

В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина

Теория и практика **ДЗЮДО**

Учебник

Допущено

*Учебно-методическим объединением
высших учебных заведений Российской Федерации
по образованию в области физической культуры
в качестве учебника для образовательных учреждений
высшего профессионального образования,
осуществляющих образовательную деятельность
по направлению 032100 – Физическая культура*


**СОВЕТСКИЙ
СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО**
Москва 2011

УДК 796/799
ББК 75.715я73
Ш51

Рецензенты:

Новиков С. П. – олимпийский чемпион по дзюдо,
Свищёв И. Д. – доктор педагогических наук, профессор, 6 дан дзюдо.

Шестаков В. Б., Ерегина С. В.

Ш51 Теория и практика дзюдо [Текст] : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0515-1

Учебник разработан на основе достижений современной науки, а также обобщения передового практического опыта, накопленного в дзюдо. Предпринята попытка анализа и осмысления ведущих тенденций подготовки дзюдоистов. На основе преемственности изучаемого материала формируется система знаний, основанная на теории, методике и практике дзюдо.

Изложены современные взгляды на развитие теории и практики дзюдо. Раскрыты сущность и функции дзюдо в обществе. С учетом материалов научных исследований и практических потребностей систематизированы оздоровительные технологии, применяемые в дзюдо. Обобщены подходы к модернизации профессиональной ориентации специалистов сферы дзюдо. Раскрыты методические основы занятий дзюдо для различных контингентов. Рассмотрены вопросы управления процессом подготовки в дзюдо.

Учебник предназначен для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура»; студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, тренеров и специалистов сферы дзюдо.

УДК 796/799
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-9718-0515-1

© В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, текст, 2011
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	8

Часть I. ТЕОРИЯ ДЗЮДО

Глава 1. Дзюдо как учебная и научная дисциплина	11
1.1. Исторический обзор развития дзюдо	12
1.1.1. Зарождение и развитие дзюдо в Японии	12
1.1.2. В.С. Ощепков – основоположник развития дзюдо в России	17
1.1.3. Развитие дзюдо в Советском Союзе	19
1.1.4. Современный этап развития дзюдо	22
1.1.5. Легенды мирового дзюдо	25
1.2. Сущность и функции дзюдо в обществе	30
1.2.1. Задачи и методические особенности	31
1.2.2. Социальные функции	33
1.2.3. Основные направления в развитии дзюдо	34
1.2.4. Концептуальные основы развития дзюдо и механизмы реализации ...	36
1.3. Теория и практика дзюдо как учебная и научная дисциплина	38
1.4. Научная работа в дзюдо	39
1.4.1. Организация исследования	40
1.4.2. Методы исследования	42
Глава 2. Подготовка в дзюдо	45
2.1. Техническая подготовка в дзюдо.....	46
2.1.1. Общая характеристика техники	46
2.1.2. Базовая техника	48
2.1.3. Основные ката	55
2.1.4. Преобразование технических действий	67
2.1.5. Организация технической подготовки	70
2.2. Тактическая подготовка в дзюдо.....	73
2.2.1. Понятие о тактике и виды тактических действий	74
2.2.2. Структура тактических действий при проведении бросков	77
2.2.3. Преобразование тактических действий	79
2.2.4. Организация тактической подготовки	83
2.3. Физическая подготовка в дзюдо.....	87
2.3.1. Основы физической подготовки в дзюдо	93
2.3.2. Силовые способности и методика развития	93
2.3.3. Скоростные способности и методика развития	102
2.3.4. Координационные способности и методика развития	110
2.3.5. Выносливость и методика развития	118
2.3.6. Гибкость и методика развития	124
2.3.7. Организация физической подготовки	128
2.4. Психическая подготовка в дзюдо.....	129
2.4.1. Содержание психической подготовки	130
2.4.2. Мотивация занятий дзюдо	131
2.4.3. Средства и методы психической подготовки	134
2.4.4. Организация психической подготовки	136
Глава 3. Средства дзюдо	143
3.1. Общая характеристика средств	143
3.2. Эффект упражнений	143
3.3. Классификация средств	144
3.4. Характеристики техники упражнений	148

Глава 4. Методы, используемые в дзюдо	150
4.1. Понятие о методах дзюдо и их структурной основе	150
4.2. Исторически сложившиеся методы	152
4.2.1. Ката	153
4.2.2. Рандори	153
4.3. Практические методы	154
4.3.1. Методы строго регламентированного упражнения	154
4.3.2. Игровой метод	158
4.3.3. Соревновательный метод	159
4.4. Общепедагогические методы	161
4.4.1. Методы использования слова	161
4.4.2. Методы обеспечения наглядности	162
4.4.3. Методы воспитания личности	163
Глава 5. Основные стороны и принципы занятий дзюдо	165
5.1. Принципы, сформулированные Дзигоро Кано	166
5.2. Общекультурные принципы	169
5.3. Методические принципы	170
5.4. Специфические принципы	174
Глава 6. Основы обучения упражнениям дзюдо	177
6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения	178
6.2. Закономерности формирования двигательных действий	180
6.3. Структура процесса обучения и его этапы	183
6.4. Особенности обучения дзюдоистов	190
Глава 7. Воспитание в дзюдо	192
7.1. Нравственное воспитание	196
7.2. Волевое воспитание	198
7.3. Умственное воспитание	200
7.4. Эстетическое воспитание	203
7.5. Формирование спортивного коллектива	204
Глава 8. Современные оздоровительные технологии в дзюдо	207
8.1. Здоровьесберегающие технологии	207
8.2. Технологии обучения здоровью	208
8.3. Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья	209
8.4. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные технологии	212
Глава 9. Подготовка кадров для сферы дзюдо	214
9.1. Особенности профессиональной деятельности тренера- преподавателя	214
9.2. Роль профессиональной ориентации в подготовке кадров для сферы дзюдо	220
9.3. Факторы, усиливающие ориентированность молодых людей на педагогическую профессию	221
9.4. Профессиональная ориентация дзюдоистов-школьников	227
9.5. Профессиональная ориентация дзюдоистов-студентов	232
9.6. Повышение квалификации тренеров-преподавателей и спортивных судей по дзюдо	238
<i>Заключение по I части</i>	247

Часть II. ПРАКТИКА ДЗЮДО

Глава 10. Методические основы занятий дзюдо для различных контингентов	251
10.1. Социально-педагогическое и оздоровительное значение занятий дзюдо для детей дошкольного возраста	252
10.1.1. Технология содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников	252
10.1.2. Гигиенические и санитарные требования к занятиям дзюдо	253
10.1.3. Методика изучения дзюдо для дошкольников	254
10.1.4. Особенности организации занятий с начальными формами упражнений дзюдо для дошкольников 3–5 (6)-летнего возраста	261
10.2. Программное содержание и основы методики физкультурно-оздоровительных занятий дзюдо для школьников	266
10.2.1. Физкультурно-оздоровительная технология занятий дзюдо для школьников	266
10.2.2. Методика изучения дзюдо для школьников	266
10.2.3. Методика занятий дзюдо для школьников 6–9 лет	277
10.2.4. Методика занятий дзюдо для школьников 10–11 лет	279
10.2.5. Методика занятий дзюдо для школьников 12–13 лет	282
10.2.6. Методика занятий дзюдо для школьников 14–15 лет	284
10.2.7. Методика занятий дзюдо для школьников 16–17 лет	286
10.3. Научно-методические основы занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью	288
10.3.1. Оптимальный возраст начала занятий дзюдо и стаж занятий для достижения первых больших успехов и максимальных результатов	289
10.3.2. Критерии отбора школьников для занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью	290
10.3.3. Организация занятий дзюдо на этапе начальной подготовки	296
10.3.3.1. Методика занятий с дзюдоистами 10–11 лет	296
10.3.3.2. Методика занятий с дзюдоистами 12–13 лет	300
10.3.4. Организация занятий дзюдо на этапе начальной и углубленной специализации	303
10.3.4.1. Методика занятий с дзюдоистами 14–15 лет	303
10.3.4.2. Методика занятий с дзюдоистами 16–17 лет	308
10.3.5. Развитие дзюдо в системе детско-юношеского спорта	311
10.3.5.1. Подготовка дзюдоистов в ДЮСШ и СДЮШОР	311
10.3.5.2. Система занятий дзюдо в коллективах физической культуры и спортивных клубах	317
10.3.6. Организация занятий дзюдо с направленностью на высокие достижения для спортсменов юниорского и взрослого возраста	320
10.3.6.1. Методика занятий на этапе спортивного совершенствования	322
10.3.6.2. Методика занятий на этапе высших достижений	329
10.3.7. Развитие дзюдо в системе студенческого спорта	335
10.3.8. Адаптивная направленность занятий дзюдо для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	338
10.3.8.1. Участие в спортивном движении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	341
10.3.8.2. Особенности подготовки дзюдоистов с ограниченными возможностями	341

10.3.9. Спортивно-кондиционная направленность занятий дзюдо для людей зрелого и пожилого возраста	344
10.3.9.1. Методика занятий дзюдоистов-ветеранов	346
10.3.9.2. Методические особенности подготовки дзюдоистов зрелого и пожилого возраста	350
Глава 11. Организация соревнований и соревновательная деятельность	353
11.1. Нормативные документы, регулирующие систему соревнований в дзюдо	353
11.2. Положение о соревнованиях.....	356
11.3. Ранг, структура, классификация соревнований в дзюдо	358
11.4. Система соревнований в дзюдо (календарь)	362
11.5. Многолетняя динамика соревновательных выступлений	367
11.6. Соревновательная деятельность дзюдоистов	369
Глава 12. Факторы, влияющие на эффективность занятий дзюдо	375
12.1. Учет возрастных и половых особенностей	376
12.2. Режим труда и отдыха	381
12.3. Профилактика травматизма	385
12.4. Регулирование массы тела	389
Глава 13. Планирование педагогического процесса в дзюдо	392
13.1. Многолетняя подготовка в дзюдо	393
13.2. Основные документы планирования.....	397
13.3. Планирование больших циклов (макроциклов)	400
13.4. Планирование средних циклов (мезоциклов)	402
13.5. Планирование малых циклов (микроциклов)	405
13.6. Планирование содержания и формы занятий дзюдо	413
13.6.1. Проведение занятий с дошкольниками	415
13.6.2. Занятия урочного типа для школьников	417
13.6.3. Особенности организации занятий с высоко- квалифицированными дзюдоистами	419
Глава 14. Контроль и учет в дзюдо	426
14.1. Контроль соревновательных и тренировочных воздействий	429
14.2. Контроль уровня подготовленности дзюдоистов	431
14.3. Контроль факторов внешней среды	432
14.4. Учет в подготовке	433
<i>Заключение по II части</i>	<i>435</i>
Список сокращений	436
Глоссарий	437
Список литературы	439
Приложения	445

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сначала я занимался самбо, а в соревнованиях по дзюдо начал выступать с 17 лет в 1967 г. Окончательно занялся дзюдо пять лет спустя. Это был 1972 г. – советские спортсмены готовились к Олимпийским играм в Мюнхене. А уже на Играх XXI Олимпиады 1976 г. в Монреале я стал чемпионом в тяжелой категории.



Наблюдаю, как изменяется современное дзюдо. При этом требования к сильнейшим дзюдоистам остаются неизменными. На мой взгляд, основными являются – умение работать в экстремальных ситуациях, под высокими нагрузками и при этом сохранять бодрость духа и оптимизм. У большинства современных российских дзюдоистов все необходимые качества для достижения серьезных успехов развиты на среднем уровне и поэтому у нас так мало чемпионов.

Считаю, что наиболее рациональная система подготовки дзюдоистов исторически сложилась в Японии, где техника с детства ставится на хорошем уровне и грамотно закладывается общая физическая подготовка.

Игры XXIX Олимпиады в Пекине показали, что в руководстве национальной сборной, ее тренерском составе существуют проблемы. Современный тренер ведь не только обучает и развивает воспитанников. Рост подготовленности спортсменов требует от него проявления умений и навыков психолога, менеджера. Многие специалисты, осуществляющие подготовку дзюдоистов, ко всему этому не готовы. Уверен, что в основе тренерских достижений лежит богатый спортивный опыт. Если его нет – необходимо учиться и развиваться. Очень плохо, когда специалисты не стремятся к знаниям. Подготовку высококвалифицированных специалистов совместно с тренерским корпусом должны обеспечивать КНГ (комплексные научные группы) на основе педагогических, психологических, медицинских знаний.

Современный тренер по дзюдо не должен подражать японской технике, так мы никогда не победим родоначальников этого вида боевого искусства. Необходимо «чувствовать» и понимать технику, а для этого важно обладать глубокими системными знаниями.

Учебник «Теория и практика дзюдо» в доступной форме охватывает различные разделы: философские основы дзюдо; ключевые направления подготовки дзюдоистов; оздоровительные технологии в дзюдо, подготовку специалистов современного уровня для сферы дзюдо. Особенно важно для студентов изучить материал учебника, анализирующий практику дзюдо, характеризующий подготовку различных контингентов дзюдоистов (детей, подростков, молодежи, взрослых спортсменов, ветеранов и инвалидов).

Авторы Василий Шестаков и Светлана Ерегина провели большую работу по подготовке современного учебника по дзюдо. Желаю им дальнейших творческих успехов.

*Сергей Новиков,
олимпийский чемпион по дзюдо*

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире изучение дзюдо приобретает все большую популярность. Занятия дзюдо воспитывают культуру движений и одновременно помогают изучению боевого искусства, увлечение дзюдо становится полноценным компонентом жизни общества. Занимаясь дзюдо, дети, подростки, юноши, девушки, взрослые люди, ветераны и инвалиды укрепляют свое здоровье, совершенствуются в избранном виде упражнений, общаются в коллективе. Изучение дзюдо обогащает новыми знаниями, формирует необходимые умения и навыки. Для развития дзюдо в стране актуально совершенствование его теории и практики, подготовка высококвалифицированных специалистов, а также развитие спортивной науки в целом.

Теория и практика дзюдо является предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. В современном обществе изучение философии и технических аспектов дзюдо воспринимается как часть культуры, содействующая формированию спортивных и прикладных навыков, максимальному развитию и проявлению физических и духовных качеств человека.

Содержание теории дзюдо сформировалось под воздействием практики этого вида спорта и целого комплекса научных дисциплин: теории и методики физической культуры и спорта, педагогики, психологии, физиологии, биомеханики, гигиены и др. В связи с этим материал учебника представлен в двух частях – теория и практика. Его содержание основано на стандартизированных знаниях, формирующих систему понятий. Для развития творческого подхода к решению практических задач предложен материал, отражающий потребность накопления новых знаний и направленный на разработку подходов для решения современных задач подготовки в дзюдо.

В основу учебника положены достижения отечественных специалистов, содержащиеся в трудах известных ученых – Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Ф.П. Сулова, Ю.Ф. Курамшина и др.

Книга содержит четырнадцать разделов: общая характеристика дзюдо как учебной и научной дисциплины; подготовка в дзюдо; средства, методы, основные стороны и принципы занятий; основы обучения упражнениям дзюдо; воспитание в дзюдо; современные оздоровительные технологии в дзюдо; подготовка кадров для сферы дзюдо; методические основы занятий дзюдо для различных контингентов; организация соревнований и соревновательная деятельность; факторы, влияющие на эффективность занятий дзюдо; планирование педагогического процесса, контроль и учет в дзюдо.

Авторы выражают глубокую благодарность Кодокан дзюдо центру и благодарят за помощь в подготовке учебника Ясучиро Ямасита, Сергея Петровича Новикова, Тохиса Кодзуки, Любовь Александровну Брулетову, Викторину Викторовну Потапову, Анатолия Владимировича Ларюкова, Игоря Николаевича Жучкова, Ивана Дмитриевича Свищёва, Владимира Николаевича Гладченко, Константина Николаевича Тарасенко.

Часть 1

ТЕОРИЯ ДЗЮДО

Дзюдо как учебная и научная дисциплина

*«Дзюдо – это рациональное использование силы.
Здесь нет соперников, а есть партнеры
для самосовершенствования и саморазвития».*

Сато Тадаши, 8 дан, заместитель директора
департамента образования Кодокана

Дзюдо является дисциплиной педагогической, имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований. Для успешного освоения теории и практики дзюдо важен интегративный тип

познания. Вот что об этом говорил И.Д. Свищёв – доктор педагогических наук, профессор, академик Международной Российской академии туризма, заслуженный работник высшей школы, мастер спорта, 6 дан дзюдо.



*Свищёв
Иван Дмитриевич*

Несомненно, что интегративные процессы в образовании приводят к получению дополнительных знаний на стыке разных областей науки, без которых в дзюдо немислимы новые технологии.

Интегративный подход к содержанию образования студентов и специалистов формирует у них целостное знание, которое больше и полнее, чем каждая теория в отдельности. При этом у обучаемых происходит процесс становления системного мышления на основе осознанного усвоения, осмысления системных связей и блочного хранения знаний в памяти.

Сегодня в высшей школе, ориентированной на предметное изучение и блочное построение дисциплин, трудно создать у студентов современное целостное представление о науке. Становится все труднее и труднее следить за непрерывно увеличивающимся потоком научной информации даже в какой-то одной узкой отрасли знания. Наметившиеся тенденции развития высшего образования, в котором просматриваются интегративные процессы, начинают реализовываться в передовых вузах России университетского типа, где существуют мощные научные школы.

Как можно сформировать у студентов целостное представление о науке, какие дисциплины и формы организации учебного процесса помогут им выработать интегральный тип познания?

Интегративный тип познания формируется в учебном процессе высшей школы, сочетая в себе непосредственный опыт, системное мышление, нетривиальный подход к проблеме, интуицию.

Формы соединения спортивной науки с практикой, обогащают науку новым качеством, связанным с превращением ее в действенный и самый сильный фактор прогресса. Процессы интеграции в зависимости от типов междисциплинарных связей и объема интегрируемого содержания могут реализовываться в разных по протяженности вариантах: интегрированная лекция, спецкурс, итоговый интегративный курс, завершающий определенный блок дисциплин.

Взаимопроникновение, взаимодополнение и соединение естественно-научных, гуманитарных и медико-биологических дисциплин при подготовке специалиста для сферы дзюдо должны основываться на взаимодействии основ природы, психологии человека, особенностей спортивного сообщества и многообразия форм и методов познания закономерностей развития и совершенствования систем человеческого организма при достижении высоких спортивных результатов.

1.1. Исторический обзор развития дзюдо

Истории дзюдо – свыше ста лет. Считается, что развитие этого вида спорта началось в 1882 г. – с открытия в Токио института Кодокан. За этот период изменилось само содержание дзюдо. Под влиянием науки, практики, идеологии развивались его виды и дисциплины, совершенствовались формы занятий и соревнований.

С ростом популярности дзюдо в мире спортивные достижения получили широкое общественное признание. Роль спортивных достижений дзюдоистов повышается в связи с тем, что этот вид спорта стал показателем мощности государств, развитости их социальных систем, культуры общества.

На современном этапе развития дзюдо, несмотря на японские корни, является самостоятельной культурной ценностью и принадлежит всему миру. В настоящее время культурные традиции сохраняет «классическое» дзюдо, пропагандируемое родоначальниками японцами на основе классической техники. В Европе, наоборот, развивается более силовое дзюдо. Одной из причин является то, что спортсмены начиная с детского возраста для отработки техники и противоборства используют кимоно с широкими и жесткими отворотами, что снижает «техничность» движений. Во многих странах ученые разрабатывают и внедряют национальные программы подготовки дзюдоистов на основе накопленного опыта.

Изначально дзюдо создавалось как наиболее эффективный способ использования духа и тела. Основатель дзюдо **Дзигоро Кано** получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. В дальнейшем был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же мини-

стерстве. Дзигоро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Он также внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для включения этого вида спорта в программу Олимпийских игр (рис. 1.1).

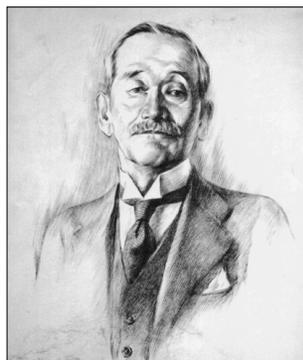


Рис. 1.1. Дзигоро Кано

Д. Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействует на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладному значению занятий дзюдо в повседневной жизни.

1.1.1. Зарождение и развитие дзюдо в Японии

Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

Дзигоро Кано, основатель дзюдо

Известно, что дзюдо сформировано на основе нескольких систем японских боевых искусств. Современные специалисты рассматривают дзюдо, по-

строенное на действиях дзюдзюцу (предшественник современного джиу-джитсу).

Несмотря на огромное количество восточных единоборств, культивируемых в мире, дзюдо по праву занимает особое место. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать умственную и физическую энергию. Задача дзюдо – физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии этого вида спорта. Абсолютная цель дзюдоистов – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Предпосылки развития дзюдо

Существуют документальные свидетельства о том, что прообразами дзюдзюцу в древней Японии были Тикара-Курабэ и созданный на его основе Сумаи. Эти боевые искусства не отличались сложностью техники и в дальнейшем стали основой для развития Сумо (**V–VI вв.**). В то время основой подготовки воинов была сила, и хорошими воинами считались крупные и массивные мужчины. Борцы путем специальной диеты увеличивали вес. В состязаниях противоборство в партере не велось, удары были запрещены. В военном деле широко использовалось владение мечом и копьём, техника противоборства без оружия использовалось мало.

В VIII–IX вв. усилились контакты Японии с материком, вместе с потоком переселенцев из Китая и Кореи в страну были перенесены и культурные традиции боевых искусств, дополнившие поединок ударами руками и ногами, а также использованием болевых приемов на суставы.

Развитие боевых искусств Японии продолжилось в **X в.** параллельно со становлением японского сословия са-

мураев. В то время складывалась боевая система противоборства в доспехах – ёрои-кумиути, имевшая сходство с сумо, но воины могли использовать любые результативные приемы.

Для военных битв **X–XIII вв.** было характерно начало боя с перестрелки из луков, за которой следовала встречная атака; противники оказывались на земле, мечи было использовать неудобно. Основу ёрои-кумиути составляли приемы противоборства – захваты, броски, болевые, удушающие приемы. Удары ногами и руками не практиковались – соперники облачались в железные доспехи, и такие действия были неэффективны. В поединках использовались мечи, поэтому достаточно сложно было контролировать одной рукой противника в доспехах, а второй – доставать меч. Удержания возникли как техника, необходимая для фиксации противника на земле для поражения его кинжалом.

С середины XVI в. японское искусство рукопашного боя без оружия претерпело революционные изменения, связанные с условиями боевых действий. В сражениях начали широко применять стратегию военных действий, воевали армии, индивидуальное мастерство воина стало отходить на второй план, приветствовались коллективные действия. Изменились защитные доспехи, стали использовать облегченную грудную пластину, набедренник, наголенник, доспехи на руки. Воинов-пехотинцев именовали «легконогие». Арсенал технических действий этих воинов называли когусоку и косино мавари (окружающее поясницу), он включал броски через бедро, спину, перевороты противника с опусканием вниз головой, разнообразные подсеки, болевые приемы на локти и колени, применяли удары по незащищенным частям тела. Одновременно с когусоку использовалось и ёрои-кумиути, по-

сколькx самураи высших рангов продолжали носить тяжелые доспехи.

В начале XVII в. в Японии установился долгожданный мир, это вызвало революционные изменения в боевом искусстве без оружия. Активно осмысливался опыт, накопленный за годы войн, в результате сформировалась система ведения боя без использования оружия – дзю-дзюцу (еще она называлась явара, ва-дзюдцу). Название дословно означает «искусство мягкости». В основу дзю-дзюцу была положена идея сокрушения противника – безоружного или вооруженного, с помощью применения упругой податливости для преодоления силы. Сущность противоборства в дзю-дзюцу – пропустить силу противника или перенаправить ее, а когда она истощится, добавить свое усилие. Дзю-дзюцу выражало мысль, что противостоять силе противника собственной силой губительно и бесполезно – нужно уклониться от атаки, перенаправить силу противника и использовать ее себе на пользу.

В XVII–XVIII вв. на формирование боевого искусства Японии оказали огромное влияние китайские мастера ушу. Именно от техники ушу в дзю-дзюцу начали использоваться разнообразные удары руками и ногами, многочисленные варианты болевых и удушающих приемов.

Распространение дзю-дзюцу. «Искусство мягкости», несомненно, было

востребовано в период междоусобных войн в Японии. Многочисленные школы возникали в каждом населенном пункте. Многие из них включали в свои программы техники работы с оружием и изучение дзю-дзюцу. Каждая школа специализировалась на одном или нескольких аспектах противоборства, отдавая предпочтение броскам, ударам, болевым или удушающим приемам. Школы соперничали друг с другом, доказывая превосходство «своих техник». К середине XIX в. в Японии насчитывалось более тысячи школ дзю-дзюцу.

Зарождение дзюдо. Дзигоро Кано в совершенстве изучил известные в то время стили дзю-дзюцу. Основатель дзюдо начал отбирать и систематизировать все лучшее из арсенала дзю-дзюцу, добавлять приемы и упражнения, собственно им разработанные; исключил наиболее опасные удары и сделал дзюдо доступным для изучения разным людям (в том числе и не отличавшимся значительной физической силой). Свою новую систему Д. Кано назвал «дзюдо», отразив в названии сам принцип противоборства – мягкое, почтительное отношение к сопернику. Основатель дзюдо любил повторять старинную японскую поговорку «Мягкость одолеет силу и зло». Название дзюдо можно перевести еще как «искусство добиваться победы с помощью разума».

О процессе зарождения и распространения дзюдо в Японии и для популяризации в мире можно выделить основные даты:

1882 г. – Основание в столице Японии Токио института Кодокан Дзюдо, который решал задачи, направленные на образование в области физической культуры, подготовку участников соревнований, проводил воспитательную работу с занимающимися.

1883 г. – Введение разрядной системы (ученические степени – КЮ, мастерские степени – ДАН).

1887 г. – Окончание подбора техники для арсенала дзюдо.

1889 г. – Посещение Д. Кано стран Европы и США с пропагандой занятий дзюдо.

- 1900 г. – Введение правил соревнований, создание Ассоциации обладателей данов школы Кодокан.
- 1909 г. – Кодокан стал исполнять функции Федерации дзюдо.
- 1911 г. – Д. Кано основал и стал первым президентом Японской спортивной ассоциации.
- 1918 г. – Продвижение дзюдо в Европу и открытие центра изучения дзюдо в Лондоне.
- 1922 г. – Систематизация арсенала техники и окончательное формулирование духовных концепций дзюдо.
- 1922 г. – Популяризация дзюдо в мире и организация ассоциаций дзюдо во Франции, Бразилии, США.
- 1934 г. – Д. Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции Кодокана.
- 1948 г. – Открытие Британской ассоциации дзюдо и Европейской Федерации дзюдо.
- 1951 г. – Основание Международной федерации дзюдо, избран первый президент Рисэй Кано (сын Д. Кано).
- 1956 г. – Проведение I чемпионата мира по дзюдо в Токио, в котором приняли участие 31 представитель из 21 страны.
- 1962 г. – Членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации дзюдо стал СССР.
- 1964 г. – Дзюдо входит в программу Олимпийских игр (Токио).
- 1972 г. – В СССР создана Всесоюзная федерация дзюдо.
- 1973 г. – Проведен I чемпионат СССР по дзюдо среди мужчин в Киеве. Начали регулярно проводиться первенства страны среди юниоров и юношей.
- 1975 г. – Проведен I чемпионат Европы среди женщин.
- 1980 г. – Проведен I чемпионат мира среди женщин, в состязаниях приняли участие 147 дзюдоисток из 27 стран.
- 1988 г. – На Играх XXIV Олимпиады в Сеуле проведены показательные выступления дзюдоисток (принимали участие по 7 лучших спортсменов по итогам чемпионата мира 1987 г.).
- 1991 г. – Образована Национальная федерация дзюдо России.
- 1992 г. – Женское дзюдо включено в программу Олимпийских игр (Барселона).

Центром развития дзюдо в мире и носителем исторических традиций дзюдо продолжает оставаться Кодокан – в переводе с японского это название означает «Храм, или Дом постижения пути». Перед входом в Кодокан дзюдо центр установлен памятник Д. Кано. В основе философии Кодокана лежит возвышенный идеал совершенствования человечества с помощью дзюдо и совершенствования духа совместного процветания.

Развитие женского дзюдо

Если вы хотите по настоящему понять дзюдо, наблюдайте за тренировкой женщин.

Дзигоро Кано,
основатель дзюдо

У истоков женского дзюдо также стоял Д. Кано. Эксперимент по приобщению женщин к занятиям удался как в Японии, так и в странах Европы, а затем и в США.

Развитию женского дзюдо в Европе способствовала книга И. Хэнкокка «Физическая тренировка для женщин японскими методами», переведенная на французский язык в 1906 г. К 1910 г. во Франции были организованы курсы самообороны для женщин, на которых преподавали женщины-инструкторы.

В 1926 г. в Кодокане было официально открыто женское отделение дзюдо. В самой Японии очень долго официальные чемпионаты не проводились. Консервативное отношение к женщинам в обществе препятствовало признанию занятий дзюдо.

Основы развития женского дзюдо в Кодокане заложила жена Дзигоро Кано – Сумако. Несмотря на открытие секции, сначала там занималось всего 5–6 человек. Постепенно число женщин увеличилось, в 1931 г. были составлены условия для приема женщин, а в 1934 г. женская секция стала постоянной.

Влияние занятий дзюдо на женский организм долго было предметом дискуссий. Сам Д. Кано отмечал, что «...гибкость, пластичность, женственность дзюдоисток гораздо более соответствует содержанию и духу дзюдо, чем физическое противоборство мужчин с сильно развитыми мышцами». Специалисты Международной федерации дзюдо и Европейского союза дзюдо еще в 80-е годы изучали вопрос о влиянии занятий на женский организм и пришли к выводу, что никакого вреда для женского организма, занятия дзюдо не приносят. Медицинская комиссия Международной федерации дзюдо полностью одобрила правила проведения соревнований по дзюдо среди женщин.

Женщины по-разному приходят в дзюдо. Вот что рассказывает, например, семикратная чемпионка России, чемпионка Европы 2003 г., серебряный призер Игр XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), заслуженный мастер спорта Любовь Брулетова:



*Брулетова Любовь
Александровна*

Мне нравилась с детства активная жизнь, играла с мальчишками, гуляла, увлекалась прыжками на батуте. Переехали в другой район города. Папа уговаривал: «Пойдем, посмотрим секцию дзюдо». Долго не соглашалась. Пришли в спортивный зал – совместная группа мальчики и девочки. Раньше набирали в 16–18 лет для занятий дзюдо. Я была младше, но меня приняли. Нашлись подружки старше меня. Понравилось. В освоении дзюдо помогла школа прыжков на батуте – я 6 лет прыгала. Успехов в общем-то больших не было, этот вид спорта очень координационный, но не мое это. Надо найти свое дело!

К началу занятий дзюдо у меня уже был спортивный опыт. С 7 лет в спортлагере – зарядки, кроссы, купания. Очень помогло в освоении дзюдо.

Интерес к дзюдо вижу у юных спортсменок... Однажды закончились соревнования, победительница соревнований стоит в уголке и плачет: «Хочу еще бороться, а не с кем...»

Меня на начальном этапе занятий дзюдо увлекли тренер и коллектив. Было интересно. Это очень важно.

Несомненно, что занятия дзюдо оказывают определенное психофизиологическое воздействие на женский организм. Ряд изменений в нем

обнаружили исследования, проведенные А.И. Пустозеровым с соавторами (1987, 1988). Показано, что вследствие занятий дзюдо в организме девушек

наблюдаются некоторые морфологические перестройки: утолщаются кожно-жировые складки на бедре и голени, наступает потеря мускульных компонентов нижних конечностей и увеличение мышечной массы плеча и предплечья, что свидетельствует о накоплении мускульного компонента пояса верхних конечностей, а также увеличивается содержание жирового компонента с преимущественным отложением на нижних конечностях; формируется грудная клетка цилиндрической формы.

Спортсменки-дзюдоистки также имеют особенности адаптации к условиям тренировочной деятельности. Установлено, что особенностью адаптации к физической работе у спортсменок-дзюдоисток является взаимосвязь работоспособности и функциональных возможностей кардиореспираторной системы с массой тела: спортсменки более легких весовых категорий имеют более высокие показатели работоспособности и энергообеспечения на килограмм массы тела (Ф.А. Иорданская и соавт., 1991).

На современном этапе развития дзюдо много девушек и женщин увлекаются этим динамичным и зрелищным видом спорта. Для большинства женщин оно является средством самовыражения, другим помогает добиться высокого социального статуса. В мире повышается количество женщин тренеров-преподавателей по дзюдо и спортивных судей.

1.1.2. В.С. Ощепков – основоположник развития дзюдо в России

Основоположником дзюдо в России стал Василий Сергеевич Ощепков. Он родился в 1892 г. Волею случая в молодом возрасте он оказался в Японии. Есть разные исторические данные о том, как он попал в эту страну. Основная версия сводится к тому, что царское

Правительство России после Русско-японской войны (1905–1907 гг.) решило направить группу молодых людей обучаться японскому языку. В эту группу был включен и В. Ощепков.

Другая версия – Василий остался сиротой в 11 лет, был направлен на учебу в православную миссию Св. Николая, перед ним открылась перспектива стать священником, но судьба распорядилась по другому (по А.П. Хлопецкому, 2009). Юные миссионеры учились в японской школе, осваивали язык и занимались дзюдо в рамках образовательной программы. В. Ощепков показывал прилежание к изучению наук и проявлял огромный интерес к дзюдо.

Известно, что на изучение этого вида боевого искусства 19-летнего Василия благословил Святитель Николай (Касаткин) – православный миссионер, человек, глубоко полюбивший японскую культуру (рис. 1.2). Таким образом Ощепков сочетал русский дух



Рис. 1.2. Святитель Николай Японский

и японское искусство при изучении дзюдо.

Архивы Кодокана сохранили запись о дате поступления Василия Ощепкова – 29 октября 1911 г. В послевоенное время отношения между Японией и Россией были напряженными. В. Ощепков познал недоброжелательность со стороны сверстников, но целеустремленно постигал науку изучения дзюдо. Даже современные специалисты считают достаточно жесткой японскую систему подготовки. Через полгода способный ученик успешно сдал экзамен и получил черный пояс с присвоением мастерской степени – первый дан из рук самого Дзигоро Кано. В.С. Ощепков стал первым русским и одним из четверых европейцев, заслуживших в то время первый дан. В 1914 г. ему присваивают второй дан, и В.С. Ощепков возвращается на родину.

До 1914 г. в России дзюдо как спорт не культивировалось. Сразу после приезда В.С. Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо. В 1917 г. во Владивостоке состоялась первая в истории международная встреча дзюдоистов: ученики Василия Ощепкова состязались со студентами японского высшего коммерческого училища города Отару (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Зал в г. Владивостоке, где проводилась историческая встреча дзюдоистов

После Октябрьской революции 1917 г. В.С. Ощепков начал преподавать рукопашный бой на курсах для подготовки милиционеров городской и уездной милиции (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Основатель дзюдо в России В.С. Ощепков

В 1919 г. Василий Сергеевич был мобилизован армией Колчака и командирован в японское управление военнопольевых сообщений, работал переводчиком. В этот период сотрудничал с советской разведкой.

В 1926 г. вернулся в СССР и как хороший специалист был назначен на должность переводчика в Сибирский военный округ.

В Новосибирске при штабе Сибирского военного округа В.С. Ощепков в 1927 г. выступил с докладом об особенностях использования дзюдо. Руководству округа доклад показался очень полезным, было решено организовать для сотрудников штаба кружок по изучению дзюдо, и даже открыть секцию в обществе «Динамо».

Переезд В.С. Ощепкова в Москву состоялся в 1929 г. После первых показательных выступлений в Центральном доме Красной Армии (ЦДКА) были сформированы две группы для изучения дзюдо: одна – из военнослужащих, другая – женская.

В.С. Ощепков занимался разработкой методик, основанных на материале дзюдо для Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА). Было подготовлено и опубликовано «Руководство по физической подготовке РККА» (1930 г.) и методическое пособие «Физические упражнения в РККА» (1931 г.).

Большим достижением стала организация курсов изучения дзюдо для преподавателей физвоспитания из разных регионов страны в 1930 г. В тот же период Василий Сергеевич провел показательные выступления в Центральной школе милиции и был приглашен для преподавания в этом учебном заведении.

В 1932 г. в Московском институте физкультуры был открыт «Военный факультет», на котором борьбу и рукопашный бой преподавал В.С. Ощепков. Эти годы для него были самыми активными в плане развития дзюдо: работа в Школе профсоюзов (1933–1934 гг.), создание секции во Дворце спорта авиахима (1934–1935 гг.), открытие специализации дзюдо в Высшей школе тренеров при институте физкультуры (1937 г.).

В.С. Ощепков проводил большую методическую, пропагандистскую и организаторскую работу, он считал, **что прочные навыки самозащиты формируются на спортивной основе.** В процессе методической деятельности предпринял анализ международных спортивных единоборств с точки зрения рациональности применения техники в боевом поединке.

Политика того времени не жалела людей, достижения каждого гражданина рассматривались в рамках политкорректности. В.С. Ощепкова арестовали 2 октября 1937 г. по обвинению в шпионаже в пользу Японии. В том же году дзюдо как система, вышедшая из капиталистической Японии, было исключено из программ институтов и техникумов.

Василий Сергеевич Ощепков умер в камере Бутырской тюрьмы от сердечного приступа. Был реабилитирован только в 1957 г.

В.С. Ощепков смог не только адаптировать дзюдо к прикладной подготовке военных специалистов, но и разработал основы нового вида спорта – самбо, который спустя годы станет национальным видом спорта нашей страны.

1.1.3. Развитие дзюдо в Советском Союзе

Популяризация дзюдо в Советском Союзе была тесно взаимосвязана с распространением самбо, хорошо развитыми национальными видами борьбы, а также авторскими школами дзюдо.

Можно считать, что *первый этап* развития дзюдо в нашей стране начался с 1914 г. в кружке, организованном В.С. Ощепковым во Владивостоке. Этот этап продлился более 20 лет и закончился в 1937 г. с политическим признанием дзюдо «буржуазным» спортом.

Второй этап развития дзюдо в Советском Союзе наступил в 60-е годы XX в. В то время дзюдо обрело новый статус в мире – стало олимпийским видом спорта и вошло в программу Игр 1964 г. Руководство страны приняло решение о восстановлении дзюдо, приняв за основу борьбу самбо.

Развитие дзюдо в Советском Союзе имеет славную олимпийскую историю. Имена призеров Олимпийских игр, выступавших в составе сборной команды СССР, хорошо известны специалистам и любителям дзюдо.

1964 г. – Токио (Япония)

Степанов О. (3 место, 68 кг); Боголюбов А. (3 место, 68 кг); Кикнадзе А. (3 место, +80 кг); Чиквиладзе П. (3 место, +80 кг).

1972 г. – Мюнхен (Германия)

Новиков А. (3 место, 70 кг); Чочишвили Ш. (1 место, 93 кг); Онашвили Г.

(3 место, +93 кг); Кузнецов В. (2 место, абсолютная).

1976 г. – Монреаль (Канада)

Невзоров В. (1 место, 70 кг); Двойников В., (2 место, 80 кг); Харшиладзе Р. (2 место, 93 кг); Новиков С. (1 место, 93 кг); Чочишвили Ш. (3 место, абсолютная).

1980 г. – Москва (СССР)

Емиж А. (3 место, 60 кг); Солодухин Н. (1 место, 65 кг); Хабарели Ш. (1 место, 78 кг); Яцкевич А. (3 место, 86 кг); Хубулури Т. (2 место, 95 кг).

1988 г. – Сеул (Корея)

Тотикашвили А. (3 место, 60 кг); Тенадзе Г. (3 место, 71 кг); Вараев Б. (3 место, 78 кг); Шестаков В. (2 место, 86 кг); Веричев Г. (3 место, +95 кг).



Шота Чочишвили

1992 г. – Барселона (Испания) – Сборная СНГ

Гусейнов Н. (1 место, 60 кг); Сергеев Д. (3 место, 95 кг); Хахалешвили Д. (1 место, +95 кг).

О первом советской олимпийском чемпионе по дзюдо Шоте Чочишвили рассказывает заслуженный тренер России Василий Шестаков:

Я был с ним знаком лично. Хороший, взрывной борец, очень азартный, импульсивный. У Ш. Чочишвили была очень хорошая техника дзюдо, основанная на грузинской национальной борьбе чигаоба. Мы познакомились на сборах. Он хорошо тренировался и вообще хорошо играл в футбол. Был образцом отношения к дзюдо, уверенно чувствовал себя как спортсмен, с одной стороны, обычный человек, а с другой – настоящая легенда советского спорта. Ему я посвятил стихотворение.



*Шестаков
Василий Борисович*

Король борцов советских
Побил ты всех турецких,
Английских и немецких,
И всех других борцов!
Японец Сасахара тебе теперь не пара,
Ему теперь придется учиться у тебя.
С Кавказских гор спустился,
Чтоб на Олимп подняться!
У Зевса ты учился
Как на татами драться.
Свети же, солнце ясное,
Сверкай на благо всем.
Пускай к тебе тянутся борцы,
И чтоб затем,
Набравшись чудотворной
Энергии твоей,
Они в дзюдо побили японских королей.

Взаимодействие дзюдо и самбо

В советский период большинство дзюдоистов учились сначала самбо, а потом доучивали приемы из арсенала дзюдо. Взаимодействие дзюдо и самбо

в нашей стране имеет интересную историю. В.С. Ощепков, практикуя дзюдо, постепенно совершенствовал эту систему единоборства. Была изменена форма, поклон сменился рукопожатием до и после поединка, введены русско-

язычные термины, усовершенствована техника. В итоге наша страна получила национальный вид спорта – искусство самозащиты без оружия (самбо). Основателем спортивного раздела для широкого круга занимающихся и разработчиком приемов самозащиты для боевого раздела стал В.С. Ощепков.

Советские спортсмены-самбисты сразу включились в спор за медали в состязаниях дзюдоистов на самом высоком уровне. На Играх XVIII Олимпиады в Токио в 1964 г. отечественные борцы добились абсолютного результата – сборная СССР, состоявшая из четырех спортсменов: О. Степанова, А. Боголюбова, П. Чиквиладзе и А. Кикнадзе, вернулась домой с четырьмя бронзовыми медалями.

Национальные виды единоборств

Развитию дзюдо в Советском Союзе также способствовали национальные виды единоборств. Почти в каждой республике существовал национальный вид противоборства, обогащающий дзюдо.

Национальный вид борьбы – исторически сложившийся в ходе развития единоборства конкретный вид соревновательной деятельности, основанный на национальных традициях. Названия национальных видов сложились на основе языка народа. Например, борьба на грузинском языке – «чидаоба», на таджикском – «гушти», на казахском – «курес».

Все национальные виды можно разделить на две основные группы по особенностям противоборства:

- противоборство только в стойке (без действий ногами и захватов ниже пояса; с действием ногами и захватами выше пояса; с действием ногами и захватами ниже пояса);
- противоборство в стойке и партере (без действий ногами и захватов ниже пояса; с действием ногами и захватами

выше пояса; с использованием болевых приемов).

Например, особенностями казахской борьбы «курес» являлись любые броски через ноги, запрещались захваты за одежду, поединок длился до 15 мин. Узбекский «кураш» требовал значительной выносливости, предполагал фиксированный захват за пояс правой рукой, положение левой руки свободное; следовало бросать соперника на спину, броски через ноги не использовались, время поединка не ограничивалось. Особенно большое значение оказала национальная борьба «чидаоба» на достижения грузинских дзюдоистов. Этот вид поединка предполагает борьбу в стойке, разрешаются броски через ноги, используются различные захваты, длительность схватки 5 мин, при отсутствии чистой победы борцу присуждается полпобеды. Татарская борьба «кураш» разрешала захват пояса с боков. Для победы было необходимо поднять противника и, падая вместе с ним, опрокинуть на спину.

Помимо этих видов в Советском Союзе широко культивировались другие национальные виды борьбы: молдавская – трынтьэ-дряптэ, таджикская – гушти, туркменская – гореш, армянская – кох, якутская – хапсагай и др.

Авторские школы дзюдо

Авторскими школами дзюдо являются центры подготовки дзюдоистов, деятельность которых основана на ведущей концепции подготовки в дзюдо, разработанной автором-основателем школы или группой специалистов (авторским коллективом). Залогом успеха авторских школ можно назвать анализ передового педагогического опыта, на основе которого происходит выработка оригинальных, самобытных подходов к подготовке дзюдоистов.

Ведущими авторскими школами дзюдо в Советском Союзе являлись

курская, майкопская, грузинская, челябинская школа.

Курская школа основана под руководством Михаила Григорьевича Скрыпова, заслуженного тренера СССР. Эта школа гремела на весь Советский Союз, среди ее воспитанников – чемпион Европы, двукратный чемпион мира, олимпийский чемпион Николай Солодухин, чемпионы Европы среди молодежи Александр Шуров, Владимир Снеговой, Александр Сивцев. Целое десятилетие М.Г. Скрыпов ежегодно привозил с чемпионатов СССР по 2–3 медали. Очень важно, что М.Г. Скрыпов уделял большое внимание воспитательному аспекту, готовил не просто дзюдоистов, а заботился о том, кем станут его ученики, когда уйдут из спорта.

По мнению М.Г. Скрыпова, «нужно уметь настраиваться и распределять силы на соревнованиях, на год, на определенный цикл. Психологическая настройка – это великое дело. Спортсменов нужно готовить к тому, чтобы умели самонастраиваться».

Челябинская школа дзюдо основана под руководством Хариса Мунасиповича Юсупова, заслуженного тренера СССР. Из этой школы вышла целая плеяда звезд дзюдо. Среди воспитанников школы – первый советский чемпион мира Виктор Бетанов, чемпионы Европы Геннадий Ившин и Анатолий Семенов; чемпион мира, четырехкратный чемпион Европы, бронзовый призер Олимпийских игр Григорий Веричев.

В 1994 г. к челябинской школе присоединился 23-летний Юрий Степкин и добился замечательных результатов: он – бронзовый призер Олимпийских игр (2000 г.), победитель (2000 г.) и бронзовый призер (1998 г.) чемпионатов Европы.

Один из базовых принципов подготовки Челябинской школы Х.М. Юсупов считал особенно важным: «Борьба – это не только стойка и броски; не

умея бороться лежа, нечего рассчитывать на успех в соревнованиях». В методике подготовки челябинцев также обобщался богатый японский опыт.

Грузинская школа прошла становление в г. Гори под руководством Гурама Михайловича Папиташвили, заслуженного тренера СССР. Воспитанники этой школы – первый советский олимпийский чемпион Шота Чочишвили, чемпион мира Темур Хубулури, призер чемпионата мира Анзор Киброцашвили. Считается, что в основе концепции дзюдо грузинской школы преподавались техника и стиль поединка чидаобы. Особенно известен специалистам традиционный «грузинский» захват за пояс на спине через одноименное плечо. Представители грузинской школы виртуозно владели бросками и защитными действиями из своего коронного захвата.

Майкопская школа основана в Адыгейской автономной области Краснодарского края. Ее основатель – Якуб Камболетович Коблев, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук. Школа имела концепцию подготовки, построенную на основе изучения техники и тактики борьбы самбо, с естественной адаптацией к двигательным действиям дзюдо. Всему миру известны имена спортсменов майкопской школы дзюдо: чемпион Европы и мира 1975 г., олимпийский чемпион 1976 г. Владимир Невзоров; чемпион Европы и бронзовый призер Олимпийских игр 1980 г. Арамбий Емиж; чемпион мира и четырехкратный чемпион Европы Хазрет Тлецери; бронзовый призер чемпионата мира 2003 г. и Олимпийских игр 2004 г. Хасанбий Таов, другие известные дзюдоисты.

1.1.4. Современный этап развития дзюдо

После распада СССР на Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне выступала объединенная команда стран СНГ

(Содружество Независимых Государств). На Играх эта команда обрела двух олимпийских чемпионов – Давида Хакалешвили (Грузия) и Назима Гусейнова (Азербайджан).

После Игр-92 окончательно сформировалась Национальная федерация дзюдо. Успешно продолжалось разви-

тие женского дзюдо. В 1992 г. в Барселоне бронзовым призером Олимпийских игр стала питерская спортсменка Елена Петрова; в 2000 г. в Сиднее серебряной медали удостоилась пермячка Любовь Брулетова; а в Афинах-2004 на третью ступень пьедестала поднялась Теа Донгузашвили (Санкт-Петербург).

Чемпионками Европы становились:

1992 г. С. Гундаренко (+72 кг)

1995 г. С. Гундаренко (+72 кг)

1999 г. И. Родина (+78 кг)

2003 г. Л. Брулетова (48 кг)

2005 г. О. Сони́на (57 кг)

2006 г. В. Москалюк (78 кг) и Т. Донгузашвили (абсолютная)

2009 г. Е. Иващенко (+78 кг)

Награды на чемпионатах мира завоевывали:

1989 г. Белград (Югославия) – Е. Петрова (2 место, 61 кг)

1993 г. Гамильтон (Канада) – В. Казунина (3 место, 72 кг) и Гундаренко С. (3 место, +72 кг)

2003 г. Осака (Япония) – Т. Донгузашвили (3 место, +78 кг)

2007 г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) – Е. Иващенко (3 место, абсолютная)

Дзюдоисты России очень успешно выступают на состязаниях различного уровня.

На высшую ступень европейского пьедестала поднимались:

1993 г. – С. Космынин (65 кг)

1994 г. – В. Драчко (65 кг); С. Космынин (71 кг); О. Мальцев (86 кг)

1995 г. – С. Косоротов (+95 кг)

1998 г. – Т. Тменов (+100 кг)

1999 г. – Т. Тменов (+100 кг)

2000 г. – Ю. Степкин (100 кг)

2001 г. – Т. Тменов (+100 кг) и А. Михайлин (абсолютная)

2002 г. – Т. Тменов (+100 кг)

2003 г. – Т. Тменов (+100 кг) и А. Михайлин (абсолютная)

2005 г. – А. Михайлин (+100 кг) и Т. Тменов (абсолютная)

2006 г. – И. Першин (90 кг); Р. Гасымов (100 кг); А. Михайлин (абсолютная)

2007 г. – Р. Кишмахов (60 кг); С. Межидов (73 кг)

2008 г. – Т. Тменов (+100 кг)

2009 г. – А. Галстян (60 кг); И. Нифонтов (81 кг); Т. Хайбулаев (100 кг)

На чемпионатах мира было завоевано свыше двадцати наград:

1993 г. Гамильтон (Канада) – С. Космынин (3 место, 65 кг) и С. Косоротов (3 место, +95 кг)

1995 г. Макунари (Япония) – Н. Ожегин (1 место, 60 кг); О. Мальцев (3 место, 86 кг); Д. Сергеев (2 место, 95 кг); С. Косоротов (2 место, абсолютная)

1997 г. Париж (Франция) – Т. Тменов (3 место, +95 кг)

1999 г. Бирмингем (Великобритания) – В. Макаров (2 место, 73 кг) и А. Михайлин (3 место, 100 кг)

- 2001 г. Мюнхен (Германия) – В. Макаров (1 место, 73 кг); А. Михайлин (1 место, 100 кг); А. Михайлин (1 место, абсолютная)
- 2003 г. Осака (Япония) – М. Джафаров (3 место, 66 кг); В. Макаров (3 место, 73 кг); Т. Тменов (3 место, +100 кг)
- 2005 г. Каир (Египет) – Д. Кабанов (3 место, 100 кг); А. Михайлин (1 место, +100 кг); Т. Тменов (2 место, абсолютная)
- 2007 г. Рио-де-Жанейро (Бразилия) – И. Першин (3 место, 90 кг); Т. Тменов (2 место, +100 кг)
- 2009 г. Роттердам (Голландия) – И. Нифонтов (1 место, 81 кг); К. Денисов (2 место, 90 кг); М. Исаев (3 место, 73 кг)
- Олимпийская история России славится достижениями дзюдоистов:**
- 2000 г. Сидней (Австралия) – Ю. Степкин (3 место, 100 кг) и Т. Тменов (3 место, +100 кг)
- 2004 г. Афины (Греция) – В. Макаров (2 место, 73 кг); Д. Носов (3 место, 81 кг); Х. Таов (3 место, 90 кг); Т. Тменов (2 место, +100 кг)

Для новых достижений российской школы дзюдо необходимо знать историю развития дзюдо в нашей стране, помнить о чемпионах прошлых лет, изучать и анализировать их технику, стиль ведения поединка и стремиться к новым спортивным победам.

Победы в спорте часто являются примерами мужества и героизма. В большинстве случаев победы над соперниками – это победы над собой. Россия по праву гордится достиже-

ниями дзюдоистов-паралимпийцев. На Играх 2008 г. в Пекине чемпионом стал Олег Крецул (90 кг), замечательно выступала паралимпийская женская команда: В. Потапова (3 место, 48 кг), А. Степанюк (3 место, 52 кг), М. Казакова (3 место, 63 кг), Т. Савостьянова (3 место, 70 кг), И. Кальянова (3 место, +70 кг). Признанным лидером команды была заслуженный мастер спорта Виктория Потапова. Вот что она рассказывает о своем участии в Играх:



*Потапова
Виктория Викторовна*

На моих первых Играх 2004 года бороться было проще, на Играх 2008 года стать призером оказалось гораздо труднее. Перед соревнованиями тренеры не показали мне жеребьевку – чувствую что-то не то. Сразу сообразила, что все будет не просто. Жеребьевку на Играх в Пекине проводили с учетом выступления на Кубке мира в Бразилии, там я стала пятой и меня особенно не раскидывали. Мои худшие сомнения подтвердились – в подгруппе со мной оказались сильнейшие в мире спортсменки – китаянка и немка. Немка, вообще сильная соперница (у нас спортсменов делят на группы: В1 – совсем не видят, В2 – видят слабо, В3 – довольно хорошо видят). Немка относится к группе В3. Немку я победила с большим трудом, но партер меня спасает! На Играх судьи давали бороться в партере, и я прихватила немку сильно и мощно на удержание! Ну а китаянка со мной в партере не боролась, тренерская установка у нее хорошо сработала, не удалось ее при помощи партера победить. Еще в борьбе с немкой трещину пальца получила, трудно бороться было. За третье место выиграла у украинки удержанием, слышу сирену – отпускаю. Оказалось, нет, не засчитывают полное удержание, дают 24 секунды. Совсем не переживала. Знала, что все равно выиграю.

Направления развития дзюдо

В настоящее время российское дзюдо развивается в рамках основных направлений:

- массовое традиционное дзюдо (физическая культура и спорт для всех);
- дзюдо как профессиональный спорт высоких достижений (олимпийское, паралимпийское дзюдо);
- дзюдо как профессионально-коммерческий спорт (зрелищное дзюдо);
- дзюдо как профессионально-прикладной спорт (боевое дзюдо в силовых ведомствах);
- дзюдо как средство физической реабилитации и рекреации (инвалидный спорт).

Важным направлением деятельности по развитию дзюдо в России является **клубное** дзюдо. К клубам дзюдо относят организации (общественные или частные), объединяющие спортсменов-любителей этого вида борьбы различного возраста и уровня подготовленности. Актуально создание спортивных клубов, охватывающих любителей дзюдо различного возраста и уровня подготовленности.

Определены также **приоритетные направления развития науки в сфере дзюдо**, они охватывают широкий круг исследований:

- разработка теоретико-методологических основ подготовки дзюдоистов различного возраста;

- научно-методическое обоснование и обеспечение подготовки спортивного резерва;

- организационное, правовое, ресурсное и информационное обеспечение сферы дзюдо;

- теоретические и методические основы развития и совершенствования системы подготовки и переподготовки кадров.

Развитие дзюдо предполагает не только повышение уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменов и завоевание медалей на международных соревнованиях, но и увеличение числа людей, занимающихся дзюдо, ведущих здоровый образ жизни. Важнейшая задача массового дзюдо – укрепление здоровья граждан России и профилактика вредных привычек среди подрастающего поколения.

1.1.5. Легенды мирового дзюдо

Для развития дзюдо в мире необходимо помнить историю вида спорта, знать традиции дзюдо и обязательно изучать информацию о достижениях дзюдоистов. Яркие спортивные победы составляют «золотой фонд» мирового дзюдо, личности выдающихся спортсменов служат примерами для многих поколений дзюдоистов.

В истории дзюдо известны спортсмены, которые успешно участвовали в Олимпийских играх и показывали выдающиеся результаты (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Двукратные и более олимпийские чемпионы-дзюдоисты

№ п/п	Имя, фамилия	Страна	Олимпийские игры, на которых завоевана золотая медаль, год	Возраст, лет	Весовая категория, кг
1.	Виллем Рюска	Нидерланды	Игры XX Олимпиады, Мюнхен, 1972	32	Свыше 93
					Абсолют
2.	Петер Зайзенбахер	Австрия	Игры XXIII Олимпиады, Лос-Анджелес, 1984	24	До 86
			Игры XXIV Олимпиады, Сеул, 1988	28	До 86
3.	Хитоси Сайто	Япония	Игры XXIII Олимпиады, Лос-Анджелес, 1984	23	До 95
			Игры XXIV Олимпиады, Сеул, 1988	27	До 95

№ п/п	Имя, фамилия	Страна	Олимпийские игры, на которых завоевана золотая медаль, год	Возраст, лет	Весовая категория, кг
4.	Вальдемар Легень	Польша	Игры XXIV Олимпиады, Сеул, 1988	25	До 78
			Игры XXV Олимпиады, Барселона, 1992	29	До 86
5.	Давид Дуйе	Франция	Игры XXVI Олимпиады, Атланта, 1996	27	До 95
			Игры XXVII Олимпиады, Сидней, 2000	31	До 100
6.	Тадахиро Номура (Тани)	Япония	Игры XXVI Олимпиады, Атланта, 1996	22	До 60
			Игры XXVII Олимпиады, Сидней, 2000	26	До 60
			Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004	30	До 60
7.	Риоко Тамура	Япония	Игры XXVII Олимпиады, Сидней, 2000	25	До 48
			Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004	29	До 48
8.	Дунмэй Сянь	Китай	Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004	28	До 52
			Игры XXIX Олимпиады, Пекин, 2008	32	До 52
9.	Аюми Танимото	Япония	Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004	23	До 63
			Игры XXIX Олимпиады, Пекин, 2008	27	До 63
10.	Масае Уено	Япония	Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004	25	До 70
			Игры XXIX Олимпиады, Пекин, 2008	29	До 70
11.	Масато Учисиба	Япония	Игры XXVIII Олимпиады, Афины, 2004	26	До 66
			Игры XXIX Олимпиады, Пекин, 2008	30	До 66

Виллем Рюска (Голландия) – родился 29 августа 1940 г. в Амстердаме. Олимпийский чемпион (1972) в тяжелом весе и абсолют, чемпион мира (1967, 1971); чемпион Европы в абсолют (1969, 1972), в тяжелом весе (1967, 1969, 1971, 1972). Серебряный призер чемпионата мира (1969) в абсолют, чемпионата Европы (1965) в абсолют, в тяжелом весе и абсолют (1970). Бронзовый призер чемпионата Европы (1965) в тяжелом весе, в абсолют (1967). Вошел в историю как дзюдоист, завоевавший две золотые медали на одних Олимпийских играх.

Петер Зайзенбахер (Австрия) – родился 25 марта 1960 г. Чемпион Олимпийских игр (1984, 1988) в категории до 86 кг. Победитель чемпионата мира (1985), чемпионата Европы (1986), серебряный призер чемпионата Европы (1980, 1986).

На Играх 1988 г. в Сеуле в финальном поединке П. Зайзенбахер встречался с Владимиром Шестаковым (СССР) и победил по мнению судей. Заслуженный тренер СССР М.Г. Скрыпов по

итогам Олимпийских игр 1988 г. в газете «Советский спорт» (2.11.1988) писал: «В Сеуле, на последней тренировке Владимир Шестаков порвал мышцу на ноге. Невыносимая боль пронзила бедро. Как он выступал, как он терпел – я, признаться, не понимаю. На таких примерах должны учиться молодые ребята, они обязаны знать, что в спорте нужны люди с мужским характером».

Интересно, что на Играх в Сеуле победители двух финалов (до 65, 86 кг) были определены по мнению судей, в трех финалах победы одержали в результате наказаний соперников в категории до 60 кг (3:0), до 95 кг (5:0), свыше 95 кг (7:0). Только два финала завершились оценкой: до 71 кг – «кока», до 78 кг – «иппон».

Хитоси Сайто (Япония) – родился 2 января 1961 г. Олимпийский чемпион (1984, 1988) в тяжелом весе (145 кг). Чемпион мира в абсолют (1983). Чемпион Японии в категории свыше 95 кг (1981, 1985, 1988), в абсолют (1988).

Вальдемар Легень (Польша) – родился 22 августа 1963 г. Олимпийский



П. Зайзенбахер



А. Танимото



В. Легень



Р. Тамура



Х. Сайто



М. Учисиба



М. Уено



В. Рюска



Т. Номура



С. Думзэй



Д. Дуйе

чемпион (1988) в категории до 78 кг и в категории до 86 кг (1992). Чемпион Европы (1990).

Давид Дуйе (Франция) – родился 17 февраля 1969 г. Олимпийский чемпион (1996, 2000) в тяжелом весе, бронзовый призер Олимпийских игр (1992). Четырехкратный чемпион мира (1993, 1995, 1997) в тяжелом весе, в абсолюте (1995). Чемпион Европы (1994), серебряный призер (1993), бронзовый призер (1991, 1992).

Тадахиро Номура (Япония) – родился 10 декабря 1974 г. Олимпийский чемпион (1996, 2000, 2004) в категории до 60 кг, чемпион мира (1997). Чемпион Японии в категории до 60 кг (1996, 1997, 2000, 2003, 2004, 2007). Окончил факультет физического воспитания университета г. Нара.

Риоко Тамура (Тани), Япония – родилась 6 сентября 1975 г. Олимпийская чемпионка (2000, 2004). Серебряный призер Игр XXV Олимпиады-1992 – в 17 лет и бронзовый призер Олимпийских игр 2008 г. в Пекине. Принимала участие во всех Играх, выступая в легчайшей весовой категории до 48 кг. Шестикратная чемпионка мира (1993, 1995, 1997, 1999, 2001, 2003). Чемпионка Японии в категории до 48 кг (1991–2001, 2003–2005).

На Играх 2000 г. в Сиднее финальную пару составили Риоко Тамура (Япония) и Любовь Брулетова (Россия). Л.А. Брулетова вспоминает о том поединке: «Я с ней никогда не встречалась. В тренировочных лагерях она не шла бороться, всегда готовилась по индивидуальной программе и только со своими. На всех соперников у них имеется досье. К тому же она еще и правша, а мне с ними очень неудобно всегда было бороться. И я думаю: дай-ка я ее обману, потянусь за ее левой рукой. Европейцы бы этот промах никак не использовали. У азиатов школа совсем другая. Они таких ошибок не проща-

ют. И пока я тянулась, она тут же перехватила руку и сама сделала подхват. И все, на этом схватка и закончилась» (С.В. Алексеева, 2009).

На своих пятых Олимпийских играх 2008 г. (Пекин) в возрасте 33 лет Р. Тамура за выход в финал по замечаниям проиграла будущей чемпионке Игр румынской дзюдоистке А. Димитру. Во встрече за третье место с российской дзюдоисткой Л. Богдановой выполнила бросок на «иппон». Феноменальное достижение – участвовать в пяти Олимпийских играх, завоевывая медали, – вряд ли его сможет повторить кто-то из дзюдоисток.

Сянь Дунмэй (Китай) – родилась 15 сентября 1975 г. Олимпийская чемпионка (2004, 2008) в категории до 52 кг.

Аюми Танимото (Япония) – родилась 4 августа 1981 г. Олимпийская чемпионка (2004, 2008) в категории до 63 кг. Серебряный призер чемпионата мира (2005), бронзовый призер мирового первенства (2001, 2007). Чемпионка Японии в категории до 63 кг (2001, 2004, 2006, 2007).

В финальном поединке на Играх 2008 г. А. Танимото встретила с французкой Люси Декос и победила. После чемпионка сказала: «Я постоянно встречалась с Люси, начиная с юниоров, и она всегда проигрывала мне. Я никогда не выигрывала чемпионат мира, и я очень счастлива своему второму олимпийскому «золоту».

Масае Уено (Япония) – родилась 17 января 1979 г. Олимпийская чемпионка (2004, 2008) в категории до 70 кг. Двукратная чемпионка мира (2001, 2003). Чемпионка Японии в категории до 70 кг (2001, 2003, 2005, 2006).

Масае Уено на Играх 2008 г. в борьбе за золотую медаль одержала убедительную победу «иппоном» над кубинкой Анези Эрнандес. М. Уено считает, что «выигрывать олимпийскую ме-

даль – это нечто особенное, но этот результат принадлежит не только ей, а еще многим людям, которые ее окружают».

Масато Учисиба (Япония) – родился 17 июня 1978 г. Олимпийский чемпион (2004, 2008) в категории до 66 кг. Чемпион Японии в категории до 60 кг (2002), в категории до 66 кг (2004, 2005, 2008, 2009).

Личности в истории дзюдо

История хранит память о достижениях спортсменов, которые оказали влияние на развитие дзюдо в мире. Особая роль принадлежит одному из известнейших в мире дзюдоистов, его даже можно назвать классиком дзюдо. **Антон Геесинк (Нидерланды)** – родился 6 апреля 1934 г. в г. Утрехт. Его заслуги отмечены 10 даном дзюдо.

Трехкратный победитель и призер чемпионатов мира (1961, 1964 и 1965), более двадцати раз становился призером чемпионатов Европы, чемпион Олимпийских игр (Токио, 1964). Стал первым дзюдоистом, победившим японцев в чемпионатах мира и Олимпийских играх (в абсолютной весовой категории).

А. Геесинк имел выдающиеся антропометрические данные – рост 198 см, вес 130 кг (одно время весил до 145 кг), выступал в основном в абсолютной весовой категории.



А. Геесинк

В 1951 г. Антон Геесинк в первый раз принял участие в первенстве Европы по дзюдо и занял второе место. На следующий год он завоевал свой первый титул чемпиона Европы. Далее, до 1967 г., Геесинк еще 20 раз становился чемпионом Европы.

В 1961 г. Антон Геесинк, выступая в абсолютной весовой категории, выиграл чемпионат мира по дзюдо, став первым спортсменом, победившим в финале японского дзюдоиста Кодзи Сонэ, причем японцы до этого выигрывали все чемпионаты мира по дзюдо.

В 1964 г. дзюдо было впервые включено в программу Олимпийских игр в Токио. Несмотря на то, что японцы доминировали на них почти во всех весовых категориях, Антон Геесинк выиграл финальный поединок в абсолютной весовой категории у Акио Каминаги и стал олимпийским чемпионом.

В 1965 г. А. Геесинк снова завоевал звание чемпиона мира по дзюдо. После победы на чемпионате Европы в 1967 г. он ушел из большого спорта, но продолжил работу в Международной федерации дзюдо (IJF). Именно по его предложению на Маастрихтском совещании комитета IJF по развитию дзюдо в 1986 г. было введено использование дзюдоги синего цвета в соревнованиях, проводимых под эгидой IJF.

В 1986 г. Геесинк стал первым европейцем, которому был присвоен 9 дан по дзюдо. Антон Геесинк в настоящее время является единственным спортсменом с 10 даном, присвоенным ему в 1997 г. Международной федерацией дзюдо (IJF), кавалером японского ордена Священного сокровища с золотыми лучами.

В его честь названа улица в родном городе Утрехте. В 2003 г. информация об Антоне Геесинке включена в Зал славы Международной федерации дзюдо.



Я. Ямасита



И. Бергманс



К. Иноуэ

Ясухиро Ямасита (Япония) – родился 1 июня 1957 г. в Кумамото. Олимпийский чемпион (1984) в абсолютной весовой категории, четырехкратный чемпион мира (1979, 1981, 1983 в тяжелом весе, 1981 в абсолюте). Чемпион Японии в категории свыше 95 кг (1977–1980, 1982, 1983), абсолютный чемпион Японии (1977–1985). Его рекордная серия из 203 побед, одержанных в период 1977–1985 гг., вошла в историю мирового дзюдо.

Я. Ямасита готовился в сборную команду Японии для участия на Олимпийских играх 1980 г. в Москве, но из-за бойкота японского правительства, объявленного СССР, в Играх участия не принимал. В своей книге Ясухиро Ямасита писал: «Мои планы рухнули, потому что Япония решила бойкотировать Олимпиаду в Москве. До сих пор не понимаю, почему Япония бойкотировала Олимпиаду в Москве. То же, что и я, чувствовали и другие возможные ее участники».

Ясухиро Ямасита – выдающийся японский спортсмен, обладавший блестящей техникой и одержавший рекордное количество побед на татами. Президент Университета Токай Мацумаэ Сигиёси писал о нем: «Его техника отражает его личность, крайне редко встречаются борцы, сумевшие соединить свой дух и свою технику».

Ясухиро Ямасита – профессор Университета Токай, ведет активную работу

по развитию дзюдо в мире. Часто посещает Россию и проводит мастер-классы и лекции для дзюдоистов и тренеров. В 2007 г. был награжден Почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта». Он единственный иностранец, отмеченный этой наградой.

Ингрид Бергманс (Бельгия) – олимпийская чемпионка (1992) в категории до 72 кг, когда дзюдо было включено в программу в качестве демонстрационного вида. Пятикратная чемпионка мира в абсолюте (1980, 1982, 1984, 1986) и в категории до 72 кг (1989).

Косэй Иноуэ (Япония) – родился 15 мая 1978 г. Олимпийский чемпион (2000) в категории до 100 кг, трехкратный чемпион мира (1999, 2001, 2003). Чемпион Японии в категории до 100 кг (2000, 2001, 2004), в категории свыше 100 кг (2008), абсолютный чемпион Японии (2001–2003).

1.2. Сущность и функции дзюдо в обществе

Дзюдо часто рассматривают как особую модель современного общества, в определенной степени отражающую реальные взаимодействия и противоречия – конкуренцию и противоборство, соперничество и сотрудничество, стремление к духовному и физическому совершенству, достижение высших результатов в состязаниях дзюдоистов, а также как реализацию творческих интересов личности.

1.2.1. Задачи и методические особенности

Дзюдо – вид спортивной борьбы, широко культивируемый в мире. В переводе с японского «дзю» – гибкий, мягкий, пластичный, «до» – путь. В дзюдо разрешается проводить поединки, броски, удержания, удушающие захваты, болевые приемы с произвольными захватами за части тела и одежду, регламентируемые правилами соревнований.

Согласно общей классификации видов спорта (в зависимости от проявления двигательных способностей) (Л.П. Матвеев, 1977) дзюдо входит в первую группу и характеризуется активной двигательной деятельностью спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Во вторую группу входят виды спорта, связанные с управлением техническими средствами передвижения. К третьей группе относят виды спорта со стрельбой из специального оружия. В четвертой группе сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсменов. Пятая группа – виды спорта с абстрактно-логическим характером (шашки, шахматы). Шестая группа – многоборья.

В практике спорта существует еще одна классификация, преимущественно относящаяся к первой группе видов спорта, основанная на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена (Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, 1997). В данной классификации дзюдо относят к группе единоборств вместе с фехтованием и другими видами борьбы. Дзюдо отличается от других спортивных единоборств содержанием соревновательной

деятельности и экипировкой спортсменов.

С интересом занимаются дзюдо люди различного возраста и уровня подготовленности. В широком смысле этот вид единоборств решает в обществе большой спектр социальных задач.

Основные задачи дзюдо

1. **Укреплять** здоровье занимающихся, содействовать гармоничному физическому развитию, повышать физическую подготовленность, формировать навыки безопасного падения.

2. **Обогащать** занимающихся специальными знаниями сферы дзюдо, формировать гигиенические навыки, изучать технико-тактические действия из арсенала дзюдо, расширять двигательный опыт.

3. **Формировать** личностные качества занимающихся, приоритетно нравственные, волевые, эстетические и профессионально-прикладные, а также организационные умения и навыки.

4. **Развивать** двигательные (скоростные, силовые, координационные и др.) и психические (ощущение, восприятие, представление, внимание, двигательная память, мышление и др.) способности, необходимые для успешного освоения упражнений дзюдо различной сложности, а также формировать бытовые, профессиональные, военно-прикладные двигательные умения и навыки.

Успешная реализация задач дзюдо предполагает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающихся с целью гармоничного физического и личностного развития. Снова предоставим слово Виктории Потаповой:

Однажды тренер договорился, чтобы я смогла побороться на турнире среди зрячих спортсменок. Это был «Новогодний турнир» в 2005 году. Под меня правила не подстраивали, поэтому бороться в захватах (на что большее время уходит в поединках зрячих дзюдоисток) мне было не легко. Боролась тогда для удовольствия, ничего не мешало, ответственность не давила. Впечатления хорошие остались, третье место в турнире заняла.

Вспоминается и еще одна победа. Над немецкой дзюдоисткой в финале чемпионата Европы среди паралимпийцев 2009 года, за 16 секунд до конца выиграла. Никак не могла ключик к ней подобрать, высокая очень, да еще видит не плохо. Всю борьбу старалась прием назад ей сделать, а потом подсадом на иппон бросила!

Считаю, что везение в дзюдо – это когда выходишь бороться и на 3–4 секунде бросаешь! Так бывает редко.

Дзюдо можно рассматривать в узком смысле только как собственно-соревновательную деятельность, специфической формой которой выступает система соревнований, исторически сложившаяся в дзюдо для определения победителей и унифицированного сравнения возможностей дзюдоистов.

Изучение дзюдо в широком смысле представляет собой многолетний педагогический процесс, направленный на формирование у занимающихся двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и базирующихся на них способностей, воспитание качеств личности. В таком аспекте дзюдо можно считать частью физической культуры общества и личности, предполагающей рациональное использование занимающимися двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Для дзюдо характерно взаимодействие между партнерами, соперниками. Взаимодействие субъектов в дзюдо может быть, с одной стороны, конфликтным, а с другой – созидательным.

Конфликтное взаимодействие проявляется в поединке дзюдоистов, когда определяется победитель (в тренировочном процессе или в соревнованиях). Основа такого взаимодействия – конфликтная ситуация, в данном случае – условная реальность, регулируемая правилами противоборства, в которой протекает деятельность дзюдоистов и осуществляются их попытки реализовать свои тактико-технические действия.

В конфликтной ситуации присутствуют два спортсмена-дзюдоиста. Поскольку их действия направлены друг против друга, то возникающие между ними межсубъектные отношения отрицательные. Для атакующего дзюдоиста (по О.Б. Малкову) его соперник в противоборстве одновременно является субъектом (когда не позволяет осуществлять активность по отношению к себе) и предметом деятельности (когда не может оказать достаточное сопротивление действиям соперника).

На основе анализа схваток сильнейших дзюдоистов получена дополнительная информация о закономерностях развития поединка. **На развитие поединка влияют условия:** *стиль ведения поединка* (атакующий, контратакующий, защитный); *формы взаимодействия дзюдоистов* (с использованием действий противника, с преодолением, с нейтрализацией); *содержание поединка* (оцененные действия – броски, удержания, болевые приемы, удушения, не оцененные действия – переходы, комбинации, повторные атаки, маневры).

Созидательное взаимодействие дзюдоистов-партнеров, направленное на творческое, взаимообогащающее изучение дзюдо, преимущественно реализуется при выполнении ката. В процессе противоборства условно выделены роли двух партнеров. Одного дзюдоиста называют Тори – «бросающий», «занимающийся», «победитель». Другому отводится роль Уке – «нападающий», «противник», «побежденный». (Это традиционные японские названия.) Например, при выполнении ката

Тори – «дающий», а Уке – «принимающий», то есть на нем партнер выполняет бросок или удержание. Несмотря на такое разделение, дзюдоисты в равной мере осваивают атакующие и защитные взаимодействия. При выполнении ката, независимо от отведенной роли, Тори должен быть готов к очередной атаке и реагировать своевременно. Уке должен быть энергичным и динамичным, не расслабленным. Отсутствие готовности к участию в ката у Уке приводит к слабости действия.

В заключение можно отметить, что дзюдо является составной частью физической культуры общества, решает широкий круг социальных задач. Непосредственно противоборство в дзюдо характеризуется конфликтным и созидательным взаимодействием субъектов.

1.2.2. Социальные функции

Под **функциями дзюдо** понимают объективно присущие данному виду спорта свойства, способные воздействовать на занимающихся, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Можно выделить основные социальные функции дзюдо.

Специфическая соревновательно-эталонная функция. Основу дзюдо, несомненно, составляет собственно-соревновательная деятельность. Участие в ней содействует выявлению, унифицированному сравнению и оценке возможностей дзюдоистов в процессе состязаний, ориентированных на победу в противоборстве (место в соревновании). Эталонная функция максимально выражена в дзюдо, ориентированном на высшие достижения, в определенной степени свойственна даже детско-юношескому дзюдо через систему официальных соревнований.

Специфическая, эвристическо-достиженческая функция реализуется

через творческую деятельность дзюдоистов, связанную с познанием собственных возможностей и максимальной их реализацией. В «достиженческом» дзюдо эта функция требует полной мобилизации возможностей спортсменов и предполагает совершенствование системы подготовки дзюдоистов, разработку и внедрение в практику современных средств, методов, а также конструирования новых форм технических и тактических действий.

Спортивно-оздоровительная функция проявляется в положительном влиянии дзюдо на состояние и функциональные возможности организма занимающихся. Особенно ярко – в детско-юношеском дзюдо, оказывая положительное воздействие на развивающийся и формирующийся организм. Дзюдо также способствует формированию «фундамента здоровья», полезных привычек личной и общественной гигиены, приобщает дзюдоистов к ценностям здорового образа жизни.

Воспитательная функция. Дзюдо как вид спорта содействует не только физическому и спортивному совершенствованию, но и нравственному, волевому, умственному воспитанию. Эти воздействия реализуются тренерами-преподавателями с дзюдоистами разного возраста, включаются в социально-педагогическую систему и являются средством физического воспитания подрастающего поколения и компонентом профессионально-прикладной подготовки.

Эстетическая (зрелищная) функция дзюдо раскрывает эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных сил занимающихся. Дзюдо часто называют как спортом, так и искусством. Красота, точность движений дзюдоистов, острота переживаний спортсменов и тренеров в ходе поединка привлекают много поклонников дзюдо.

Функция социализации личности и социальной интеграции. Очень важно, что дзюдо является фактором вовлечения людей в систему общественных отношений (взаимодействие, сотрудничество, соперничество). Совокупность этих отношений составляет основу влияния дзюдо на личность, содействует усвоению занимающимися социального опыта не только в сфере дзюдо, но и в общественной жизни.

Коммуникативная функция отражает развитие международных связей, взаимопонимание и культурное сотрудничество. Особенно важно, что международное взаимодействие среди

дзюдоистов помогает налаживать дружеские, добрососедские отношения со спортсменами из разных стран.

О роли дзюдо в международном сотрудничестве на примере России и Японии рассказывает Уполномоченный министр Посольства Японии в России Тоёхиса Кодзуки – обладатель первого дана и черного пояса дзюдо. Родился в Токио в 1956 г., выпускник Токийского университета, с 1981 года на службе в Министерстве иностранных дел Японии, трижды приезжал в Россию, с 2008 по 2010 г. Заместитель Главы Миссии:



Тоёхиса Кодзуки

Дзюдо имеет глубокие национальные корни, опирающиеся на национальные традиции, философию и образ жизни, поэтому занимаясь этим видом спорта нельзя не почувствовать интереса к его родине – Японии. Владимир Путин во время своего официального визита в Японию в сентябре 2000 года, посетив зал дзюдо «Кодокан», очень точно отметил, что «через дзюдо дух и культура Японии распространяются по всему миру».

Дзюдо способствует росту взаимопонимания, взаимного интереса и сотрудничества. Очень яркий пример – российско-японские отношения. В мае 2003 года на празднование 300-летия Санкт-Петербурга съехались главы государств со всего мира.

В тренировочном зале дзюдоистского клуба «Явара – Нева» состоялась встреча В. Путина и Д. Коидзуми, тогдашнего премьер-министра Японии. Важную роль в организации этой встречи сыграли известные дзюдоисты России и Японии Василий Шестаков и Я. Ямасита.

В последние годы в России число людей, особенно среди детей и молодежи, увлекающихся дзюдо, растет, а значит, растет и интерес к Японии, мы становимся ближе и понятнее друг другу.

1.2.3. Основные направления в развитии дзюдо

Дзюдо, как и большинство видов спорта в мире, развивается по двум основным направлениям: массовое (общедоступное) дзюдо и спорт высших достижений.

В массовое (общедоступное) дзюдо входят школьное, студенческое дзюдо, профессионально-прикладное, кондиционное и дзюдо для инвалидов. Это направление дзюдо решает различные задачи: образовательные, оздоровительные, воспитательные, профес-

сионально-прикладные, направленные на повышение личного физического состояния (кондиции).

Основу массового дзюдо составляет *школьный спорт*, охватывающий учащихся 7–17 лет. Занятия приоритетно ориентированы на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической работоспособности.

Студенческое дзюдо также является частью массового дзюдо, обеспечивая занимающимся в возрасте 18–22 лет высокий уровень физической подготовленности и достижение спортивных

результатов массового, а в некоторых случаях и достиженческого уровня.

В массовое направление также входит *профессионально-прикладное дзюдо* – как средство подготовки к военной службе.

Кондиционное дзюдо предназначено для людей зрелого и пожилого возраста, служит для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности дзюдоистов, которые принимают участие в массовых соревнованиях.

Дзюдо для инвалидов (незрячих и слабослышащих) помогает их социальной реабилитации, повышает работоспособность, вовлекает во взаимодействие с окружающим миром, развивает сенсорные системы. Для этого контин-

гента очень важно формирование навыков безопасного падения, которые помогают дзюдоистам-инвалидам избегать травматизма не только в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, но и в быту.

Дзюдо как спорт высших достижений – это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к дзюдо, на достижение высоких спортивных результатов, получающих общественное признание, повышение личного престижа спортсменов и на высшем уровне достижений – престижа Родины.

Об этой роли дзюдо, а также о роли Олимпийских игр в жизни спортсменов писал заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Игр XXVII Олимпиады в Сиднее (2000) А.В. Ларюков.

Я мечтал выступить под флагом России на двух Олимпиадах, но не получилось – почему-то, несмотря на золото чемпионата СНГ и набранный рейтинг, место в команде мне не дали. Может, посчитали, что не хватает опыта побед на больших соревнованиях, не знаю. Конкуренция в российской команде была очень высокой. Но оставаться на вторых ролях не хотелось, и потому, когда появилась возможность реализовать себя в сборной Беларуси, я этим предложением воспользовался.

Медаль чемпионата мира-99 дала мне лицензию на сиднейскую Олимпиаду. Прямая путевка освободила меня от участия в рейтинговой турнирной гонке, возможно, это и помогло мне выиграть медаль в Австралии. Для меня Олимпиада началась задолго до открытия Игр – с момента представления состава команды и старта заключительного этапа подготовки.

Олимпийские игры – это праздник для любого спортсмена. Участие в них – вершина спортивной карьеры. Сам факт выступления на Играх вызывает восторг, прилив сил и эмоций, доводит до максимума желание показать себя, продемонстрировать мастерство, наработанное за долгие годы. Олимпиаду нельзя сравнить с турнирами или чемпионатами. Ощущение единства команды из представителей десятка разных видов спорта, с которыми ты выступаешь под одним флагом, существенно добавляет сил.

Олимпийские игры начались! Вся черновая работа, пролитый пот, затраченные силы не только свои, но и близких людей, что были рядом в ходе подготовки, – это уже прошлое. И вот открытие, парад, болельщики. Все счастливы, ведь еще нет победителей и побежденных. На Играх в Сиднее дзюдо начиналось в первый день. Как быстро он прошел. Друзья по команде – кто в радости, а кто в печали. Мой старт все ближе. Надежды и ожидания.



Анатолий Владимирович
Ларюков

Массовое общедоступное дзюдо имеет тесные взаимосвязи со спортом высших достижений. Такое взаимодействие обеспечивает переход наи-

более одаренных в спортивном плане дзюдоистов в «большой» спорт, также соблюдается преемственность между средствами и методами подготовки.

Прикладной аспект занятий дзюдо

Занятия дзюдо эффективно содействуют оптимизации профессиональной деятельности специалистов.

Прикладность дзюдо обусловлена тем, что это – вид нестандартной ситуативной деятельности с повышенной и экстремальной психофической напряженностью на фоне пространственно-временных, ситуативно-динамических и психологических взаимодействий.

Специалисты различных профессий, имеющие опыт занятий дзюдо, обладают устойчивостью к постоянно изменяющимся параметрам реализуемых усилий, совершенствуют проприоцептивную чувствительность, развивают сенсомоторные функции, мышечно-суставную чувствительность.

Основное прикладное значение имеют средства дзюдо – упражнения в самостраховке, освоение технико-тактических действий в стойке и в партере, совершенствование перемещений, противоборство в захватах и др.

Занятия дзюдо помогают поддерживать спортивную форму и совершенствовать навыки противоборства сотрудникам, обеспечивающим безопасность граждан. У специалистов-строителей (Л.Ф. Сергеев и соавт., 2007) занятия единоборствами усиливают сенсорное восприятие, активизируют моделирование действий и принятие решений, повышают функциональную устойчивость.

Занятия дзюдо формируют стрессоустойчивость, выдержку, повышают уверенность в себе и оптимизируют коммуникативные навыки, необходимые для коллективной деятельности.

1.2.4. Концептуальные основы развития дзюдо и механизмы реализации

Развитие дзюдо в стране будет эффективным, если повысить уровень функционирования ведущих направлений – массовое (общедоступное)

дзюдо и дзюдо как спорт высших достижений. Темпы развития дзюдо планирует и реализует Национальная федерация.

Целями и задачами деятельности Национальной федерации являются:

- развитие дзюдо на территории страны;
- содействие подготовке, организации и участию спортсменов национальной команды по дзюдо в Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх, чемпионатах и первенствах мира, Европы и других международных соревнованиях, а также содействие подготовке, организации и участию спортсменов-дзюдоистов в соревнованиях национального уровня;
- пропаганда здорового образа жизни и общечеловеческих ценностей;
- пропаганда и популяризация дзюдо среди населения как вида спорта, имеющего прикладное и оздоровительное значение;
- вовлечение граждан различного возраста в активные занятия дзюдо.

Несомненно, что для развития дзюдо важно определить основные направления. Процесс развития дзюдо можно представить в виде схемы на рис. 1.5.

Согласно данной схеме каждый раздел требует конкретизации. Средства, методы и подходы к развитию массового (общедоступного) дзюдо и спорта высших достижений будут отличаться.

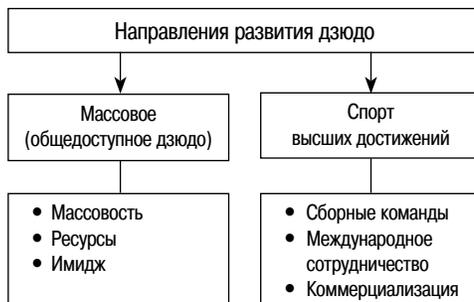


Рис. 1.5. Основные направления развития дзюдо

Раздел «Развитие массового (общедоступного) дзюдо»

Уровень развития дзюдо среди населения характеризует число регулярно занимающихся людей.

Блок 1. **«Массовость»**. Предполагает высокую популярность занятий дзюдо.

Задачи по повышению массовости: развитие направления заключается в привлечении к занятиям дзюдо возможно большего количества детей и подростков. Организуется пропаганда занятий дзюдо как с оздоровительной, так и спортивной направленностью. Достижения российских дзюдоистов, социальные гарантии спортсменам содействуют повышению престижа занятий этим видом единоборств среди населения.

Блок 2. **«Ресурсы»**. Характеризуют основные источники, содействующие развитию массового дзюдо – кадры, материальная база, региональное сотрудничество, развитие детского спорта.

Задачи в области кадровой политики

- Поддержка выпускников вузов спортивного профиля (стипендии, стажировка в крупных региональных центрах дзюдо).

- Повышение квалификации и переподготовка тренерских кадров (программы, семинары с приглашением российских и зарубежных специалистов, мастер-классы).

- Подготовка высококвалифицированных судей (участие в судейских семинарах – всероссийских и международных).

Задачи в области укрепления материальной базы: разработка и внедрение всего комплекса продукции для занятий дзюдо отечественного производства от оборудования зала до спортивной экипировки.

Задачи в области регионального сотрудничества

- Разработка соглашений о сотрудничестве на уровне руководителей республиканских, областных, краевых организаций, развивающих дзюдо.

- Поддержка и укрепление региональных федераций дзюдо за счет целевых пожертвований, направляемых на стипендии спортсменам и тренерам, доленое финансирование календаря, соревнований и сборов, выездов, а также доленое финансирование строительства и модернизации спортивных залов.

Задачи в области развития детско-юношеского дзюдо

- Обеспечение достойной оплаты труда специалистов, особенно тренеров-преподавателей, работающих с группами начальной подготовки, доступность занятий для новичков в клубах и секциях дзюдо.

- Укрепление материально-технической базы детско-юношеского дзюдо, открытие залов дзюдо в общеобразовательных школах.

- Разработка мероприятий по включению дзюдо в программу общеобразовательной школы в качестве вариативного раздела (или обязательного факультатива).

- Разработка системы морального стимулирования подростков, занимающихся дзюдо, пропаганда достижений дзюдоистов в учебных заведениях, проведение юношеских турниров по дзюдо, в том числе командных.

Блок 3. **«Имидж дзюдо»**. Создание образа дзюдо в общественном и индивидуальном сознании средствами массовой коммуникации. Имидж этого вида единоборств формирует у людей мнение о дзюдо рационального характера (физическое и личностное совершенствование, лидерство, самореализация) или эмоционального (зрелищность, красота движений, эмоциональная насыщенность).

Задачи в области средств массовой информации (СМИ)

- Привлечение центральных СМИ к регулярному освещению событий сферы дзюдо.

- Выпуск методических рекомендаций, пособий, монографий, посвященных вопросам теоретического и практического обеспечения занятий дзюдо, истории вида спорта.

- Производство и выпуск тематических передач на DVD для формирования исторического и методического фонда дзюдо.

Задачи в области укрепления традиций дзюдо: проведение матчевых встреч и турниров, приглашение ветеранов дзюдо на встречи с юными спортсменами.

Развитие дзюдо в рамках раздела «Спорт высших достижений»

Блок 1. Сборные команды дзюдоистов разных возрастов. Отбор лучших дзюдоистов, мотивация на высокие спортивные достижения, повышение престижа страны в международном и олимпийском движении.

Задачи в области развития «до-стиженческого» дзюдо

- Разработка системы материальной поддержки спортсменов и тренеров-преподавателей.

- Обеспечение полноценной подготовки к крупнейшим международным стартам.

- Подготовка резерва для сборных команд.

- Применение современного научно обоснованного реабилитационного, медикаментозного сопровождения учебно-тренировочного процесса.

- Пропаганда борьбы с допингом на всех уровнях подготовки дзюдоистов.

- Внедрение социальных программ для спортсменов и тренеров.

Блок 2. Международное сотрудничество. Предполагает участие в раз-

витии дзюдо совместно с другими странами.

Задачи в области развития

- Организовать эффективное сотрудничество национальной федерации дзюдо с федерациями других стран, организациями, развивающими олимпийский спорт.

- Укреплять дружеские связи с детскими, студенческими, ведомственными, ветеранскими и инвалидными международными спортивными организациями.

Блок 3. Коммерциализация дзюдо.

Задачи в области коммерциализации

- Выпуск сувенирной продукции с символикой дзюдо, спортивного инвентаря, экипировки, оборудования, печатной продукции, видеопроодукции.

- Создание сети учреждений по оказанию спортивно-оздоровительных услуг на основе оздоровительных программ дзюдо.

- Заключение рекламных контрактов с ведущими дзюдоистами на социальную рекламу по пропаганде здорового образа жизни, занятий спортом, здорового питания и др.

Концептуальные основы развития дзюдо отражают систему современных взглядов на развитие этого вида спорта. Основное значение дзюдо для всестороннего и гармоничного развития личности проявляется в том, что оно, с одной стороны, дает возможность для самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта; а с другой – способствует подготовке людей к жизненной практике, к различным видам профессиональной деятельности.

1.3. Теория и практика дзюдо как учебная и научная дисциплина

«Теория и практика дзюдо» – это научная и учебно-педагогическая дисциплина, представляющая собой систе-

му знаний о роли дзюдо в жизни людей и общества, особенностях и общих закономерностях функционирования и развития дзюдо.

Основные задачи дисциплины:

- обобщение практического опыта подготовки в дзюдо;
- осмысление сущности дзюдо, закономерностей его развития и функционирования;
- формирование целей, задач, принципов развития дзюдо как социального явления.

Естественно, что теория и практика дзюдо разрозненно не могут эффективно двигаться вперед. **Практика дзюдо** – это деятельность, имеющая своим содержанием освоение и преобразование социальных объектов и составляющая всеобщую основу, движущую силу познания дзюдо. **Практика** имеет структуру: потребности, мотивы, цель деятельности, предмет деятельности, средства и результат деятельности. **Теория дзюдо** – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая дзюдо как целостное явление.

Взаимосвязь теории и практики дзюдо можно показать на примере перехода научных знаний к методическим разработкам в цепи «наука – методика – практика».

Объектом изучения теории и методики дзюдо являются физические возможности и способности людей, которые изменяются при целенаправленном воздействии средств дзюдо.

Предметом исследования выступают общие закономерности управления процессом освоения дзюдо.

«Теория и практика дзюдо» как **научная дисциплина** представляет собой систему научных знаний о сущности дзюдо, общих закономерностях функционирования и направленного использования содержания дзюдо с целью гармоничного развития людей.

Как **учебная дисциплина** «Теория и практика дзюдо» является одной из ведущих дисциплин в подготовке специалистов для этой сферы. В процессе изучения обогащает будущих специалистов специальными знаниями, формирует у них педагогическую направленность и профессиональную компетентность, создает предпосылки для роста профессионального мастерства.

В теории и методике дзюдо выделяют три направления: социологическое, педагогическое и биологическое.

Социологическое направление определяет роль и место дзюдо в социальной жизни общества, соотношение с другими социальными явлениями (обучение, воспитание, профессиональная деятельность), перспективы развития дзюдо в связи с изменениями в социальной жизни людей, оптимальные формы организации занимающихся (например, клубная работа).

Педагогическое направление теории и практики дзюдо изучает общие закономерности управления процессом освоения данного вида единоборств и развития его направлений (массовое, достиженческое, боевое, для инвалидов).

Биологическое направление исследует влияние двигательной деятельности на организм дзюдоистов, изучает адаптацию организма к различным параметрам нагрузок, определяет функциональную подготовленность организма дзюдоистов в периодах подготовки.

1.4. Научная работа в дзюдо

Научная работа в сфере дзюдо – это деятельность, направленная на получение новых знаний, включающая в себя фундаментальные и прикладные научно-исследовательские работы.

Под фундаментальными исследованиями понимают эксперименталь-

ную или теоретическую деятельность, направленную на получение новых знаний об основных закономерностях функционирования дзюдо, его влияния на людей и общество.

Прикладные научные исследования представляют собой оригинальные работы, направленные на получение новых знаний с целью решения конкретных практических задач.

Научно-исследовательская работа – комплекс теоретических и (или) экспериментальных исследований, проводимых с целью получения обоснованных данных о сфере дзюдо, принципах и путях развития этого вида единоборств, модернизации средств и методов подготовки в дзюдо.

В процессе научной работы достигается научный результат – продукт научно-исследовательской деятельности, содержащий новые знания и зафиксированный на информационном носителе.

1.4.1. Организация исследования

Исследования, проводимые в сфере дзюдо, относятся к педагогическим. **Исследование** – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение общественно значимых новых знаний о закономерностях, структуре, механизме обучения и воспитания, теории и истории дзюдо, методике организации учебно-тренировочной и воспитательной работы с дзюдоистами, ее содержании, принципах и организационно-методических формах.

Объект исследований – процессы или явления, порождающие проблемную ситуацию и взятые исследователем для изучения. Объектами исследований в дзюдо являются: педагогические системы, явления, процессы (образование; воспитание; развитие; формирование личности, коллектива).

Предметом исследований является совокупность элементов, связей,

отношений в сфере дзюдо, из которой вычленяется проблема, требующая решений.

Проблема – это сложная познавательная задача, решение которой представляет теоретический или практический интерес, или ситуация, требующая решения. Это побуждает исследователя к поиску новой информации, отражающей конкретное явление и способы его совершенствования.

Исследование начинают с осмысления и анализа проблемной ситуации (определяют противоречие между имеющимися знаниями и отсутствием средств, методов и форм для оптимизации процесса или явления). Наличие проблемной ситуации помогает сформулировать проблему исследования. Анализ и изучение проблемы содействуют формулированию темы исследования (актуальной, новой, имеющей теоретическое и практическое значение).

В процессе исследования темы определяют **объект** (направленность познавательной деятельности) и **предмет** (конкретная целостность, самостоятельный вопрос, выделенный из объекта исследования). Объект и предмет исследований как научные категории соотносят как общее и частное, что предполагает их взаимодействие, показанное на схеме рис. 1.6.

Цель исследования формулируют лаконично и конкретно. Целью исследования в дзюдо может быть разработка методики обучения, воспитания, физической подготовки; модернизация средств, методов, форм занятий дзюдо в различных физкультурно-спортивных организациях (спортшколы, спортклубы) и структурных подразделениях системы образования (детский сад, общеобразовательная школа).

Далее формулируют **задачи исследования** (всегда в повелительном наклонении) – определить, изучить, обобщать, выявить и др.



Рис. 1.6. Схема объектов и предметов исследования в тактике дзюдо

В исследовании очень важна постановка гипотезы. **Гипотеза** является формой теоретического знания, содержит предположение, сформулированное на основе предположений, нуждается в доказательстве.

В обобщенном виде процесс научного исследования включает:

- выбор темы исследования;
- анализ научно-методической литературы;
- определение объекта и предмета исследования;
- формулирование цели и задач;
- выдвижение и разработка гипотезы;
- выбор методов исследования;
- подготовка и проведение исследовательской части;
- математико-статистическая обработка полученных данных;
- обобщение и интерпретация полученных данных;
- формулировка выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы.

В современной научной методологии повышенное внимание уделяют исследовательским подходам, ориентированным на интегративное восприятие сложных явлений. По Л.П. Матвееву (2002), основными общенаучными подходами являются: системный, структурно-функциональный, моделирование, классификационный подход. Известны особенности применения в дзюдо исследовательских подходов.

Системный подход исходит из необходимости рассматривать целое без разделения на части. Центральное место в системном подходе занимает установка исследователя на выявление интегративных системообразующих факторов, то есть свойств и связей, благодаря которым элементы объединяются в целое.

В сфере дзюдо системообразующую роль играют связи, обусловленные общей социальной направленностью, программно-нормативными и организационными основами спортивного движения.

Структурно-функциональный подход к познанию сути явлений (процессов) ориентирован на определение их функциональных свойств в единстве со структурой. При исследовании дзюдо с позиции системно-структурного подхода изучаются структурные и функциональные свойства основных направлений дзюдо, реализуемых в определенных условиях и с различными контингентами занимающихся.

Моделирование характеризуется построением или подбором «модели» исследуемого объекта (его аналога, упрощенной копии) и изучением этой «модели» для получения сведений, которые по аналогии могут быть перенесены на оригинал. Если «модель» воспроизводит существенные свойства оригинала, то они приобретают для исследователя серьезное познавательное значение, дают возможность объяснить известные факты и получить новые знания. Объектами моделирования в дзюдо могут быть технико-тактические действия, параметры физической подготовленности и др.

Классификационный подход направлен на создание упорядоченных, систематизированных представлений о комплексе сходных и различающихся явлений путем нахождения их сходных и различных признаков, логического распределения их по классам. Распределение проводят в зависимости от выявленных признаков, установления иерархии выделенных классов и построения на этой основе систематизированной классификации. В дзюдо классифицируют средства, методы, формы подготовки, элементы техники и тактики и др.

1.4.2. Методы исследования

Методы педагогического исследования – приемы, процедуры и операции эмпирического и теоретического познания и изучения явлений практики. Подбор методов при изучении сферы

дзюдо осуществляется исследователем на основе его представлений о сущности и структуре изучаемого материала, определяется общей методологической ориентацией, целями и задачами конкретного исследования.

Методы исследования, применяемые в дзюдо, можно разделить на группы. Основными являются: методы анализа документов, опросные, наблюдение и экспериментальные методы, статистические методы обработки данных и др.

Методы анализа документов

Направлены на исследование результатов деятельности в сфере дзюдо. Исследование проводят на основе анализа планов различного характера, программ подготовки дзюдоистов, учебно-методических материалов.

Необходимую информацию по теории и методике дзюдо содержат также официальные документы (постановления и решения директивных органов, нормативные документы, учетно-отчетная документация, статистические сводки, отражающие состояние дзюдо и тенденции развития).

Опросные методы

Включают методы беседы, направленные на получение словесной информации о человеке, коллективе спортсменов, группе дзюдоистов.

Используют прямой опрос (интервью) и опосредованный опрос (анкетирование). Эти методы предполагают строго продуманную постановку вопросов к опрашиваемым (респондентам).

В исследованиях сферы дзюдо применяют разновидность опроса – опрос с получением экспертных оценок (их информационная ценность зависит от профессионализма и компетентности экспертов). Часто опрос с получением экспертных оценок предполагает проведение ранжирования значимости оцениваемых явлений.

Наблюдение и экспериментальные методы

Главной особенностью этих методов является контакт исследователя с объективной действительностью. Наблюдение отличается от эксперимента тем, что исследователь не может влиять на наблюдаемые явления.

Для научного наблюдения характерны избирательная направленность и четкое выделение в объекте «единиц наблюдения» – конкретных признаков, свойств, параметров. Объектами наблюдений при исследовании сферы дзюдо являются формы техникотактических действий, распространенность элементов техники, разнообразие средств и методов дзюдо, параметры нагрузок в процессе занятий.

Наблюдение можно проводить непосредственно или использовать фото- и видеоаппаратуру.

Вместе с методами традиционного наблюдения в исследованиях сферы дзюдо используют тестирование, основанное на выполнении испытуемыми двигательных заданий в строго регламентированных условиях. Метод тестирования применяют для оценки двигательных возможностей испытуемых, определения физической подготовленности дзюдоистов и ее динамики.

Из числа экспериментальных методов в исследованиях по проблемам теории и практики дзюдо чаще всего применяют эксперимент педагогического характера с использованием инструментально-аппаратурных средств наблюдения и регистрацией фактов.

Виды экспериментов различают по особенностям воспроизведения реальных явлений, процессов, ситуаций.

Аналитический эксперимент характеризуется частичным воспроизведением отдельных сторон или процессов в сфере дзюдо. Обычно его проводят с упрощением условий. В таких экспериментах обычно сравнивают эффек-

тивность двух (или более) способов использования технических (тактических) действий в двух (или более) группах занимающихся. Это упрощение частично ограничивает перенос полученных выводов за пределы экспериментальной группы.

Естественный эксперимент реализуют в условиях, приближенных к спортивной практике. Теоретически разработанные формы занятий дзюдо, например, могут апробировать даже в стандартных условиях спортивной школы, но с введением процедур систематического наблюдения, измерения, сравнения.

В таких экспериментах существует множество переменных факторов, влияющих на результаты.

Статистические и другие методы обработки данных

В исследованиях по теории и методике дзюдо используют преимущественно статистические методы (методы математической статистики). Для того чтобы выявить во всем многообразии зависимостей общие связи и закономерности, необходимо оперировать массой фактов и специальными методами их количественного анализа.

Выполнение элементарных статистических процедур (вычисление средних величин, стандартных отклонений от них, вероятных ошибок, коэффициентов вариации и других) входит в обязательную обработку материалов исследования, если они включают совокупность количественных данных. Сложные статистические расчеты (вычисление коэффициентов корреляции и регрессии, многофакторный статистический и кластерный анализ и др.) при большом массиве количественных данных требуют специальных методов и вычислительной техники, которую все больше используют в научной работе.

Контрольные вопросы и задания

1. Опишите особенности дзюдо, отличающие его от других видов единоборств.
2. Как влияют занятия дзюдо на женский организм?
3. Выделите этапы развития дзюдо с VIII по XVIII в.
4. Объясните роль В.С.Ощепкова в развитии дзюдо в нашей стране.
5. Назовите имена дзюдоистов, прославивших Советский Союз и Россию.
6. Охарактеризуйте основные направления развития современного российского дзюдо.
7. Какие школы дзюдо можно назвать авторскими. Приведите примеры.
8. Опишите функции дзюдо в современном обществе.
9. Проведите анализ содержания прикладного аспекта дзюдо.
10. Назовите основные задачи дисциплины «Теория и практика дзюдо».
11. Какие направления являются ведущими при изучении «Теории и практики дзюдо»?
12. Дайте характеристику взаимосвязи объекта и предмета исследований в дзюдо.
13. Опишите современные исследовательские подходы, используемые в изучении дзюдо.
14. Охарактеризуйте основные методы исследования в теории и практике дзюдо.

Подготовка в дзюдо

Вы должны использовать все свои шансы. А для этого нужно постоянно быть на пределе, а то и за пределами возможного. Каждый находит для себя свои пределы и стремится к ним, а они, как результат подготовки, отодвигаются все дальше, требуя новых источников и мотивации.

Стив Маре,
участник трех Олимпийских игр (1976, 1980, 1984),
серебряный призер Олимпийских игр 1984 г. в лыжном слаломе

Мы должны выделить физический (физиологический), технический и психологический компоненты подготовки. Я всегда чувствовал, что успех – следствие не случайности, а правильной установки. Если вы имеет правильную установку, преодолеете все сложные препятствия на пути к совершенству.

Расс Халиксон,
тренер по борьбе, университет Огайо

Желание – это то, чему невозможно обучить, это должно быть схвачено. Воля к победе – дешевка, если нет воли для подготовки. Человек веры не может быть битым, пока он верит в себя.

Бобби Дуглас,
участник двух Олимпийских игр, главный тренер
национальной команды США по борьбе на Играх 1992 г. в Барселоне

Подготовка в дзюдо – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена

и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

О том, как придти к ним, рассказывает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

Безусловно, для достижения высокого результата надо много и старательно тренироваться, ведь труд – основа побед! Но в дзюдо, как и в жизни, нужно везение: несколько благоприятных факторов сложившихся «как надо» в определенный момент времени. Например, в день соревнований. Хорошее самочувствие, оптимальная спортивная форма, удобные соперники, благосклонность судей, уютный зал, «нужные» подсказки тренера, поддержка болельщиков, даже подогнанное по размеру кимоно – вот факторы «везения», помогающие победить. Перечеркнуть все благоприятные условия и совпадения способна травма – главный «ограничитель» достижений спортсмена.

Дзюдоист на протяжении всей спортивной карьеры ищет для себя идеальную предсоревновательную форму. Пробует различные методики тренировок, меняет этапы подготовки местами. Не каждый тренер способен создать абсолютно выигрышную модель подготовки. Везение спортсмена – попасть к такому специалисту своего дела, который знает и может, и работать при полном взаимопонимании с ним.

Когда тренер сборной выделяет из нескольких равных по силам и подготовленности дзюдоистов одного, тебя – это тоже везение! Если повезет, то у тебя получится за короткий промежуток времени проявить себя с лучшей стороны, раскрыть свой талант. Надо только не забывать о том, что фортуна – переменчива, а основой победы всегда является труд.

Подготовка дзюдоистов включает систему состязаний и систему тренировки, охватывающую все стороны подготовки, а также дополнительные факторы повышения эффективности соревновательной деятельности.

Основными сторонами подготовки дзюдоистов являются: техническая, тактическая, физическая и психическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны.

2.1. Техническая подготовка в дзюдо

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

2.1.1. Общая характеристика техники

Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В каждом техническом действии дзюдо выделяют структурные элементы:

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

б) главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение из равновесия при выполнении броска, преодоление усилий соперника при выполнении болевого приема);

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

Понятие о технике и технических действиях

Технические действия в дзюдо называют приемами. Все приемы можно разделить на группы: подготовительные, в стойке, в партере (рис. 2.1).



Рис. 2.1. Схема приемов в дзюдо

Прием – техническое действие дзюдоиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником.

Приемы в дзюдо разделяют на три основные группы: подготовительные действия; действия, выполняемые в стойке (Nage-Waza), и действия, выполняемые в партере (Katame-Waza).

Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства дзюдоистов и используемые при атаке и защите.

Стойка (Shisei) – положение, при котором тело дзюдоиста вертикально.

Передвижение (Shintai) – перемещение тела дзюдоиста в целом относительно его окружения (опоры, соперника).

Поворот (Tai-Sabaki) – вращательное движение туловища дзюдоиста с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват (Kumi-Kata) – действия дзюдоиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника (согласно определенным правилам) или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия (Kuzushi) – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падение (Ukemi) – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлениях на татами, применяемый дзюдоистами для предупреждения травм.

Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на татами.

Комбинация в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке и (однонаправленные и разнонаправленные комбинации) используемых для достижения поставленной цели.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника. К ним относятся удержания, болевые и удушающие приемы.

Удержание – техническое действие, используя которое, дзюдоист в течение определенного времени (установленного правилами) вынуждает соперника находиться спиной на татами, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы и связки рук соперника, вызывая болевые ощущения.

Удушающий прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на область шеи, при котором соперник подает сигнал о сдаче.

Требования к технике дзюдо

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

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

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и других сбивающих факторах).

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

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

Классификация техники

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан» (рис. 2.2).

Выделенные пять групп бросков включают по восемь их видов, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (Тори) – стоя или с падением. В школе «Кодокан» технические действия в партере разделяют на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

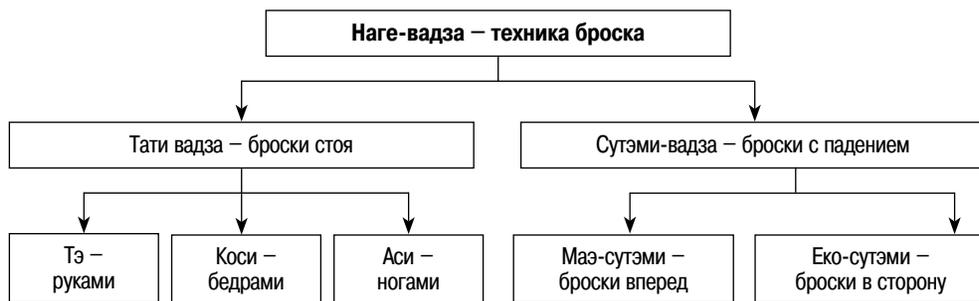


Рис. 2.2. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтон, 2003)

В нашей стране чаще используют классификацию технических действий, включающую основные группы бросков.

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

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

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

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

2.1.2. Базовая техника

Технику дзюдо в настоящее время рассматривают не только как набор базовых приемов (стандартных), но и производных от этих приемов, то есть преобразованных.

Японские специалисты выделяют в технике современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие) и вариатив-

ные, образованные на основе общих (Kasaki T., 1993).

В процессе занятий дзюдо ведущую роль отводят изучению техники. Для получения квалификационной степени по технической подготовленности необходимо освоить заданные двигательные действия и принять участие в аттестации.

Под **аттестацией** понимают процесс определения соответствия уровня спортивно-технического мастерства дзюдоиста аттестационным требованиям.

Аттестационные требования – утвержденные правила, нормы и стандарты, выполнение которых обязательно для присвоения определенной квалификационной степени в дзюдо и получения соответствующего аттестационного свидетельства (сертификата). В аттестации принимает участие **субъект аттестации** – физическое лицо.

Аттестация позволяет установить **квалификацию** дзюдоиста – уровень соответствия спортивно-технического мастерства установленным критериям. В результате аттестации присваивают **квалификационную степень** – соответствующую квалификации дзюдоиста.

КЮ – ученическая квалификационная степень.

ДАН – мастерская квалификационная степень, международный спортивный разряд.

В ходе аттестации используют **критерии аттестации** – совокупность принципов и признаков определения квалификации дзюдоиста.

Аттестацию проводит **аттестационная комиссия** – коллегиальный орган, создаваемый из специалистов-экспертов для обеспечения аттестационной деятельности.

По итогам успешной аттестации выдают **аттестационное свидетельство (сертификат)** – официальный документ, подтверждающий квалификацию дзюдоиста.

В российском дзюдо используют реестр квалификационных степеней (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Реестр квалификационных степеней и таблица их соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокуку)	1 ученическая	Белый	Нет
5 КЮ (гокю)	2 ученическая	Желтый	II юн., III
4 КЮ (енкю)	3 ученическая	Оранжевый	I юн., II
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	Зеленый	II-I
2 КЮ (никю)	5 ученическая	Синий	I – КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	Коричневый	КМС – МС
1 ДАН (седан)	1 мастерская	Черный	МС
2 ДАН (нидан)	2 мастерская	Черный	МС – МСМК
3 ДАН (сандан)	3 мастерская	Черный	МС – МСМК
4 ДАН (ендан)	4 мастерская	Черный	МСМК
5 ДАН (годан)	5 мастерская	Черный	МСМК
6 ДАН (рокудан)	6 мастерская	Красно-белый	ЗМС
7 ДАН (сичидан)	7 мастерская	Красно-белый	
8 ДАН (хачидан)	8 мастерская	Красно-белый	
9 ДАН (кудан)	9 мастерская	Красный	
10 ДАН (дзюдан)	10 мастерская	Красный	

Техника ученических степеней

Начальное изучение техники дзюдо строится по принципам дидактики – от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Сначала изучают подготовительные действия, затем приемы в стойке и партере, комбинации.

Базовая техника 6 КЮ (белый пояс)

1. Приветствие (поклон) – Rei.
Приветствие стоя – Tachi-rei.
Приветствие на коленях – Za-rei.
2. Пояс (завязывание) – Obi.
3. Стойки – Shisei.
4. Передвижения – Shintai.

Передвижение обычными шагами – Ayumi-ashi.

Передвижение приставными шагами – Tsugi-ashi (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали).

5. Повороты (перемещения тела) – Tai-Sabaki:

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

6. Захваты – Kumi-Kata.

Основной захват – рукав-отворот.

7. Выведение из равновесия – Kuzushi.

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

8. Падения – Ukemi.

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

Базовая техника 5 КЮ (желтый пояс)

Изучение базовой техники дзюдо предполагает сначала использование несложных, с координационной точки зрения, технических приемов. Характерно изучение «простых» бросков, тех, которые выполняют за счет воздействия

на нижнюю часть ноги или бросков, выполняемых за счет скручивающего движения. Приемы в партере характеризуются относительно простыми двигательными операциями при «выходе» в исходное положение для удержаний. Основу базовой техники 5 КЮ составляют:

Техника бросков – Nage-Waza

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

Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Дополнительный материал. Техника бросков – Nage-Waza

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

Базовая техника 4 КЮ (оранжевый пояс)

Базовая техника, соответствующая уровню 4 КЮ, требует от обучаемых не только высокого уровня координации движений, но и определенного уровня скоростно-силовых способностей и гибкости. Несмотря на то что продолжают изучаться достаточно простые броски,

их рациональное выполнение требует высокого уровня освоения подготовительных действий (перемещений, захватов) и проявления специфических чувств: «балансирования» – сохранения равновесия и направления усилий соперника. Основу базовой техники 4 КЮ составляют:

Техника бросков – Nage-Waza

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

Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Дополнительный материал. Техника бросков – Nage-Waza

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

Базовая техника 3 КЮ (зеленый пояс)

Данную группу базовых приемов в дзюдо характеризуют высокий уровень проявления силовых и скоростно-силовых качеств, необходимых для рациональной техники выполнения. У дзюдоистов для выполнения таких

приемов должен быть хорошо сформирован мышечно-связочный аппарат. Также хорошо должны быть развиты мышцы рук и плечевого пояса, что влияет на качество выполнения удушающих и болевых приемов. Основу базовой техники 3 КЮ составляют:

Техника бросков – Nage-Waza

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

Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Дополнительный материал. Техника бросков – Nage-Waza

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

Дополнительный материал. Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Базовая техника 2 КЮ (синий пояс)

Приемы, отнесенные к данной группе, требуют при изучении от дзюдоистов проявления комплексной подготовленности. Особенно необходим высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивает комплексное

проявление координационных способностей, силовых и скоростно-силовых (взрывная сила), а также ловкости при изменении направления собственных движений. Основу базовой техники 2 КЮ составляют:

Техника бросков – Nage-Waza

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

Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Дополнительный материал. Техника бросков – Nage-Waza

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Дополнительный материал. Техника сковывающих действий – Katame-Waza

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Базовая техника 1 КЮ (коричневый пояс)

Для получения квалификации 1 КЮ необходимо освоить броски, преимущественно требующие от атакующего дзюдоиста изменения направления движений и «потери» равновесия. Рациональное выполнение таких техни-

ческих приемов требует высокоразвитую реакцию выбора, поскольку, находясь в неустойчивом положении, дзюдоисту необходимо придерживаться четкой ритмической структуры приемов. Основу базовой техники 1 КЮ составляют:

Техника бросков – Nage-Waza

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

Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Дополнительный материал. Kinshi-Waza. Запрещенная техника в спортивном дзюдо. Используется в боевом разделе.

Техника бросков – Nage-Waza

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

Дополнительный материал. Запрещенная техника в спортивном дзюдо. Используется в боевом разделе.

Техника сковывающих действий – Katame-Waza

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

Техника мастерских степеней

Когда дзюдоисты освоили базовую технику дзюдо согласно требованиям ученических степеней КЮ, то даль-

нейшее техническое совершенствование проводят в рамках изучения ката. В Европе стандартизированы аттестационные требования для мастерских степеней – ДАН (табл. 2.2).

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней ДАН

1 Дан	2 Дан	3 Дан	4 Дан
Нагэ-но-ката. Разделы: Тэ-вадза, Коши-вадза, Аши-вадза	Нагэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката
5 Дан	6 Дан	7 Дан	8 Дан
Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин-дзюцу	Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин-дзюцу, Дзю-но-ката	Дзю-но-ката, Ицуцу-но-ката	Кошики-но-ката

Для успешного изучения ката дзюдоистам необходимо не только быть хорошо готовыми физически, но и понимать философские аспекты этих форм техники.

Ката (согласно европейской трактовке) – это технический комплекс приемов дзюдо, имеющий определенный ритм движений, ритм дыхания, обязательный для усвоения занимающимися, желающими получить международный спортивный разряд. Иногда ката называют комплексом формальных упражнений. В европейском понимании ката приближена к технической подготовке дзюдоистов и исторически связана с современным дзюдо.

2.1.3. Основные ката

Основываясь на том, что Дзигоро Кано рассматривал дзюдо в первую очередь как систему физического воспитания, можно уверенно говорить о том, что «Ката – это пламя, в котором закалялось и закаляется дзюдо» (Тадао Отаки, Донн Ф. Дрэггер, 2003). Большое внимание при выполнении ката уделяют этике взаимодействия между Тори и Уке.

Способы интерпретации ката (по Д. Кано)

Дзигоро Кано рассматривал ката в разных аспектах. Среди основных он выделил:

Ката как продуманная система. В дополнение к рандори ката в огромной мере способствует развитию дзюдо

от боевого искусства дзюдоисту (джиуджитцу) до уровня системы физического воспитания. Изучение ката дает дополнительный интерес к обучению, формирует практические навыки, позволяет безопасно изучать ряд приемов, которые нельзя также безопасно отработать в рандори.

Ката как символ дзюдо. Ката рассматривают как способ сохранения традиционного (классического) стиля японских боевых искусств. Большую часть технических действий ката сохраняют в соответствии с символом постоянной гибкости и силы дзюдо.

Ката как «живое» (современное) создание. Несмотря на то что ката были разработаны достаточно давно, их содержание не является устаревшим. На протяжении длительного времени ката пересматривали и улучшали технические мастера школы «Кодокан». Все изменения вносили согласно принципу максимальной эффективности. Выполнение ката представляет определенные законы природы – равновесие, движение, положение тела, концентрация силы.

Ката как теория дзюдо. Техника, лежащая в основе ката, по своей природе относится к базовой технике, и всю остальную технику дзюдо развивают на ее основе. Изучение ката дает основу для дальнейших вариантов и модификаций техники.

Ката как демонстрация техники. Выполнение ката обеспечивает наглядность техники дзюдо и демонстрацию

индивидуального мастерства. Для специалистов дзюдо ката – пример базовой техники дзюдо, воплощение теории атакующих и защитных действий с применением силы и разума.

Ката как работа тела и разума. Выполнение ката передает дух дзюдо через реализацию принципа максимальной эффективности. Для успешной отработки техники ката необходим эмоциональный и интеллектуальный настрой. Если обращать внимание только на механику движений, то теряется смысл ката. Ката можно рассматривать как поединок человека с самим собой: контроль тела и разума посредством дзюдо.

Задачи ката

При выполнении ката решается широкий диапазон задач.

Основными задачами являются:

1. Образовательные, обогащающие занимающихся знаниями о технике дзюдо, рациональном выполнении двигательных действий, взаимосвязи технических элементов.

Конкретизация задач:

- развивать базовую технику дзюдо;
- обеспечить гармоничное техническое совершенствование и освоить широкий диапазон техники;
- демонстрировать механику технических действий и дух дзюдо на показательных выступлениях и соревнованиях;
- обеспечить возможность занятий дзюдо для всех.

2. Развивающие (оздоровительные) задачи направлены на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физической подготовленности. Основные направления реализации задач:

- обеспечить гармоничное развитие тела;
- содействовать пониманию принципов и идей самозащиты.

3. Воспитательные задачи содействуют осмыслению традиций дзюдо,

развитию личностных качеств, взаимному уважению и взаимопомощи при изучении ката. Основные направления при решении воспитательных задач:

- способствовать развитию духа дзюдо;
- улучшить контроль сознания;
- сохранить традиционные символические ценности дзюдо.

На родине дзюдо в Японии ката рассматривают как базовый тренировочный метод (Тадао Отаки, Донн Ф. Дрегер, 2003).

В настоящее время изучают пять ката, по этим же видам ката проводят соревнования.

Виды ката:

Нагэ-но-ката (демонстрация техники бросков);

Катамэ-но-ката (демонстрация скользящих приемов – удержаний, удушений, болевых);

Кимэ-но-ката (демонстрация приемов самозащиты; в основе – техника ударов по уязвимым точкам, включая приемы против ножа и меча);

Кодокан госиндзюцу (самая молодая составляющая ката, создана в 1956 г. как дополнение к Кимэ-но-ката – набор техники самозащиты от всех видов вооруженных и невооруженных атак);

Дзю-но-ката («ката мягкости» – демонстрация принципов гибкости и мягкости в атакующих и защитных действиях дзюдо).

Данные ката описаны с учетом рекомендаций Кодокан дзюдо центр, представленных авторам в 2010 г.

НАГЭ-НО-КАТА – формы бросков

Ката включает 15 базовых бросковых приемов, разделенных на 5 серий, по три приема в каждой. Деление основано на различиях динамики движения тела при выполнении броска. Каждый бросок выполняют вправо и влево.

Тати-вадза – техника, выполняемая стоя

1. Тэ-вадза – броски, выполняемые руками:

– бросок выведением из равновесия вперед;

– бросок через спину с захватом руки на плечо;

– бросок через плечи – «мельница».

2. Коши-вадза – броски, выполняемые за счет бедер или таза:

– бросок скручиванием вокруг бедра;

– подхват бедром под две ноги;

– бросок через бедро с захватом отворота.

3. Аси-вадза – броски, выполняемые ногами:

– боковая подсечка в темп шагов;

– передняя подсечка под выставленную ногу;

– подхват изнутри (под одну ногу).

Аши-вадза – броски с падением

4. Маэ сутэми-вадза – броски с падением назад;

– бросок через голову с упором ступней в живот;

– бросок через грудь вращением (седом);

– бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

5. Ёко-сутэми-вадза – боковые броски с падением:

– боковая подсечка с падением;

– бросок через грудь прогибом;

– передняя подножка на пятке (седом).

КАТАМЭ-НО-КАТА

(формы сковывающих движений)

Ката включает базовые приемы, разделенные на три группы (удержания, удушения, болевые приемы).

1. Осаэкоми-вадза (техника удержаний):

– удержание сбоку;

– удержание с фиксацией плеча головой;

– удержание со стороны головы;

– удержание поперек;

– удержание верхом с захватом руки.

2. Шиме-вадза (техника удушений):

– удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз);

– удушение сзади плечом и предплечьем;

– удушение сзади двумя отворотами;

– удушение спереди предплечьем;

– удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх).

3. Кансетсу-вадза (техника болевых приемов):

– узел локтя;

– рычаг локтя захватом руки между ног;

– рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице;

– рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;

– узел бедра и колена.

В настоящее время к изучению ката имеется повышенный интерес в Европе, там проводят континентальные соревнования по ката. Самая известная Наге-но-ката, которая наиболее близка по содержанию к спортивному дзюдо.

КИМЭ-НО-КАТА

Техника самозащиты (кимэ-но-ката) является комплексом прикладной техники самообороны. Классический комплекс этой ката разделен на две группы приемов. Первая группа приемов выполняется партнерами стоя на коленях (идори), вторая группа выполняется стоя (тачай).

**Классический комплекс приемов самозащиты
(кимэ-но-ката)**

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Способ правильного размещения и сбора оружия	Во время поклона вначале и после завершения КАТА УКЭ кладет оружие на мат справа от себя (сначала меч, затем нож) параллельно своей ноге, режущим краем к себе (рукоятка ножа на одной линии с гардой меча). После поклона УКЭ собирает свое оружие (сначала нож, затем меч), поднимается, разворачивается и проходит около двух метров, садится и держит оружие вертикально перед собой, после этого кладет оружие на мат (сначала меч, затем нож). Нож должен быть расположен ближе к своему телу, оружие острием направлено к себе. В завершении КАТА УКЭ собирает оружие (вначале кинжал, затем меч) и держит их справа
Техника на коленях (идори)	
Захват за обе руки (риотэ-дори)	Дистанция два кулака (хидза-дзумэ) УКЭ захватывает запястья ТОРИ, не поднимаясь на пальцы ног. Тори, вставая на пальцы ног, наносит удар ногой (киай) в солнечное сплетение УКЭ, затем опускается на правое колено, поднимает левое колено, захватывает левое запястье УКЭ и поворачивается влево, тянет левую руку вперед по диагонали, блокируя ее своей правой подмышкой. Продолжая тянуть руку, давит на локоть, выполняя «замок руки под мышкой» (ваки-гатамэ). УКЭ стоит на коленях и выполняет сигнал о сдаче – дважды стучит по татами
Удар рукой (цуккакэ)	Дистанция два кулака (хидза-дзумэ). УКЭ встает на пальцы ног и правым кулаком ударяет ТОРИ в солнечное сплетение (киай). ТОРИ быстро приподнимается на пальцах, поворачивается направо на 90° на левом колене, правое колено поднято, захватывает правую руку УКЭ, тянет его, выводя из равновесия и проводит ответный удар правым кулаком между глаз УКЭ (киай). ТОРИ тянет руку УКЭ к правому бедру и удерживает запястье напротив бедра, левой рукой выполняет захват отворота кимоно УКЭ, проводит удушение, животом давит на локоть УКЭ «замок руки животом» (хара-гатамэ). Затем делает два шага вперед по диагонали и давит на локоть. УКЭ находится на коленях и дважды стучит по татами, выполняя сигнал о сдаче
Удар в лоб (сури-аге)	Дистанция два кулака (хидза-дзумэ). УКЭ приподнимается на пальцах ног, проводит удар пальцами открытой ладони правой руки в лоб ТОРИ (киай). ТОРИ быстро приподнимается на пальцы ног, правой рукой захватывает запястье УКЭ, его левая рука находится под мышкой УКЭ, он наносит удар ногой в солнечное сплетение УКЭ (киай). ТОРИ разворачивается на 90°, толкая УКЭ вниз лицом на мат. Он вытягивает руку УКЭ вперед (ладонь вниз), делает два шага вперед на коленях (левая/правая) и располагает свое левое колено позади локтя УКЭ, проводит болевой прием, приподнимая руку вверх. УКЭ ударяет по мату дважды, выполняя сигнал о сдаче
Боковой удар (йоко-учи)	Дистанция два кулака (хидза-дзумэ). УКЭ приподнимается на пальцы ног и наносит удар в левый висок ТОРИ правым кулаком (киай). ТОРИ быстро приподнимается на пальцы ног, резким нырком головы под правую руку УКЭ уходит от удара, поднимая правую руку, делает шаг вперед правой ногой, захватывая УКЭ в удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ). ТОРИ левой рукой давит УКЭ под спину и, надавливая на него туловищем назад влево, делает шаг вперед левой ногой. Он прижимает правый локоть УКЭ к его лицу (правое колено на мате, левое – поднято), наносит удар УКЭ в солнечное сплетение локтем (киай). УКЭ после выполнения приема садится на дистанцию тома (1,2 м) лицом к ТОРИ, затем встает, обходит ТОРИ справа и садится на расстоянии одного шага сзади ТОРИ
Захват сзади (уширо-дори)	Дистанция: УКЭ поддвигается на коленях позади ТОРИ на расстояние 20 см. УКЭ приподнимается на пальцы ног, делает шаг вперед правой ногой и обхватывает руками плечи ТОРИ (киай). ТОРИ, реагируя, поднимает руки в стороны, разрывая захват, захватывает левый рукав УКЭ правой рукой, а левой рукой захватывает сверху плечо, приподнимаясь на пальцы ног, ставит правую ногу назад между ногами УКЭ, поворачивается влево, как при выполнении приема с захватом руки под плечо (макикоми). ТОРИ, контролируя УКЭ, наносит удар в пах левым кулаком (киай). УКЭ встает на колени и возвращается в позицию, сидя позади ТОРИ. Затем он встает, обходит ТОРИ справа и садится на дистанцию тома (1,2 м) напротив ТОРИ

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Удар ножом (цуккоми)	<p>УКЭ берет нож (правая рука сверху, левая снизу) и кладет его режущей кромкой вверх внутрь кимоно, возвращается и садится перед ТОРИ на дистанции тома, затем приближается на дистанцию около 45 см.</p> <p>УКЭ достает нож, приподнимается на пальцы ног (левая нога впереди) и пытается нанести удар ножом в живот ТОРИ (киай).</p> <p>ТОРИ, приподнимаясь на пальцы ног, поворачивается на левом колене вправо на 90 градусов, встает на правую стопу и быстрым движением захватывает локоть УКЭ левой рукой, наносит удар кулаком между глаз УКЭ (киай), захватывает кисть УКЭ и тянет его руку вперед, выводя из равновесия, и удерживает кисть напротив бедра. Он обхватывает шею, захватывает правый отворот УКЭ и выполняет «замок руки животом» (хара-гатаме), двигаясь по диагонали вперед. УКЭ стоит на коленях и дважды стучит по татами, выполняя сигнал о сдаче.</p> <p>УКЭ возвращается в положение сидя, убирая нож внутрь кимоно</p>
Удар сверху вниз ножом (кири-коми)	<p>Дистанция около 45 см.</p> <p>УКЭ достает нож из кимоно и вставляет его за пояс слева. Приподнимаясь на пальцы ног, правая нога выставляется впереди. УКЭ достает нож и пытается нанести удар по голове ТОРИ сверху (киай).</p> <p>ТОРИ, приподнимаясь на пальцах ног, выполняет захват запястья УКЭ двумя руками и уходит от удара, левое колено вниз, правое поднято, тянет УКЭ по диагонали вперед, выводя его из равновесия, захватывает руку УКЭ под мышку и выполняет «замок руки под мышкой» (ваки-гатамэ).</p> <p>УКЭ стоит на коленях и дважды стучит по татами, выполняя сигнал о сдаче.</p> <p>УКЭ садится на дистанцию тома напротив ТОРИ, достает нож из-за пояса и убирает его внутрь кимоно</p>
Боковой удар (йоко-цуки)	<p>УКЭ встает и заходит справа от ТОРИ, садится рядом с ним. Дистанция два кулака от соперника (хидза-дзюмэ).</p> <p>УКЭ достает нож лезвием вверх, поворачивается, привставая на пальцы ног, делает шаг вперед левой ногой и пытается нанести удар ножом в бок ТОРИ (киай).</p> <p>ТОРИ быстро приподнимается на пальцы ног, поворачивается на 180 градусов направо на левом колене, правое колено вверх, и отражает выпад, отклоняя локоть УКЭ и выводя его из равновесия, наносит удар УКЭ между глаз (киай). Обхватывает шею УКЭ, захватывает правый отворот кимоно и проводит «замок руки животом» (хара-гатамэ).</p> <p>УКЭ стоит на коленях и дважды стучит по татами, выполняя сигнал о сдаче.</p> <p>Оба возвращаются в положение, сидя рядом друг с другом.</p> <p>УКЭ вновь убирает нож внутрь кимоно, встает, возвращается обратно и садится на дистанцию тома лицом к ТОРИ.</p> <p>УКЭ кладет нож на мат на прежнее место и садится в формальное положение сидя (сейдза)</p>
Техника, выполняемая стоя (тачиай)	
Захват за обе руки (риотэ-дори)	
Захват за рукав (содэ-дори)	<p>Дистанция один шаг (около 40 см).</p> <p>УКЭ захватывает запястья ТОРИ, продвигаясь на полшага с правой ноги (киай).</p> <p>ТОРИ тянет руки УКЭ назад, выводя его из равновесия вперед, наносит удар ногой в пах (киай), сразу же возвращая ногу назад.</p> <p>ТОРИ тянет левую руку УКЭ по диагонали вперед и проводит замок руки под мышкой (ваки-гатамэ) в положении стоя.</p> <p>УКЭ дважды стучит по бедру ТОРИ, выполняя сигнал о сдаче. УКЭ обходит ТОРИ справа (ТОРИ слегка отступает назад) и становится позади него слева. Он захватывает левый рукав ТОРИ сначала левой рукой, затем правой и заставляет ТОРИ шагать вперед (правая – левая – правая нога).</p> <p>На третьем шаге ТОРИ сдвигается направо и выводит УКЭ из равновесия в этом направлении.</p> <p>ТОРИ наносит удар УКЭ левой ногой в правое колено (киай), поворачивается налево на 180 градусов, захватывает правый рукав сверху и левый отворот кимоно УКЭ и выполняет бросок отхват (о-сото-гари)</p>

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Удар рукой (цуккакэ)	ТОРИ и УКЭ находятся на расстоянии трех шагов лицом друг к другу (около 1,8 м). УКЭ делает большой шаг вперед левой ногой, защищаясь левой рукой, затем делает выпад правой ногой вперед и пытается нанести удар ТОРИ в лицо кулаком в точку уто (киай) . ТОРИ выполняет перемещение тела (тай-сабаки) на левой ноге на 90 градусов, уходит от удара, захватывает запястье УКЭ сверху и тянет его вперед и вниз, выводя из равновесия. Когда УКЭ тянет руку назад и выпрямляется, ТОРИ зашагивает за него правой ногой, затем левой ногой, правая рука обхватывает шею УКЭ и тянет его назад. ТОРИ скрещивает руки на левом плече УКЭ, как в «замок тела» (хадака – джимэ), делает шаг назад левой ногой и выполняет удушение. УКЭ защищается, захватывая предплечье ТОРИ, ударяет дважды по мату правой ногой, выполняя сигнал о сдаче
Удар в подбородок (цуки – агэ)	ТОРИ и УКЭ стоят на расстоянии одного шага лицом друг к другу. УКЭ делает шаг вперед правой ногой и пытается нанести удар (апперкот) в подбородок ТОРИ (киай). ТОРИ отшагивает назад, уходя от удара, двумя руками берет запястье УКЭ, тянет его вверх-вперед по диагонали. ТОРИ захватывает руку под плечо и выполняет «замок руки подмышкой» (ваки-гатамэ) в положении стоя. УКЭ не следует наклоняться слишком низко. Он хлопает по ноге ТОРИ, выполняя сигнал о сдаче
Удар в лоб (сури-агэ)	ТОРИ и УКЭ находятся на расстоянии одного шага. УКЭ делает шаг вперед правой ногой и пытается ударить ТОРИ в лоб пальцами открытой ладони правой руки (киай). ТОРИ отходит назад и парирует удар в локоть левым предплечьем, одновременно он ударяет УКЭ в живот кулаком (тыльной стороной вниз) правой руки (киай). Сразу же ТОРИ выполняет бросок влево скручиванием вокруг бедра (уки-гоши)
Боковой удар (йоко-учи)	ТОРИ и УКЭ стоят лицом друг к другу на расстоянии одного шага. УКЭ делает шаг вперед правой ногой и пытается нанести удар правым кулаком в левый висок ТОРИ. ТОРИ, делая шаг левой ногой, уходит от удара и одновременно правой рукой захватывает левый отворот куртки УКЭ. Затем он делает шаг правой ногой, потом левой ногой и заходит за спину УКЭ. Далее ТОРИ обхватывает шею УКЭ левой рукой и выполняет захват за правый отворот куртки УКЭ. ТОРИ фиксирует своим лбом сзади голову УКЭ, делает шаг назад левой ногой, слегка приседая, и выполняет удушение сзади двумя отворотами (окури-эри-джимэ). УКЭ, защищается, захватывая левую руку ТОРИ ближе к локтю, и тянет ее вниз, затем правой ногой выполняет сигнал о сдаче
Удар ногой в пах (кэ-агэ)	Дистанция один шаг. УКЭ делает небольшой шаг вперед левой ногой и пытается нанести удар правой ногой в пах ТОРИ (киай). ТОРИ отшагивает назад, поворачиваясь вправо на 90 градусов в тай-сабаки , левой рукой он захватывает лодыжку УКЭ, а затем правой рукой отводит ногу УКЭ влево, разворачивает бедра влево и наносит удар правой ногой в пах УКЭ (киай). ТОРИ и УКЭ располагаются лицом друг к другу на расстоянии 1,2 м
Захват сзади (широ-дори)	УКЭ обходит ТОРИ справа и останавливается прямо за ним на расстоянии около 90 см. Одновременно УКЭ делает шаг назад. ТОРИ делает три шага (левая – правая – левая), УКЭ следует за ним, но на третьем шаге он делает шаг правой ногой и обхватывает плечи ТОРИ. ТОРИ сразу же раздвигает локти и захватывает правый рукав УКЭ обеими руками. Затем он выполняет бросок через спину с захватом руки на плечо Сэйи-нагэ . В завершение броска ТОРИ встает на правое колено, левое колено вверх, и наносит удар УКЭ между глаз Тэ-гатана (киай) . ТОРИ возвращается в исходное положение, находясь на расстоянии около 1,2 м от УКЭ

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Удар ножом (цуккоми)	
Удар сверху вниз ножом (кири-коми)	<p>УКЭ, находясь напротив ТОРИ на расстоянии 90 см, достает нож из кимоно и засовывает его за пояс с левой стороны.</p> <p>УКЭ делает шаг вперед правой ногой и пытается нанести рубящий удар ТОРИ сверху по голове (киай).</p> <p>ТОРИ захватывает запястье УКЭ обеими руками и уходит от удара. Он захватывает руку УКЭ под мышку и, двигаясь вперед по диагонали, выполняет «замок руки под мышкой» (ваки-гатамэ).</p> <p>УКЭ не должен сильно наклоняться.</p> <p>УКЭ выполняет сигнал о сдаче (два хлопка) и возвращается на дистанцию 1,2 м.</p> <p>УКЭ убирает нож за пояс, а затем внутрь кимоно</p>
Внимание меча (нуки-какэ)	<p>УКЭ кладет нож на татами, берет меч (правая рука сверху, левая снизу), вставляет его за пояс слева, лезвием вверх.</p> <p>ТОРИ и УКЭ стоят лицом друг к другу на дистанции тома.</p> <p>УКЭ делает шаг вперед правой ногой и пытается вытянуть меч.</p> <p>ТОРИ делает подшагивание вперед правой ногой близко к УКЭ и блокирует правой рукой запястье УКЭ, предотвращая вытаскивание меча.</p> <p>ТОРИ быстро делает шаг правой ногой, затем зашагивает левой ногой за УКЭ, левой рукой он обхватывает шею УКЭ и захватывает правый отворот кимоно. Затем он делает шаг назад по диагонали, выводя из равновесия УКЭ, и выполняет «замок на одно крыло» – удушье сзади отворотом, выключая руку (ката-ха-джимэ).</p> <p>УКЭ выполняет сигнал сдачи правой ногой дважды по татами</p>
Удар сверху вниз мечом (кири-ороши)	<p>Дистанция 2,7 м.</p> <p>УКЭ делает шаг вперед правой ногой и медленно достает меч, нацеливая его конец между глаз ТОРИ (положение сейган).</p> <p>УКЭ делает шаг вперед (цуги-аши).</p> <p>ТОРИ делает шаг назад с левой ноги.</p> <p>УКЭ поднимает меч над своей головой (высокоподнятый) в положении джодан, делает шаг вперед с правой ноги и пытается нанести удар по голове ТОРИ (киай).</p> <p>ТОРИ быстро поворачивается на 90 градусов вправо, делая тай-сабаки, захватывает сверху запястье УКЭ, тянет вперед по диагонали его запястье к правому бедру и выводит УКЭ из равновесия. Затем ТОРИ, обхватывая шею УКЭ левой рукой, захватывает его правый отворот кимоно, выполняя рычаг локтя внутрь через живот (хара-гатамэ). ТОРИ шагает по диагонали правая – левая – правая нога, надавливая на локоть УКЭ.</p> <p>УКЭ не должен сильно наклоняться.</p> <p>Он выполняет сигнал сдачи, дважды ударя по бедру ТОРИ.</p> <p>ТОРИ возвращается обратно на расстояние одного мата от его исходного положения, УКЭ находится на исходной позиции для атаки, оба лицом друг к другу.</p> <p>УКЭ поднимает меч на уровне глаз, затем возвращает меч в ножны (положение естественной стойки шизентай), делает шаг назад правой ногой.</p> <p>Пока УКЭ возвращает меч на мат, подготавливаясь к церемонии завершения КАТА, ТОРИ занимает исходное положение</p>

КОДОКАН ГОШИН-ДЗЮЦУ

Технический комплекс приемов самозащиты от вооруженных и невооруженных атак

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Правильное размещение и сбор оружия на татами вначале и в конце завершения КАТА	<p>В левой руке УКЭ держит нож (режущей кромкой вверх), а в правой – палка, пистолет в кимоно, концы ножа и палки направлены вниз.</p> <p>УКЭ делает шаг назад правой ногой, садится в сейдза (формальное положение сидя), кладет нож ближе к себе (лезвие к себе, острием направлен влево), затем палку, затем пистолет со стволом, развернут влево. В завершение КАТА УКЭ делает шаг назад правой ногой, идет и собирает оружие: садясь в сейдза, он берет нож и палку. Пистолет находится в куртке</p>

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Захват за обе руки (ретэ-дори)	УКЭ и ТОРИ идут к центру. УКЭ выполняет шаг вперед левой ногой, захватывает запястья ТОРИ и атакует правым коленом в пах (киай). ТОРИ освобождается от захвата, наносит удар атэми – удар ребром ладони (тэ-гата) в висок УКЭ (киай), делает шаг назад по диагонали, применяя Котэ-хинэри на запястье УКЭ в положении стоя, смотрит вперед. Сдаваясь, УКЭ дважды ударяет ТОРИ по левой ноге. УКЭ не должен сильно наклоняться
Захват за левый отворот (хидари-эри-дори)	УКЭ и ТОРИ идут к центру. УКЭ выполняет шаг вперед правой ногой, захватывает правой рукой левый отворот ТОРИ и пытается толкнуть его вниз. ТОРИ тянет свой отворот, наносит удар Мэ-цубуши атеми открытой рукой в лицо УКЭ (киай). Тори проводит Котэ-хинэри , контролируя запястье, тянет по диагонали вниз левой рукой, надавливает на локоть вниз, обхватывая локоть большим и четырьмя пальцами, с помощью «замок руки запястьем» (тэ-гатамэ) укладывает УКЭ на татами. Затем контролируя лопатку УКЭ левым коленом, подтягивает его правую кисть к его голове. УКЭ лежит на животе и дважды стучит по татами
Захват за правый отворот (миги-эри-дори)	УКЭ и ТОРИ идут к центру. УКЭ захватывает правый отворот ТОРИ правой рукой, отшагивает назад левой ногой, сильно тянет ТОРИ. ТОРИ выполняет шаг вперед правой ногой и наносит удар снизу (апперкот) в челюсть УКЭ (киай), левой рукой захватывает запястье УКЭ (Котэ-гаэши), перехватывает запястье правой рукой, выполняет шаг назад левой ногой и разворачивается на 180 градусов до падения УКЭ вперед
Захват за одну руку (ката-удэ-дори)	Исходное положение: УКЭ располагается позади ТОРИ справа. УКЭ проводит болевой прием на руку ТОРИ сзади (запястье и локоть). УКЭ толкает ТОРИ и двигается вперед (левая – правая – левая нога). ТОРИ также продвигается вперед, на третьем шаге он поворачивается в направлении УКЭ и наносит удар изнутри в колено боковой частью ноги (киай). ТОРИ ставит ногу, делает шаг назад по диагонали и проводит «замок руки под мышкой» (ваки-гатамэ) в стойке, глядя вперед. Сдаваясь, УКЭ дважды хлопает по своей левой ноге. УКЭ не должен сильно наклоняться
Захват за ворот сзади (уширо-эри-дори)	Исходное положение: УКЭ встает сзади. Когда ТОРИ достигает центра, УКЭ захватывает заднюю часть отворота куртки ТОРИ и делает шаг назад левой ногой, пытаясь повалить ТОРИ на спину. ТОРИ поворачивается на 180 градусов влево, поднимает левую руку для защиты головы и наносит удар УКЭ в живот (киай). ТОРИ, блокируя руку УКЭ головой, проводит «замок руки» рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху (удэ-гатамэ), выводя УКЭ из равновесия вправо. Сдаваясь, УКЭ дважды хлопает по своей левой ноге. УКЭ не должен сильно наклоняться
Удушение сзади (уширо-джимэ)	Исходное положение: УКЭ встает сзади ТОРИ. Когда ТОРИ подходит к центру, УКЭ пытается провести «замок тела» удушение сзади плечом и предплечьем (хадака-джимэ) в стойке. ТОРИ, защищаясь, обеими руками тянет вниз правую руку УКЭ, поворачивается на 180 градусов, контролируя руку УКЭ плечом, меняет захват, ТОРИ тянет УКЭ вниз и удерживает его с помощью «замок руки запястьем» рычаг локтя через предплечье в стойке (тэ-гатамэ). УКЭ лежит на животе и дважды ударяет по татами
Обхват сзади (какаэ-дори)	Исходное положение: УКЭ встает позади ТОРИ. Когда ТОРИ подходит к центру, УКЭ делает шаг вперед правой ногой и обхватывает ТОРИ сзади. Как только УКЭ дотрагивается до него, ТОРИ подсаживается, напрягая локти, освобождается от захвата и наступает на ногу УКЭ. ТОРИ поворачивается на 180 градусов вправо, одновременно проводит болевой прием левой рукой на запястье УКЭ, а правым предплечьем открытой рукой на локоть УКЭ. Делает шаг вперед левой ногой, удерживая запястье УКЭ, поворачивается вправо и бросает УКЭ вперед по диагонали. УКЭ не поднимается в стойку. ТОРИ и УКЭ лицом друг к другу в положении естественной стойки (шизентай)

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Наклонный удар (нанамэ-учи)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ наносит удар кулаком ТОРИ в область виска (левая – правая нога, киай). ТОРИ делает шаг назад правой ногой, захватывает запястье УКЭ левой рукой (мизинец вверх) и наносит удар (апперкот) УКЭ правой рукой (киай). ТОРИ, поворачивая левую руку, блокирует локоть УКЭ сбоку, захватывает шею УКЭ правой рукой и бросает его задней подножкой (о-сото-отоши)
Удар в челюсть (аго-цуки)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ атакует ТОРИ апперкотом (правая нога впереди, киай). ТОРИ делает шаг назад левой ногой и отражает удар снизу правой рукой, затем он захватывает запястье УКЭ правой рукой и поворачивает руку УКЭ в сторону его лица локтем кверху, выполняя болевой прием. ТОРИ делает шаг вперед левой ногой и бросает УКЭ вперед по диагонали. УКЭ не поднимается в стойку
Удар-толчок в лицо (ганмэн-цуки)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ занимает позицию в левой стойке на расстоянии трех шагов, ТОРИ останавливается, УКЭ левым кулаком наносит ТОРИ удар по лицу (киай). ТОРИ уходит от удара, делая шаг вперед вправо, и наносит удар УКЭ по ребрам правым кулаком (киай). ТОРИ зашагивает за УКЭ (левая стопа параллельно), выполняет «замок тела» (хадака-джимэ), делая шаг назад левой ногой. УКЭ защищается, затем сдается, ТОРИ отпускает его, делая шаг назад и позволяя ему упасть
Удар вперед ногой (маэ-гэри)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ проводит атаку ударом вперед ногой (маэ-гэри), нанося удар ТОРИ в пах правой ногой (киай). ТОРИ делает шаг назад правой ногой, поворачивается вправо, уходя от атаки, выполняет захват лодыжки, поворачивает обеими руками стопу УКЭ против часовой стрелки так, что тот теряет равновесие, затем толкает УКЭ вперед, делая цуги-аши и поднимая ногу УКЭ, пока тот не упадет
Боковой удар ногой (йоко-гэри)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ выполняет шаг вперед по диагонали с левой ноги и наносит удар ТОРИ правой ногой в бок йоко-гэри (киай) . ТОРИ делает шаг вперед по диагонали, левая – правая нога, парирует удар правой рукой ребром ладони (тэ-гатаана), затем зашагивает за УКЭ, держа свои руки на плечах УКЭ, и резко садится на правое колено. ТОРИ бросает УКЭ на спину справа от себя
Буки (против вооруженных атак): способы возврата оружия УКЭ	Нож : ТОРИ возвращает нож обеими руками, лезвием к себе, острием вправо. Палка: ТОРИ возвращает палку обеими руками. Пистолет: ТОРИ возвращает пистолет обеими руками, рукояткой к УКЭ, стволом вправо
Удар рукой (цуккакэ)	УКЭ берет нож в положении высокая стойка на коленях (кеши) (правое колено вверх): лезвием кверху убирает внутрь куртки. ТОРИ и УКЭ идут к центру и останавливаются на расстоянии полушага. УКЭ пытается достать нож, делая шаг назад правой ногой. ТОРИ делает глубокий шаг правой ногой, захватывает правой рукой левый локоть УКЭ, толкает влево, нанося удар между глаз УКЭ левой рукой Мэ-цубуши . ТОРИ выполняет захват левого запястья УКЭ, меняя захват правой рукой (ладонь вниз), тянет УКЭ вниз на татами, выполняя «замок руки запястьем» (тэ-гатамэ) (правая рука удерживает локоть, правое колено контролирует плечо). УКЭ лежит на животе и дважды стучит по татами
Прямой удар ножом (чоку-цуки)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. На расстоянии трех шагов УКЭ шагает вперед с левой ноги, достает нож (ТОРИ останавливается), затем, шагая правой ногой, УКЭ пытается нанести удар ТОРИ в живот (киай). ТОРИ поворачивается вправо, уходит от удара, левая рука на локте УКЭ, и выполняет апперкот (киай). Затем обеими руками захватывает запястье УКЭ и тянет его вперед по диагонали, выполняя «замок руки подмышкой» рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку (ваки-гатамэ) в положении стоя, глядя вперед. Выполняя сигнал о сдаче, УКЭ дважды хлопает по левой ноге ТОРИ. УКЭ не должен сильно наклоняться

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Удар по сонной артерии (нанамэ-цуки)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. На расстоянии трех шагов УКЭ начинает движение с левой ноги, достает нож и поднимает его, чтобы нанести удар (ТОРИ останавливается), затем, шагая правой ногой, УКЭ пытается нанести удар ТОРИ по яремной вене (киай) . ТОРИ выполняет шаг назад правой ногой, уходя от удара, левой рукой захватывает запястье УКЭ (мизинец вверх), затем захватывает запястье УКЭ снизу правой рукой (Котэ-гаэши) , быстро выполняет шаг назад левой ногой и, разворачиваясь на 180 градусов, опрокидывает УКЭ. Потом выполняет «замок руки запястьем» (тэ-гатамэ) , блокируя УКЭ коленом в грудь. УКЭ дважды ударяет по татами левой рукой. ТОРИ левой рукой отбирает нож
Толчок вверх (фури-агэ)	УКЭ кладет нож на прежнее место на мат и берет палку, сидя в положении кеши (правое колено поднято), палка в правой руке концом вниз. ТОРИ и УКЭ идут к центру и останавливаются на расстоянии полушага. УКЭ правой ногой делает шаг назад, пытается атаковать ТОРИ, поднимая палку над головой (киай) . ТОРИ делает шаг вперед левой ногой, блокирует правую руку УКЭ левым предплечьем и толкает голову УКЭ назад правой рукой снизу в подбородок, выводя УКЭ из равновесия назад (киай) . ТОРИ выполняет бросок отхват (о-сото-гари)
Толчок вниз (фури-ороши)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. На расстоянии трех шагов УКЭ, двигаясь с левой ноги, поднимает палку справа, удерживая ее двумя руками (ТОРИ останавливается). УКЭ делает шаг вперед правой ногой, атакует по диагонали ТОРИ в левый висок (киай) . ТОРИ делает шаг назад по диагонали правой ногой (тай-сабаки) , затем делает шаг вперед левой ногой и одновременно наносит удар по лицу УКЭ (атэми) левым кулаком (киай) . ТОРИ правой рукой хватает палку и вновь наносит удар УКЭ (атэми) между глаз ребром ладони (киай) , потом толкает в лоб назад УКЭ, опрокидывая его и одновременно выхватывая палку из рук УКЭ
Толчок двумя руками (моротэ-цуки)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. На расстоянии трех шагов УКЭ останавливается в левой стойке в готовности нанести удар в солнечное сплетение ТОРИ концом палки (ТОРИ останавливается). УКЭ атакует, делая движение, при котором идет одна нога, а другая – за ней (цуги-аши) . ТОРИ выполняет тай-сабаки , делая шаг вперед по диагонали правой ногой, отклоняет палку правой рукой, затем берет палку левой рукой и, перехватывая палку правой рукой между рук УКЭ, двигается вперед по диагонали, делая болевой прием на локоть УКЭ. Усиливая воздействие на локоть, ТОРИ бросает УКЭ, удерживая палку, выполняет шаг вперед правой ногой и становится в левую стойку. УКЭ не встает
Пистолет у живота (шомэн-цукэ)	УКЭ кладет палку на татами, сидя в кеши (правое колено вверх), берет пистолет и кладет его в куртку. ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ приказывает поднять руки вверх, давая команду «тэ-о-агэро»! ТОРИ медленно поднимает руки. УКЭ приставляет ствол пистолета к животу ТОРИ (правая нога впереди). В тот момент, когда УКЭ смотрит вниз, нащупывая бумажник ТОРИ, последний поворачивается вправо и захватывает пистолет левой рукой (большой палец сверху), одновременно захватывает запястье УКЭ, тянет его вперед, а ствол тянет вниз-вперед в направлении подмышки УКЭ, разоружая таким образом УКЭ (используя только движение бедром)
Пистолет сбоку (коши-гамаэ)	ТОРИ и УКЭ идут к центру. УКЭ приказывает поднять руки вверх, давая команду «тэ-о-агэро»! УКЭ держит пистолет сбоку, направляя его в живот ТОРИ (левая нога впереди). ТОРИ медленно поднимает руки, УКЭ сближается, делая шаг вперед. В тот момент, когда УКЭ смотрит вниз, нащупывая бумажник ТОРИ, последний поворачивается влево и захватывает ствол пистолета правой рукой, отводя его от себя, захватывает пистолет снизу левой рукой, тянет его вправо, используя движение бедром; надавливая на запястье, выхватывает пистолет и наносит удар в лицо УКЭ рукояткой пистолета (киай)

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Пистолет, приставленный к спине (хаймэн-цукэ)	УКЭ подходит сзади ТОРИ. УКЭ приказывает поднять руки вверх, давая команду « тэ-о-агэро »! Когда ТОРИ достигает центра, УКЭ направляет пистолет в спину ТОРИ (правая нога впереди). ТОРИ медленно поднимает руки. Когда ТОРИ чувствует руки УКЭ на бумажнике, ТОРИ быстро поворачивается на 180 градусов, блокирует предплечье УКЭ в локте правой рукой так, чтобы пистолет был направлен вверх, берет ствол пистолета левой рукой, контролируя его, и, быстро вращаясь вперед влево, отбирает пистолет и бросает УКЭ на татами. ТОРИ и УКЭ возвращаются в исходное положение

ДЗЮ-НО-КАТА

Комплекс приемов самозащиты

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Приветствие и одежда	Стартовая дистанция Приветствие Дзюдоги и пояса
Толчок рукой (цуки-даши)	УКЭ выполняет цуги-аши и постепенно поднимает руку (пояс, горло, глаза) УКЭ атакует точку между глаз (уто) на третьем шаге. ТОРИ берет УКЭ за правое запястье большим пальцем вниз, а левое запястье большим пальцем вверх. Способы освобождения ТОРИ и УКЭ (движение ног наружу и внутрь при поворотах, захваты руки большим пальцем вверх). Завершение: выведение УКЭ из равновесия назад с вытянутой рукой
Толчок в плечо (ката-оши)	Рука УКЭ напряжена, он толкает в край плеча ТОРИ. УКЭ готовит руку перед атакой. УКЭ бьет ТОРИ в глаза, двигаясь вперед. ТОРИ контратакует (захват руки), двигаясь назад. Завершение: ТОРИ выводит из равновесия УКЭ назад с вытянутыми руками
Захват за обе руки (риотэ-дори)	УКЭ производит захват обеих запястий ТОРИ. ТОРИ выводит из равновесия УКЭ вперед и выполняет бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо (сото-макикоми). Нагрузка ТОРИ и подъем УКЭ
Разворот плеч (ката-маваши)	УКЭ поворачивает плечи ТОРИ (правая рука на правом плече, левая – на передней части левого плеча). ТОРИ выводит УКЭ из равновесия вперед и проводит бросок через спину с захватом руки на плечо (иппон-сэой-нагэ), поднимая УКЭ на плече. Наклон ТОРИ и подъем УКЭ
Толчок в челюсть (аго-оши)	ТОРИ делает три шага вперед (на третьем шаге поворачивается вправо). УКЭ двигается цуги-аши и постепенно поднимает руку (пояс, горло, подбородок). ТОРИ защищается, захватывая руку УКЭ, двигаясь вперед, поворачиваясь на 180 градусов. УКЭ готовит руку перед атакой. УКЭ наносит удар в глаза ТОРИ, двигаясь вперед. ТОРИ контратакует (захват руки), двигаясь назад. Завершение: ТОРИ выводит УКЭ из равновесия назад с фиксацией согнутых рук
Удар сверху вниз (кири-ороши)	УКЭ готовит атаку (поворачивает правую руку и тело одновременно). УКЭ проводит атаку «замок руки запястьем» (тэ-гатана), делая шаг вперед с правой ноги. ТОРИ делает шаг назад (правая – левая нога), проводит захват запястья УКЭ, делает два шага цуги-аши . УКЭ проводит захват локтя ТОРИ и поворачивает его на 180 градусов по большому кругу. ТОРИ поворачивается на левой ноге и захватывает руку УКЭ снизу. ТОРИ продолжает движение за спину УКЭ, выводя его из равновесия назад. Завершение: ТОРИ выводит из равновесия УКЭ назад с вытянутой рукой

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Толчок в оба плеча (ре-ката-оши)	<p>УКЭ атакует ТОРИ сзади, надавливая на его плечи вниз. ТОРИ защищается, приседая, делая левой ногой полшага назад, правой ногой полшага вперед, поворачивается, захватывает запястье УКЭ, выполняя левой ногой полшага назад (УКЭ делает полшага вперед), правой ногой полшага вперед. ТОРИ поворачивается и двигается вперед, медленно поднимаясь, тянет УКЭ. УКЭ защищается, упираясь левой рукой в спину ТОРИ. ТОРИ и УКЭ стоят, вытянувшись и сохраняя вертикальное равновесие. ТОРИ поворачивается влево, располагая свою левую руку поперек груди УКЭ, и толкает его назад. Завершение: ТОРИ выводит УКЭ из равновесия, толкая его левым локтем, поднимая и выпрямляя правую руку УКЭ</p>
Наклонный удар (нанамэ-учи)	<p>УКЭ пытается провести удар ТОРИ по диагонали между глаз «замок руки запястьем» (тэ-гатана). ТОРИ уходит от удара и проводит захват запястья УКЭ, затем контратакует пальцами правой руки. УКЭ захватывает запястье ТОРИ и тянет его вперед и влево. Тори освобождает запястье. УКЭ накладывает руку на локоть ТОРИ и заставляет ТОРИ повернуться. ТОРИ поворачивается и поднимает УКЭ на бросок через грудь прогибом (Ура-нагэ), плечи отклонены назад. Ноги УКЭ вместе, руки подняты над головой</p>
Захват за одну руку (кататэ-дори)	<p>УКЭ захватывает правое запястье ТОРИ. ТОРИ делает шаг вперед, поднимает и вытягивает руку, выполняя технику воздействия на суставы (кансэцу-ваза), двигаясь по диагонали вперед. УКЭ двигается вперед, обороняясь, толкает локоть ТОРИ. ТОРИ поворачивается и поднимает УКЭ (от броска скручиванием вокруг бедра уки-гоши к броску через бедро подбивом о-гоши)</p>
Подъем одной рукой (кататэ-аге)	<p>Поднимая руки, ТОРИ и УКЭ приближаются друг к другу. ТОРИ делает шаг в сторону, избегая столкновения, держа левое плечо УКЭ и его правый локоть; УКЭ реагирует, ТОРИ блокирует локти УКЭ; УКЭ вновь реагирует (ТОРИ стоит прямо, контролируя действия УКЭ; действия и противодействия выполняются медленно, ТОРИ и УКЭ находятся в непосредственной близости друг от друга). Завершение: ТОРИ выводит из равновесия назад УКЭ с вытянутой правой рукой</p>
Захват за пояс (оби-тори)	<p>УКЭ выполняет шаг левой ногой вперед (руки скрещены, левая сверху) и пытается захватить пояс-ТОРИ. ТОРИ захватывает левое запястье УКЭ правой рукой, локоть левой рукой и тянет его в правую сторону; затем он толкает УКЭ в правое плечо, поворачивая его. УКЭ, поворачиваясь, захватывает локоть ТОРИ и тянет его за левое плечо. ТОРИ снова поворачивается и тянет УКЭ близко к бедру, затем поднимает УКЭ (от броска скручиванием вокруг бедра уки-гоши к броску через бедро подбивом о-гоши)</p>
Толчок в грудь (мунэ-оши)	<p>УКЭ толкает правой рукой ТОРИ в грудь, ТОРИ захватывает запястье УКЭ, правой рукой толкает УКЭ в грудь. УКЭ захватывает запястье ТОРИ. Вместе они вращаются, меняя хват. ТОРИ, блокируя правую руку УКЭ, меняет хват на левой вытянутой руке УКЭ (захватывая локоть), выводит его из равновесия назад. Завершение: ТОРИ выполняет шаг правой ногой, затем левой ногой, приседая, продолжает выводить УКЭ из равновесия</p>
Удар снизу в челюсть (цуки-агэ)	<p>УКЭ делает шаг назад правой ногой, затем вновь шагает вперед, пытаясь ударить ТОРИ кулаком снизу в подбородок (апперкот). ТОРИ правой рукой захватывает кулак УКЭ, левой рукой – локоть УКЭ, делает шаг вперед левой ногой и поворачивает УКЭ. УКЭ поворачивается на 180 градусов на левой ноге. ТОРИ левой рукой толкает правую руку УКЭ, захватывает правой рукой УКЭ на «перекрещенный замок руки» – узел локтя (удэ-гарами), выводит из равновесия УКЭ назад, выполняя шаги левой – правой ногой</p>

Техника	Главные моменты концентрации внимания
Удар вниз (учи-ороши)	УКЭ поднимает руку, постепенно сжимая в кулак, описывая рукой большой круг, делает шаг вперед правой ногой и пытается нанести удар ТОРИ по голове сверху. ТОРИ делает шаг назад (правая – левая нога), захватывает запястье УКЭ, делает два шага вперед (цуги-аши). УКЭ проводит захват локтя ТОРИ и поворачивается на 180 градусов по большому кругу. ТОРИ поворачивается на левой ноге, левой рукой захватывает запястье УКЭ сверху и делает шаг за УКЭ, выводя его из равновесия назад. Завершение: ТОРИ выводит УКЭ из равновесия, одновременно выполняя технику воздействия на суставы (кансэцу-ваза) и технику удушения (шимэ-ваза)
Удар по обоим глазам (реган-цуки)	УКЭ поднимает правую руку и атакует ТОРИ в глаза (пальцы вытянуты, безымянный и средний палец разведены), и делает шаг вперед правой ногой. ТОРИ уходит от удара, захватывает запястье УКЭ и тянет руку. УКЭ делает шаг вперед левой ногой и захватывает запястье ТОРИ, освобождает свою руку, поворачиваясь на правой ноге. ТОРИ наносит удар по глазам УКЭ левой рукой (пальцы вытянуты, безымянный и средний палец разведены) и делает шаг вперед левой ногой. УКЭ уходит от удара, захватывает запястье ТОРИ и тянет руку. ТОРИ делает шаг вперед правой ногой, захватывает запястье УКЭ и освобождает руку. УКЭ пытается повернуть ТОРИ, но ТОРИ обхватывает рукой талию УКЭ и поднимает его от броска скручиванием вокруг бедра (уки-гоши) к броску через бедро подбивом (о-гоши)

2.1.4. Преобразование технических действий

Преобразование – это переход одного вида технического действия в другой под влиянием различных факторов. Основными являются: реакции противника и переход дзюдоиста к выполнению другого приема.

Известно, что при выполнении даже простого двигательного действия (самостраховки, передвижения) требуется взаимодействие частей и звеньев тела. Более сложное действие, например бросок, состоит из элементарных движений руками, ногами, туловищем. Элементарные движения соединяются между собой в определенной последовательности.

Преобразование технических действий необходимо для индивидуализации атакующих действий дзюдоистов. Для изучения техники дзюдо интерес представляют три основных типа преобразований: количественное, качественное и относительное (Урманцев Ю.А., 1988). **Под преобразованием техники** броска в дзюдо понимается

процесс, в результате которого один бросок заменяют на другой, принадлежащий к той же классификационной группе.

Виды преобразования техники в дзюдо

Преобразование технических действий в дзюдо реализуется в процессе взаимодействия науки и практики. Основные виды преобразований: количественное, качественное, относительное.

Изменяя количество элементарных движений в броске, проводят **количественное преобразование**. При этом качество и последовательность выполнения элементарных движений не изменяют.

Относительное преобразование броска предусматривает изменение последовательности выполнения элементарных движений. Их количество и качество будут неизменны.

При качественном преобразовании предполагается возможность замены захватов, положений, усилий, самих

элементарных действий на другие. В этом случае не будут изменяться ни количество, ни последовательность выполнения элементарных движений (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Преобразование технических действий (по И.Д. Свищёву, 2003)

Количественное преобразование

При количественном преобразовании бросков изменяется состав входящих в них элементарных движений.

Определены преобразования бросков при различных реакциях противника, а также при переходе дзюдоиста на выполнение других приемов (рис. 2.4).

Преобразование бросков происходит под влиянием защитных, активных и пассивных реакций противника на действия соперника. Для осуществления защитной реакции противником дзюдоист использует «активные» тактико-технические действия – «угроза», «сковывание», «выведение из равновесия».

Используя реакцию противника, дзюдоист выполняет броски, преобразовывая их содержание. Например, проведение броска подхватом при «ско-

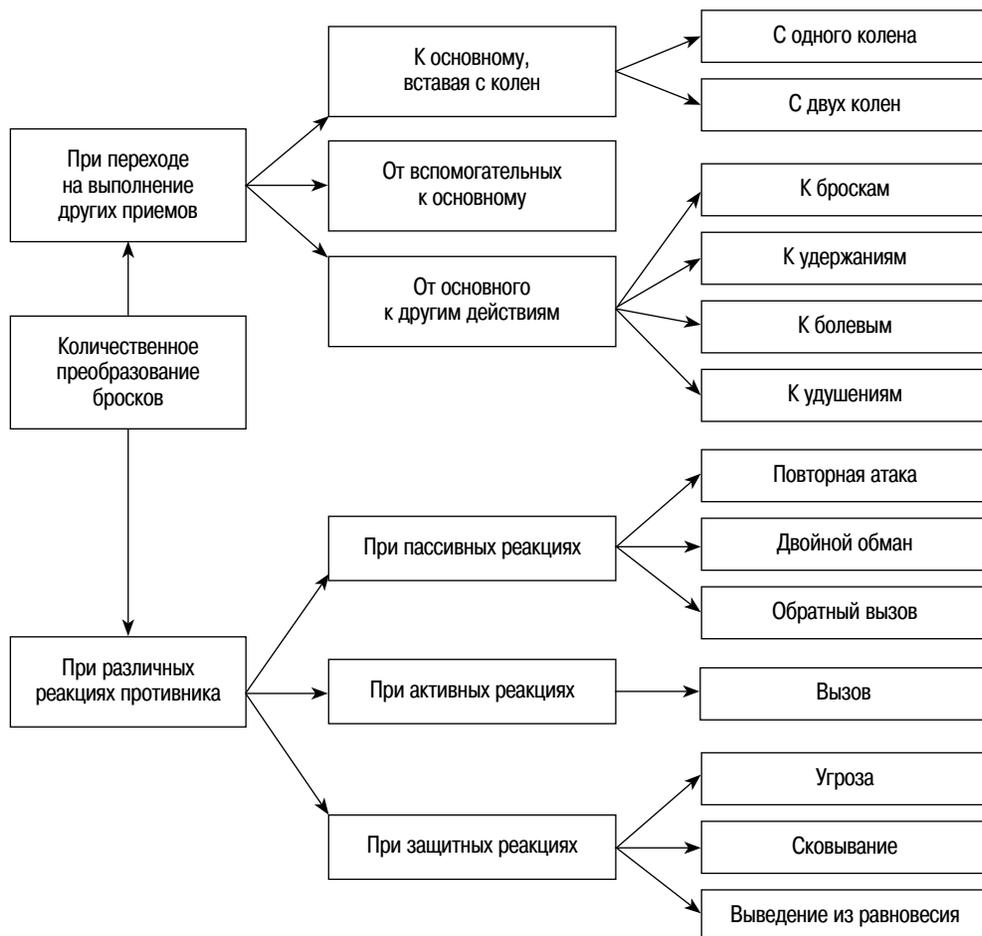


Рис. 2.4. Количественное преобразование бросков в дзюдо

ывании» противника заметно отличается от проведения броска подхватом при «угрозе» боковой подсечкой.

Другим значимым моментом количественного преобразования является изменение количества элементарных движений в бросках при переходе от выполнения основных бросков к другим приемам или вспомогательных приемов к основному броску.

От основных можно переходить на выполнение других бросков, а также удержаний, болевых и удушающих приемов. Вместе с тем существует возможность выполнять броски, вставая, –

либо с одного колена, либо с двух колен. И в этих случаях имеет место изменение количества элементарных действий, что характеризует количественное преобразование бросков.

Качественное преобразование

Качественное преобразование техники бросков происходит с учетом различных условий (рис. 2.5).

Основными являются:

- изменяя захваты частей и звеньев тела противника;
- контролируя положения тела дзюдоиста и его противника;

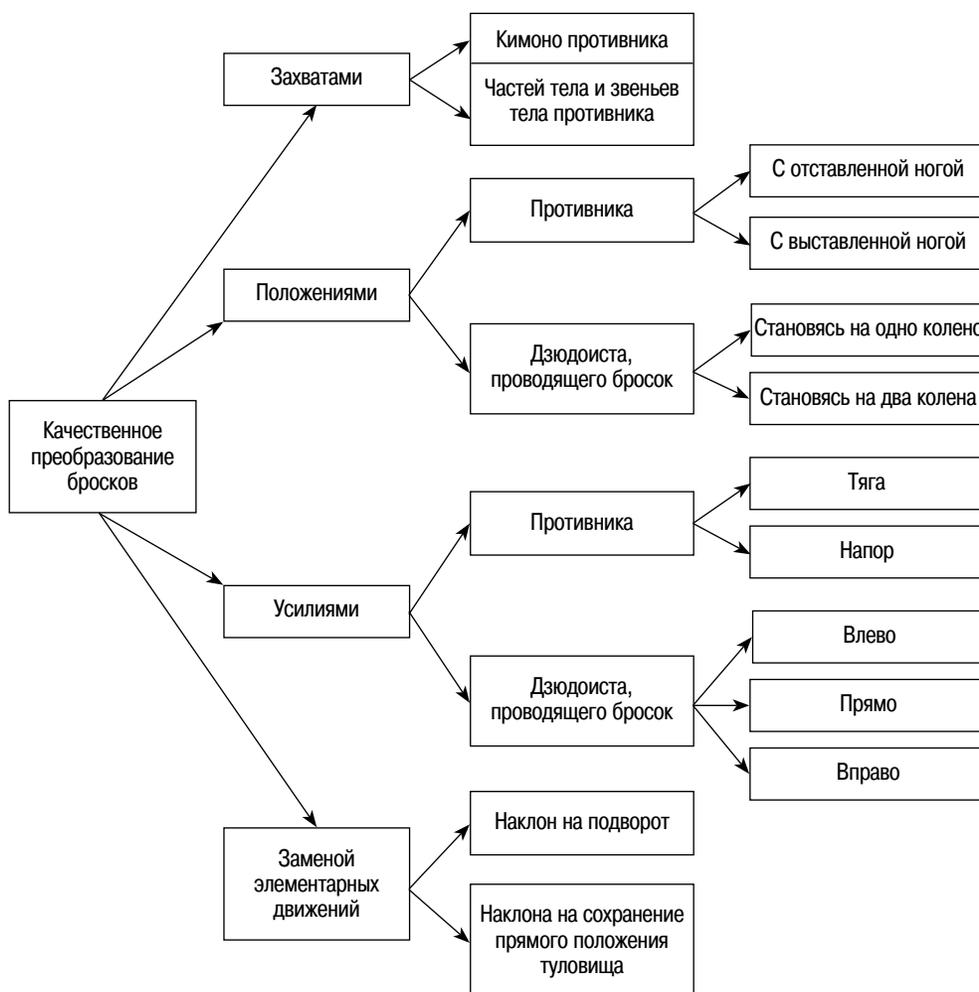


Рис. 2.5. Качественное преобразование бросков в дзюдо

- используя (преодолевая) усилия противника и собственные;

- выполняя замену элементарных движений в броске.

При качественном преобразовании используют следующие захваты – за кимоно (рукава и пояса – спереди, сзади; рукава и пояса через одноименное плечо; скрещивая захваченные руки; рукава на плечо; рукава под плечо; рукава и отворота на шею; скрестным захватом отворота); за части и звенья тела соперника (руки и ноги – изнутри, снаружи; одной руки, двумя – изнутри, снаружи; руки и туловища; руки и шеи; руки и предплечья локтевым гибом).

Преобразование технических действий в дзюдо с учетом изменений положений предусматривает создание ситуации для броска при следующих положениях противника: с отставленной – левой, правой ногой; с выставленной – левой, правой ногой. Дзюдоист, проводящий бросок, значительно изменяет свое положение, становясь на одно или на два колена, что, естественно, влияет на содержание броска.

Противник может напирать на партнера, тянуть его на себя, при этом спортсмен, проводящий бросок, имеет возможность направлять свои усилия влево, прямо, вправо. Вместе с тем он может выполнить бросок, заменив в нем наклон туловища на прогиб или наклон на падение вперед прямого туловища, или использовать положение перехода на одно колено (передняя подножка – передняя подножка, стоя на одном колене).

Относительное преобразование

Относительное преобразование техники бросков происходит с изменением последовательности выполнения элементарных движений. Обычно последовательность выполнения броска выглядит следующим образом: захват –

выведение из равновесия – бросок. Элементарные движения между захватом и выведением из равновесия – стойка, передвижения, поворот туловища (то есть различные изменения позы). Также могут изменяться движения сегментов тела, например рационально изменяется положение атакующего при проведении броска через бедро с захватом шеи. В этом случае преобразованию подлежат действия руки Тори по захвату шеи Уке. При относительном преобразовании техники бросков, например тех, которые выполняют с поворотом спиной к противнику, учитывают постановку «барьерной» ноги, мах ногой, сед, подбив, отшагивание.

Преобразование технических действий необходимо использовать для повышения вариативности использования бросков в дзюдо, повышения технической подготовленности дзюдоистов и расширения диапазона атакующих действий этого вида борьбы.

2.1.5. Организация технической подготовки

Техническую подготовку дзюдоистов нельзя рассматривать изолированно от других видов подготовки. Она является составной частью единого целого, когда применяемые технические действия тесно взаимосвязаны с физическими, психическими и тактическими действиями дзюдоистов, а также тренировочными или соревновательными условиями.

Основная задача технической подготовки в дзюдо – обеспечение формирования навыков соревновательных действий, которые позволяют дзюдоистам с наибольшей эффективностью применять их в противоборстве.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную. **Общая техническая подготовка** содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и на-

выков, необходимых в спортивной деятельности (базовых упражнений – бега, прыжков, гимнастических и акробатических действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). **Специальная техническая подготовка** целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Особенности технической подготовки в дзюдо

Основой в изучении техники дзюдо являются базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяют двумя группами факторов. К первой группе относят внешние факторы – сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. Вторая группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от самих дзюдоистов, – двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое значение оказывает оптимизация обучения технике дзюдоистов в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий:

– обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать через ведущую сторону (у правой – правую, у левой – ле-

вую) независимо от возраста дзюдоистов;

– перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (технику дзюдоисты изучают сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами не только дополнительно занимаются, а проводят с ними «прицельную коррекцию» (по П.Я. Гальперину, 2005), направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

Третье направление акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Его следует формировать уже у юных дзюдоистов. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов (Иванов А.И., 2002).

Техническая подготовка – длительный многолетний процесс. Независимо от спортивной квалификации значительную часть подготовки в дзюдо отводят именно техническому совершенствованию.

Техническая подготовка в годичном цикле

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годичных или полугодных). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годич-

ных циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить три этапа технической подготовки.

I этап. Совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет приспособление техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап. Техническая подготовка дзюдоистов направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы).

III этап. Техническую подготовку дзюдоистов строят в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки, она направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности. Этот этап начинают с завершающей части подготовительного периода и распространяют на соревновательный период.

На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. **Под ошибкой в технике понимают** отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели по дзюдо знают, что отклонение от моде-

ли не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В подготовке дзюдоистов встречаются несколько видов ошибок: технические ошибки (связанные со структурой действия), тактические ошибки (искажающие смысловую сторону действия) и фоновые – ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе у дзюдоистов в первую очередь устраняют технические ошибки, затем тактические и только после них фоновые.

Обучение технике дзюдо

Процесс обучения техническому действию в дзюдо условно делят на три этапа.

Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется предумышленное, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах). Методические особенности изучения новых технических действий. Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии дзюдоистов. По возможности следует исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов: необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления. В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность спортсменов.

Этап углубленного разучивания (формирует умение в деталях). Методические особенности. Обучение осуществляют при хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно понемногу увеличивать, при снижении качества выполнения задания обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращают. Обуче-

ние проводят в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности. Дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; следует довести до нужной степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении дзюдоистов с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся дзюдо к сознательному и активному освоению двигательного действия.

Обучение технике у юных дзюдоистов начинают с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении дзюдоистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет дзюдоист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

Тренер-преподаватель при формировании у дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на трех звеньях:

а) осмысливание задачи обучения (юные дзюдоисты должны понять основу техники);

б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет

расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у них готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия. Она определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

Двигательный опыт обучаемых. Чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых дзюдоистам при освоении нового действия.

Психическая готовность. Она определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств; особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен; если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх Уке к падениям делает невозможным для Тори качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховка при падениях), а затем осваивать технику приемов.

2.2. **Тактическая подготовка в дзюдо**

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также определяет средства, методы и формы достижения результата. Тактику считают подчиненной

частью стратегии и в широком смысле определяют как искусство единоборства в дзюдо.

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

2.2.1. Понятие о тактике и виды тактических действий

В теории дзюдо выделяют следующие виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка, тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований. Задача тактики соревнований – определить направления действий дзюдоиста для достижения нужного спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

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

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящее состязание. Установка может быть нескольких видов: на завоевание первенства – «на победу»; на достижение определенного результата – «пройти отбор к другому старту»,

«занять призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

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

Тактическую установку **«на результат»** (призовое место, успех в отборочных соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяют в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют оценить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в тоже время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

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

Реализацию намеченной тактики проводят в период предсоревновательной подготовки дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимых

для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

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

подавление – действия спортсмена, направленные на создание превосходства над соперником, основанное на преобладании в одной или нескольких сторонах подготовки (технической, тактической, физической и морально-волевой);

маскировка – действия дзюдоиста, применяемые, чтобы скрыть свои намерения и тактические планы или спровоцировать соперника на принятие необходимого для собственной победы тактического решения.

Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план противоборства с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической, технической и психологической подготовленностью дзюдоистов, а также свойствами их индивидуальности.

Поединок дзюдоистов имеет определенную структуру. Она включает два типа фрагментов: интерактивно-коммуникативные фрагменты (эпизоды) (**ИКФ**) и коммуникативные фрагменты (паузы) (**КФ**).

ИКФ поединка определяют от времени команды (сигнала) арбитра «хаджимэ» до команды «матэ». Характеризуется интерактивными действиями дзюдоистов А и В и коммуникативной деятельностью арбитра. КФ существует в поединке от времени команды (сигнала) арбитра «матэ» до команды «хаджимэ». В среднем количество фрагментов поединка колеблется в пределах 12–15. Показатели длительности ИКФ име-

ют постоянную тенденцию снижения от начала поединка до окончания (с 35 до 15 с); длительность КФ, наоборот, увеличивается с 5 до 15 с к концу поединка.

Фрагменты являются повторяющимися и обратимыми.

Цикл поединка (Ц) состоит из суммы времени интерактивно-коммуникативного фрагмента (ИКФ) и коммуникативного фрагмента (КФ). Часть поединка (Ч) включает несколько циклов.

В процессе ведения поединка выделены структура, ритм и темп.

Под структурой поединка понимают устойчивый порядок объединения фрагментов (эпизодов и пауз). Под ритмом ведения поединка дзюдоистами понимают соотношение длительности фрагментов ИКФ и КФ. Под темпом ведения поединка рассматривают соотношение числа (количества) всех попыток выполнения технико-тактических действий дзюдоистом (А) к сумме времени всех фрагментов схватки.

В процессе противоборства можно выделить ряд показателей: общий темп ведения поединка, моторный темп и темп принятия решений.

Показатели общего темпа (ОТ) ведения поединка определяли соотношением всех попыток выполнения технико-тактических действий к сумме длительности интерактивно-коммуникативных фрагментов и коммуникативных фрагментов.

$$ОТ = \frac{А}{ИКФ + КФ},$$

где А – количество попыток; ИКФ – эпизоды поединка; КФ – паузы поединка.

Показатели моторного темпа (МТ) ведения поединка рассчитывали путем вычисления отношения всех попыток выполнения технико-тактических дей-

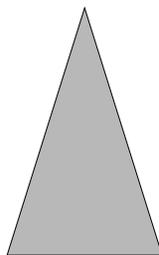
ствий к длительности интерактивно-коммуникативных фрагментов.

Показатели темпа принятия решений (ТПР) в ходе ведения поединка косвенно определяют отношением всех попыток выполнения технико-тактических действий к длительности коммуникативных фрагментов.

Успешную реализацию тактики ведения поединка усиливает ряд факторов (рис. 2.6).

Технико-тактические факторы:
техническая подготовка,
представление о рациональной
и нерациональной технике,
тактика

ПОБЕДА



Физические факторы
здоровья, физические качества,
умение использовать физические кондиции в противоборстве

Внутренние факторы (настрой):
психическое состояние, способность
к анализу, понимание спортивной
этики, поведение в обычной жизни

Рис. 2.6. Факторы успешности ведения поединка
(по Т. Kasaki, 1993)

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

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

Реализацию тактического плана поединка разрабатывают с учетом определенных условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

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

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

- тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

Тактика выполнения технических действий

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

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет

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

Тактика проведения атакующих действий у дзюдоистов заключается не только в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, но и в умении их создавать.

На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнению технических действий;
- направления усилий соперника;
- физическое ослабление соперника;
- слабая психическая подготовленность соперника.

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

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия

применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка.

Применение тактических действий во многом зависит от реакции соперника:

– **при защите** благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки – угроза, выведение из равновесия и сковывание;

– **при атакующих** (контратакующих) действиях применяют тактические действия – встречная атака и вызов.

Ослабление защиты или затруднение для соперника в использовании защитного действия возможно, если применять тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

2.2.2. Структура тактических действий при проведении бросков

В дзюдо тактическое действие отделять от технического можно только теоретически. **Тактико-технические действия в дзюдо** рассматривают как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на две фазы: первая – это предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема; вторая фаза – собственно прием. Критерием мастерства дзюдоистов является умение использовать тактико-технические действия при различных сбивающих факторах и, прежде всего, сопротивлении соперника.

В процессе изучения тактических действий при проведении бросков, тренеру-преподавателю нужно не только объяснить и показать технику выполнения двигательного действия в стандартных условиях, но и моделировать его применение в усложненных условиях. Для этого важно конкретизировать структуру тактического действия на его модели. Согласно положениям концепции П.Я. Гальперина «О планомерном поэтапном формировании действий

и понятий» в тактическом действии при выполнении броска целесообразно выделить информационно-наглядную модель (рис. 2.7), включающую ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную части действия.

Ориентировочная часть тактического действия состоит из аналитического и синтетического звеньев.

ческого и синтетического звеньев. **Аналитическое звено** предполагает осознание обучаемыми двигательной задачи тактического действия, формирование представлений о технике его выполнения, выделение главных моментов концентрации внимания (основных опорных точек – ООТ) в изучаемом действии.

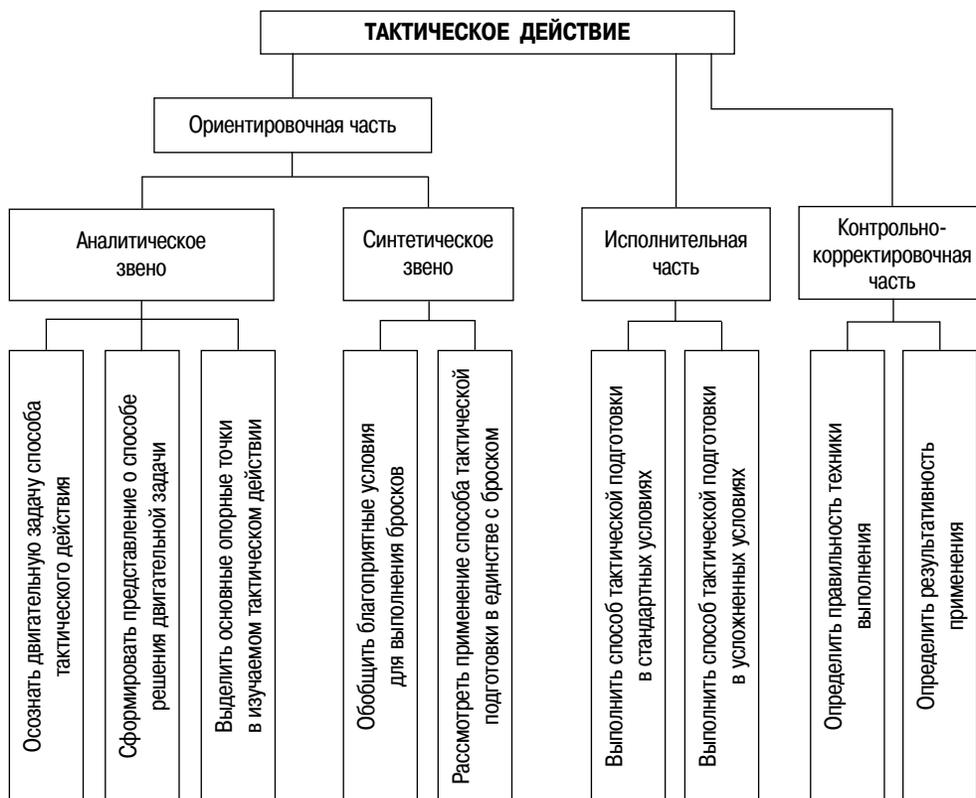


Рис. 2.7. Информационно-наглядная модель тактического действия при проведении бросков в дзюдо

Синтетическое звено включает обобщение благоприятных условий для выполнения броска, технические особенности выполнения, рассмотрение изучаемых тактических действий в единстве с проведением броска.

Исполнительная часть включает выполнение изучаемых тактических действий в стандартных условиях, когда каждый дзюдоист решает двигательную задачу без активного сопротивле-

ния партнера. Решение двигательной задачи в усложненных условиях предусматривает преодоление постепенно усложняющихся сбивающих факторов. В зависимости от заданного способа тактического действия дзюдоисты применяют самостоятельный выбор его вида или характера, наиболее подходящего к данной ситуации.

Контрольно-корректировочная часть осуществляет контроль за выпол-

нением тактического действия. Тренер-преподаватель оценивает рациональность техники этого действия, дзюдоисты проводят рефлексивный анализ способа решения двигательной задачи, дают экспертные оценки действий партнеров для определения степени согласованности тактического действия и выполняемого броска. При контроле также учитывают результативность применения тактического действия в условиях обоюдного сопротивления.

На основе информационно-наглядной модели действия возможно проанализировать любое тактико-техническое действие, применяемое в дзюдо, полученная информация позволяет разработать методику изучения в учебно-тренировочном процессе.

2.2.3. Преобразование тактических действий

Тактические действия при проведении бросков часто описаны в общем виде или в виде перечня условий, способствующих созданию благоприятных ситуаций, выражающихся: в преодолении оборонительных усилий соперника; в потере им равновесия в конкретном направлении; в провоцировании соперника на конкретные действия (захваты, перемещения, защиту, нападение); в использовании его усилий при проведении броска.

При проведении броска выделяют способы тактических действий: выведение из равновесия, угроза, сковывание,

повторная атака, вызов. Эти способы относятся к тактико-техническим действиям дзюдо, в которых помимо технической стороны (что нужно выполнить) существует тактическая сторона (каким образом это выполнить).

Подходы к преобразованию тактических действий

Основных подходов к преобразованию тактических действий выделено два – мотивационное и структурное преобразование.

Преобразование тактических действий – это изменение их формы. В процессе преобразования тактического действия важно использовать преобразующий принцип, который способствует изменению одной формы тактического действия в другую.

Тактическую сторону действия изменяют при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия (рис. 2.8).

Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с дзюдоистами на основе измененной ориентировочной основы действия (ООД). Преобразование позволяет выделить несколько типов ООД.

Ориентировочная основа действия (**ООД атакующего характера**) направлена на преодоление оборонительных усилий соперника и выполнение намеченного броска. В связи с общим изменением характера ООД вносят изменения в другие формы тактических действий.



Рис. 2.8. Схема преобразования ориентировочной основы тактического действия

Угроза атакующего характера – активные действия, вынуждающие соперника защищаться или преодолевать его защитные действия.

Сковывание атакующего характера – активные действия, направленные на ограничение подвижности звеньев (сегментов) тела соперника; защищаясь от сковывания, он переключает усилия, чем создает благоприятные условия для проведения броска.

Выведение из равновесия атакующего характера – действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера – действия, способствующие переключению внимания соперника, вызванном его защитными действиями.

Повторная атака – действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение заданного броска.

Ориентировочная основа действия **(ООД) обманного характера** провоцирует соперника на конкретные действия (захват, направление перемещения, бросок) и предполагает использование его усилий для выполнения броска.

Угроза обманного характера – действия, направленные на концентрацию внимания соперника на предварительное действие, отвлекая его от основного броска.

Сковывание обманного характера – действия, направленные на ограничение подвижности звеньев (сегментов) тела соперника, с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания, что способствует снижению усилий и расслаблению.

Выведение из равновесия обманного характера – действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому броску направлении; стремление вос-

становить равновесие создает благоприятную ситуацию для броска.

Вызов обманного характера – действия, способствующие стимулированию соперника на активные действия, которые помогают, выполнению планируемого броска.

Повторная атака обманного характера – действие, выполняемое в направлении, противоположном основному броску (например, попытка выполнить бросок влево), активизирует противодействие соперника и ослабляет его реакцию на проведение атаки в другом направлении, к повторной атаке (иногда без смены захвата) соперник часто не готов.

Ориентировочная основа действия **(ООД) оборонительного характера** направлена на разрушение (срыв) атаки соперника.

Угроза оборонительного характера – ответные действия активного характера на каждую атаку соперника.

Сковывание оборонительного характера – ответные действия, ограничивающие подвижность звеньев (сегментов) тела соперника в начале его атаки.

Выведение из равновесия оборонительного характера – ответные действия на атаку соперника, способствующие потере им равновесия в момент выполнения броска.

Вызов оборонительного характера – действия, вынуждающие соперника становиться в неудобное для своей атаки исходное положение (изменение стойки).

Ложная атака – ответ на атаку соперника, направленный на имитацию активных действий.

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать структурно, с учетом внесения изменений в детали действия. Преобразование направлено на изменение усилий

в захвате, направление перемещения, способа выполнения предварительного броска, то есть действий, способствующих созданию благоприятной ситуации для проведения основного броска (рис. 2.9).

Преобразование позволяет расширить количество тактических действий при проведении бросков и индивидуализировать их изучение дзюдоистами с учетом стиля противоборства.

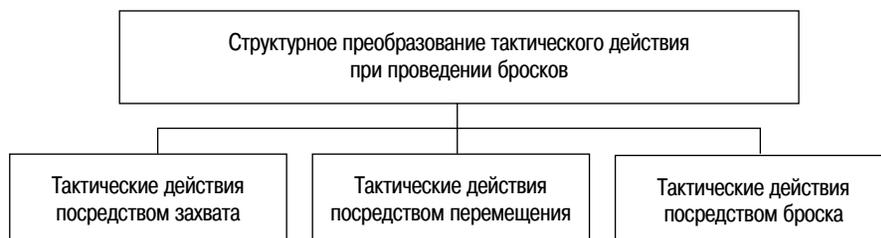


Рис. 2.9. *Схема структурного преобразования тактического действия*

Тактические действия посредством захвата

Сковывание атакующего характера захватом – действия, направленные на ограничение действий соперника, вынуждающие его защищаться, стимулирующие процесс его освобождения от неудобного захвата.

Выведение из равновесия атакующего характера захватом – действия, направленные на потерю соперником равновесия в направлении проводимого броска.

Вызов атакующего характера захватом – действия, отвлекающие внимание соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет и снижает концентрацию усилий на другое действие.

Повторная атака захватом – действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника при помощи имеющегося захвата.

Сковывание обманного характера захватом – действия, ограничивающие подвижность звеньев тела соперника, защищаясь от которых он легко и быстро освобождает одно из звеньев тела (руку) от сковывающего захвата и тем самым создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера захватом – действия, направленные на изменение соперником равновесия в разных направлениях, иными словами, «раздергивание», что рассеивает его внимание.

Вызов обманного характера захватом – действия, проводимые в обоюдном захвате с соперником, направленные на ожидание его атаки, способствующей выполнению контрприема.

Повторная атака обманного характера захватом – действия с применением определенного захвата, которому соперник активно сопротивляется. При этом быстрая смена одного захвата на другой создает благоприятные условия для проведения броска.

Сковывание оборонительного характера захватом – ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника – руки или нескольких звеньев (рука, туловище), снижающих вероятность проведения атаки.

Выведение из равновесия оборонительного характера захватом – ответные действия при помощи захвата, препятствующие атаке соперника, способствующие выведению его из равновесия.

веса в противоположном направлении выполняемого им броска.

Вызов оборонительного характера захватом – действия, вынуждающие соперника на определенный захват, из которого ему неудобно выполнить бросок.

Ложная атака захватом – действия, заключающиеся в смене и разрыве захватов, изменении дистанции с соперником (ближняя, средняя, дальняя), смена стойки (высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя), что затруднит проведение броска.

Тактические действия посредством перемещения

Угроза атакующего характера перемещением – действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, в сторону выполняемого броска.

Сковывание атакующего характера перемещением – действия, ограничивающие подвижность сегментов тела соперника, выполняются «повисанием» на нем и нагружают массу его тела на выставленную ногу, что активизирует его защитную реакцию.

Выведение из равновесия атакующего характера перемещением – действия (отшагивание, подшагивание, изменение направления движения), направленные на преодоление защитных приемов соперника, способствуют потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера перемещением – действия, позволяющие посредством целенаправленных перемещений стимулировать передвижение соперника в направлении выполняемого броска, преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера перемещением – действия, акцентирующие направление перемещения тела сопер-

ника, противоположное направлению запланированного броска, что вынуждает его двигаться в нужном для броска направлении.

Сковывание обманного характера перемещением – действия, направленные на ограничение подвижности сегментов тела соперника (руку, туловище, ногу). Защищаясь от неудобного положения, он начинает перераспределять массу тела и изменять направление своих усилий, что создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера перемещением – действия, направляющие перемещения противника в противоположном направлении запланированного броска, снижающие концентрацию его внимания и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением – действия начинают без захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие избегание противоборства, что способствует активизации противника на движении вперед и использовании его усилий.

Угроза оборонительного характера перемещением – ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в неудобном для него «зеркальном» перемещении.

Сковывание оборонительного характера перемещением – ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключаются в перемещении в направлении его движения, в «повисании» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением – ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого

им броска, что нарушает его устойчивость.

Вызов оборонительного характера перемещением – действия, провоцирующие соперника на атаку в определенном направлении (в котором отработан надежный бросок).

Тактические действия посредством броска

Угроза атакующего характера броском – действия, акцентирующие проведение подготовительного броска в том же направлении, что и основного. От подготовительного броска соперник защищается и снижает концентрацию внимания, пропуская основной бросок.

Вызов атакующего характера броском – действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, то есть заведение. А подготовительный бросок применяют в противоположном основном направлении.

Повторная атака броском – действия, направленные на проведение броска сопернику, повторно преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера броском – действия, акцентирующие внимание соперника на проведении подготовительного броска в направлении, противоположном основному броску, реагируя на который соперник создает благоприятные условия для его проведения.

Вызов обманного характера броском – действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска. Начиная атаковать, противник ослабляет внимание к защитным действиям и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском – действия, направленные на выполнение нескольких (двух-трех) предварительных попыток вы-

полнения броска не в полную силу; успешно защищаясь, соперник расслабляется.

Угроза оборонительного характера броском – ответные действия на атаку соперника, показывающие возможность выполнения контрприема на атаку соперника.

Вызов оборонительного характера броском – используют предварительные действия – несколько подворотов, подходов на бросок, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

Ложная атака броском – ответные действия на попытку соперника выполнить бросок, заключающиеся в стремлении опередить его движения с целью защиты.

2.2.4. Организация тактической подготовки

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

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

Задачи тактической подготовки дзюдоистов

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

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения можно дополнять включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени схватки: противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой – обусловленным преимуществом для соперника; в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Разделы тактической подготовки

В тактической подготовке дзюдоистов выделены три основных раздела:

первый раздел – тактические знания – сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

второй раздел – тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагает практическую реализацию тактических знаний;

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

Тактическая подготовка как многолетний процесс

На всех этапах подготовки в дзюдо изучается тактика. На каждом этапе имеются свои особенности.

Тактическая подготовка дзюдоистов 10–12 лет

На этапе начальной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует: научить режиму проведения соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивной формы, прохождение процедуры взвешивания); формировать знания о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности участия в утешительных поединках); формировать умение выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе начальной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. У юных дзюдоистов важно формировать потребность в выполнении активных действий. Преимущественное изучение арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить доступным способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка в учебно-тренировочных условиях.

Основы тактической подготовки для юных дзюдоистов – тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на достижение определенного результата». Юным дзюдоистам важно освоить использование сковывающих,

опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая подготовка дзюдоистов 14–16 лет

Обычно дзюдоисты 14–16 лет уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу стиля противоборства). На этом этапе у дзюдоистов в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

У дзюдоистов также совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание юных спортсменов на распределение сил в поединке на соревнованиях. Важный аспект тактики – подготовка к схватке (разминка, эмоциональная самонастройка).

На этапе начальной специализации необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия. Необходимо формировать у воспитанников умение применять в поединке различные виды тактики.

Составление тактического плана схватки с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки на соревнованиях – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); условия проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победить, не дать победить сопернику.

Тактика проведения технических действий включает однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 КЮ – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-page). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактическая подготовка дзюдоистов 17 лет и старше

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают дзюдоисты 17 лет и старше. Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; спортсменами, имеющими различные антропометрические показатели и другие индивидуальные особенности), корректировка плана участия в соревнованиях с учетом изменений (субъективное судейство, недостаточный отдых между поединками).

В тактике ведения поединка на этом этапе помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать **тактические маневры** – передвижения дзюдоистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную

ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Тактика проведения технико-тактических действий предусматривает владение различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков.

Рекомендуется изучение двух видов комбинаций.

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Существуют рекомендации по изучению тактических действий при проведении броска, их необходимо изучать с дзюдоистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику изучения броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники

в процессе противоборства. Для юных дзюдоистов 10–12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые – угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоисты 16–17 лет изучают сковывание, двойной обман.

Для борцов старше 17 лет тактика становится одним из ведущих разделов подготовки. Это связано с тем, что хорошо продуманная и реализованная тактика может принести победу даже над более квалифицированными, технически и физически лучше подготовленными дзюдоистами. В дзюдо проведение технических действий, стиль противоборства во многом зависят от действий соперника.

Тактическая подготовка дзюдоистов старше 20 лет

Дзюдоисты юниорского и взрослого возрастов совершенствуют тактику атакующих, контратакующих и защитных действий. В тактической подготовке высококвалифицированных дзюдоистов необходимо совершенствовать:

- восприятие ситуации и принятие решений;
- реакцию выбора атакующего, защитного, контратакующего действия;
- готовность к неопределенному моменту атаки соперника;
- деятельность в условиях дефицита времени, пространства, информации о соперниках.

Для успешной реализации тактических действий высококвалифицированными дзюдоистами необходимо использовать различные методические подходы:

а) включение в тренировку дзюдоистов специальных заданий по точному выполнению системы соревновательных действий, поддержанию заданного темпа поединка с преодолением «сбивающих» факторов;

б) проведение тренировочных поединков на фоне усталости с отдохнувшими спортсменами и тактической задачей – контратаковать;

в) постановка тактической задачи на поединок с известным (неизвестным) дзюдоистом и творческое ее решение;

г) целенаправленное усложнение внешних условий при проведении тактических действий (ограничение времени и пространства);

д) переключение с одних тактических действий на другие в зависимости от заранее обусловленных сигналов тренера-преподавателя или ситуаций противоборства.

Тактическая подготовка будет являться систематическим многолетним процессом в том случае, если будет сохраняться преимущество средств и методов, вестись постепенное усложнение заданий и учет индивидуальных особенностей дзюдоистов.

2.3. Физическая подготовка в дзюдо

Занятия дзюдо, несомненно, оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся различного возраста. Экспериментально подтверждено, что дзюдоисты имеют более вы-

сокую физическую подготовленность, чем подростки, не занимающиеся спортом. Установлено, что дзюдоисты 10–12 лет опережают подростков, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы, по ряду показателей: количество отжиманий преобладает на 5,8%; результат в прыжках в длину с места выше на 11,4%; время удержания виса на перекладине, согнув руки, у дзюдоистов длиннее на 11,4%, чем у большинства школьников (Чедов К.В., 2006).

Физическая подготовка – это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов, направленный на оптимальное развитие их физических качеств и базирующийся на них способностей.

Физическую подготовку в дзюдо разделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма дзюдоистов, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В настоящее время в подготовке дзюдоистов делают акцент на развитие тех качеств и способностей, которые влияют на успешность противоборства в дзюдо. При таком подходе важно также создать фундамент развития остальных (не ведущих) физических качеств.

О физической подготовке в дзюдо рассказывает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

В настоящее время физическая тренированность выходит на первый план в подготовленности дзюдоистов. Очевидно, что при одинаково богатом технико-тактическом арсенале в противоборстве будет выигрывать тот, кто сильнее физически, лучше функционально готов.

Дзюдоисту необходимы хорошие физические кондиции практически всех мышечных групп: сильные ноги, руки, плечи, спина, мышцы брюшного пресса – именно они позволяют качественно выполнять броски и полноценно работать в партере. Для роста и развития силы этих групп мышц нужны ежедневные тренировки. Уровень нагрузки может варьироваться в соответствии с этапами подготовки, но внимание именно к этой части – работе на физические кондиции в дзюдо – должно быть постоянным и пристальным.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно влияющих на достижения в дзюдо.

Физическая подготовленность дзюдоистов – это состояние, приобретенное в результате подготовки, позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, росте спортивного мастерства, поддержании должного уровня здоровья.

Несомненно, что физическая подготовленность дзюдоистов тесно связана со спецификой избранного вида спорта. Движения, составляющие основу техники дзюдо (в большинстве нестандартные и ситуативные) и режимы противоборства, регулируемые правилами соревнований (время поединка, длительность удержания), имеют характерные особенности.

- Переменная мощность работы дзюдоистов (от максимальной до умеренной или полной остановки) сопряжена с постоянным изменением направления и структуры выполняемых движений.

- Изменчивость ситуаций противоборства, сочетаемая с дефицитом времени, требует проявления различных сторон подготовленности – скоростно-силовой и скоростной выносливости, проявления значительных статических напряжений, а также актуальной гибкости. В процессе занятий дзюдо также важна хорошо развитая вестибулярная устойчивость, чтобы сохранять высокий уровень координации движений.

Можно отметить, что при занятиях дзюдо ведущими системами являются ЦНС, сенсорные системы, двигательный аппарат.

Физические качества и двигательные способности

Физические качества дзюдоистов определяются отдельными сторонами

развития их двигательных возможностей. Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель);

- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, требуют проявления сходных свойств психики.

Физические качества также являются составной частью готовности дзюдоистов к изучению новых технических и тактических действий. Например, чтобы изучать броски подворотом требуется значительная сила, быстрота, ловкость. Для изучения подхвата изнутри не обойтись также без проявления значительной гибкости.

В поединке дзюдоистов (особенно при проведении захватов и бросков) необходимо преодолевать сопротивление соперника и его противодействие. Нужна способность в течение всего поединка не снижать качество выполнения технических действий, поддерживать активность противоборства и другие проявления специальной работоспособности дзюдоистов. Например, в поединке обычно проводят приемы при задержке дыхания; считается, что в таких условиях движения наиболее точны, а предельные усилия максимальны (Пашинцев В.Г., 2007).

В большинстве случаев физические качества дзюдоистов предполагают проявление задатков, которыми спортсмены наделены от природы. Под двигательными задатками понимают генетически наследуемые анатомо-физиологические предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) можно преобразовать в способности к занятиям.

Двигательные способности рассматривают как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей к занятиям избранным видом спорта. Двигательные способности к дзюдо у разных детей не одинаковы.

В основе различий лежат:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов, зрелость отдельных областей коры головного мозга и др.);
- биологические особенности (эндокринная регуляция обмена веществ, особенности биологического окисления);
- антропометрические особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса жировой и мышечной ткани);
- генетические особенности.

Двигательные способности дзюдоистов подразделяют на два вида: первый объединяет кондиционные или энергетические способности (в традиционном понимании – физические); ко второму виду относят координационные способности, обусловленные психофизиологией организма.

В процессе физической подготовки нужно учитывать ряд рекомендаций. С одной стороны, важно понимать, что невозможно развить у занимающихся дзюдо высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. С другой стороны, в теории спортивной подготовки существуют данные о взаимосвязи между физическими качествами – их «переносе».

В подготовке дзюдоистов «перенос» физических качеств имеет 2 вида.

Положительный «перенос» наблюдается тогда, когда высокий уровень развития определенного физического качества позволяет повысить уровень проявления других. Например, целенаправленное повышение уровня быстро-

ты у занимающихся дзюдо 9–10-летнего возраста позволяет одновременно повысить у них уровень силы и выносливости.

Перекрестный «перенос» обычно реализуется у дзюдоистов, выполняющих технические действия только в удобную сторону, в этом случае сила мышц незначительно возрастает на другой (неведущей) стороне. Это показывает необходимость выполнения дзюдоистами приемов в обе стороны. С увеличением стажа занятий эффект такого переноса снижается.

«Перенос» физических качеств может иметь как положительный эффект, так и отрицательный. В спорте не может быть решена задача одновременного достижения наивысших показателей проявления нескольких физических качеств, например высокие показатели силы тормозят развитие гибкости. В то же время низкий уровень развития одного физического качества снижает развитие другого. Например, специальная выносливость возрастает только у дзюдоистов, имеющих прочный фундамент общей выносливости.

Рекомендации по организации физической подготовки

Исследования показывают, что специалисты в области спорта, и дзюдо в частности, основное внимание уделяют одаренным детям, за счет которых в группах подготовки возрастают средние показатели физического развития и уровень подготовленности занимающихся (Перевозников А.С., 2003). Несомненно, что все занимающиеся не могут иметь высокую одаренность к избранному виду спорта. В таком случае максимально раскрыть способности к дзюдо возможно при организации планомерного и систематического процесса физической подготовки. Для этого необходимо избегать форсирован-

ной подготовки в занятиях, особенно с юными дзюдоистами, следует тщательно дозировать объем и интенсивность специфических упражнений дзюдо. Несмотря на то что применение высокоинтенсивных упражнений иногда приводит к более быстрым результатам и спортивному совершенствованию, у занимающихся дзюдо, не имеющих должной подготовленности, часто проявляются негативные последствия. Основные из них: травматизм; снижение интереса к занятиям, вследствие однообразных упражнений; отсутствие гармонии в развитии мышечных групп; нарушение физического роста и биологического равновесия в организме. В результате отдельных негативных воздействий многие потенциально перспективные дзюдоисты оставляют спортивные занятия еще до полного раскрытия своих способностей.

Важнейшим условием, требующим серьезной физической подготовки дзюдоистов, является необходимость профилактики и снижения травматизма у занимающихся. Физическая подготовленность необходима дзюдоистам не только для овладения рациональной техники движений, роста спортивного мастерства, но и для поддержания должного уровня здоровья (Васильев В.Н., 1995).

Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки. **Внешняя** – характеризуется количественными показателями выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.). **Внутренняя** – характеризуется

степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность, интенсивность, время интервалов отдыха и характер пауз отдыха между упражнениями, число их повторений.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки существует систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (табл. 2.3).

1-я группа – нагрузки преимущественно аэробной направленности. При выполнении тренировочных упражнений этой группы энергетические затраты организма покрываются полностью за счет аэробных процессов. При этом частота сердечных сокращений у дзюдоистов, как правило, не превышает 150 уд./мин.

2-я группа – включает нагрузки смешанного (аэробно-анаэробного) воздействия. Интенсивность таких упражнений лежит выше порога анаэробного обмена, но еще не превышает максимальных аэробных возможностей спортсмена, протекает и без кислородного обеспечения работы.

3-я группа – характеризует нагрузки анаэробного гликолитического воздействия. Упражнения такого рода вызывают резкое усиление анаэробных процессов, в частности гликолиза. Выполнение дзюдоистами упражнений анаэробного характера приводит к образованию значительного кислородного долга. В крови дзюдоистов, выполняющих такие упражнения, резко повышается концентрация молочной кислоты.

**Градации тренировочных нагрузок по направленности
их физиологического воздействия**
(по Н.И. Волкову)

№ п/п	Направленность нагрузки	Длительность упражнений	Интенсивность упражнений	Время отдыха	Количество повторений
1.	Анаэробная алактатная (скоростно-силовая)	До 6 с	Максимальная	1–2 мин между упражнениями, 3–5 мин между сериями	В одной серии 6–7 повторений
2.	Анаэробная гликолитическая (скоростная выносливость)	0,3–2 мин в однократной работе	Субмаксимальная	–	–
		0,3–2 мин в повторной работе	Субмаксимальная или большая	3–10	3–6
3.	Анаэробно-аэробная (все виды двигательных качеств)	0,2 мин	Большая	0,2–0,5 мин между упражнениями, до 3 мин между сериями	2–4 повторения в серии, 5–6 серий
		0,5–1,5 мин	Большая	0,5–1,5 мин между упражнениями, до 6 мин между сериями	10 и более в однократной повторной работе
		3–10 мин	Большая	Не ограничено, до полного восстановления	5–6 в серии при 2–4 сериях
		30 мин	От умеренной до максимальной (переменный характер)	–	–
4.	Аэробная (общая выносливость)	1–3 мин	Умеренная	0,5–1,5 мин	10 и более в повторной работе, 5–8 в серийной
		3–10 мин	Умеренная	Не ограничено, повторная работа по самочувствию	2–8 серий
		30 мин и более	От малой до большой в переменной работе	–	–
5.	Анаболическая (сила и силовая выносливость)	1,5–2 мин	От большой до субмаксимальной	1,5–2 мин	Серии из 5–6 упражнений повторяются 3–4 раза
		До отказа	Большая	3–4 мин	4–6

4-я группа – охватывает нагрузки анаэробного алактатного воздействия. Выполнение таких упражнений требует предельной активизации процессов, связанных с преобразованием энергии за счет расщепления аденозинтрифосфорная кислоты (АТФ) и креатинфосфата. В силу огромной мощности таких упражнений запасы АТФ и креатинфосфата в организме дзюдоистов исчерпываются очень быстро и поэтому анаэробные алактатные нагрузки кратковременны.

5-я группа – нагрузки, усиливающие анаболический обмен. Выполнение таких упражнений приводит к значительному усилению синтеза белков в мышцах и в результате к увеличению мышечной массы, абсолютной силы и силовой выносливости. В зависимости от метода выполнения эти упражнения влияют также на аэробную и анаэробную производительность дзюдоистов.

В практике подготовки в дзюдо существует довольно ограниченное коли-

чество сочетания вариантов нагрузок различной направленности, которые эффективно сочетаются в процессе занятий для обеспечения кумулятивного эффекта (табл. 2.4).

Чтобы обеспечить положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов в одном тренировочном занятии, используют сочетание нагрузок (табл. 2.5).

Таблица 2.4

Оптимальные сочетания тренировочных нагрузок различной направленности

Тренировочный эффект (преимущественная мобилизация энергетических процессов)	Последовательность нагрузок в тренировке
1. Анаэробные механизмы 1.1. Алактатные 1.2. Лактатные	1. Аэробные 2. Анаэробные
	1. Аэробные 2. Анаэробные (алактатные)
	1. Аэробные 2. Анаэробные (лактатные)
	1. Аэробные 2. Алактатные 3. Лактатные
	1. Алактатные 2. Лактатные
2. Анаэробно-аэробные механизмы	1. Аэробные 2. Лактатные
3. Аэробные механизмы	1. Алактатные 2. Аэробные
	1. Гликолитические 2. Аэробные
	1. Алактатные 2. Гликолитические 3. Аэробные

Таблица 2.5

Допустимые сочетания нагрузок разной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов (по В.В. Меньшикову, Н.И. Волкову)

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

Организуя физическую подготовку дзюдоистов, не следует часто допускать повышенную интенсивность упражнений, поскольку, если значительно увеличивать объем интенсивных средств тренировки, может нарушаться мета-

болический баланс (О. Бауэр), восстановительные процессы в клетках затормаживаются, деятельность некоторых рабочих органов и систем переходит в режим стагнации и травмоопасного состояния (Колесов А.И. и соавт., 2003).

2.3.1. Основы физической подготовки в дзюдо

Эта сторона тренировки дзюдоистов обычно соотносится с направленным развитием основных физических качеств: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

Задачи физической подготовки дзюдоистов

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, а также развитие физических способностей, необходимых для занятий дзюдо.

2. Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в дзюдо.

3. Содействие гармоничному физическому развитию, развитие способностей к максимальному проявлению физической подготовленности в условиях соревновательной деятельности.

Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют методики развития основных физических качеств, которые целенаправленно воздействуют на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития физического качества у дзюдоистов различного возраста требует последовательного выполнения ряда операций:

- поставить педагогическую задачу – для этого проводят тестирование физического качества (применяют специальные тесты) и определяют уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;

- подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов с учетом возраста занимающихся;

- составить план применения упражнений в отдельных занятиях и в сис-

теме занятий дзюдо с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);

- определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;

- установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации дзюдоистов к тренировочным воздействиям.

С одной стороны, методика развития конкретного физического качества успешно повышает уровень его проявления, с другой стороны, оказывает интегративное воздействие на совершенствование других физических качеств и сторон подготовленности дзюдоистов.

2.3.2. Силовые способности и методика развития

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере.

Характеристика силовых способностей

Силовые способности дзюдоистов делятся на три вида: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц отмечается в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, вы-

полнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) ярко выражен при выполнении удержаний, некоторых душающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуют непредельные напряжения мышц, которые проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведения из равновесия (рывком, толчком), бросков, переворотов соперника в партере.

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

Такое выделение силовых способностей является условным при проведении дзюдоистами технико-тактических действий, силовые способности тесно взаимосвязаны в своем проявлении.

Сила у дзюдоистов имеет абсолютные и относительные проявления.

Абсолютная сила – способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением. Характеризует максимальную силу дзюдоиста.

Относительная сила – максимальная сила, отнесенная к показателям массы тела человека (обычно к 1 кг массы). Этот показатель используют для сравнения силы у дзюдоистов, имеющих различную массу тела.

Факторы, воздействующие на развитие силовых способностей

У дзюдоистов развитие силовых способностей происходит при воздействии двух основных факторов. Ведущий фактор – координационный, определяющий внутримышечную ко-

ординацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другой фактор – собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки дзюдоистов

1. Сформировать основы для адаптации организма к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2. Обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов в зависимости от возраста дзюдоистов.

Сенситивными (чувствительными) периодами к воздействию упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

- высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзюдо возможен в 9–10 лет (девочки), 10–11 лет (мальчики) и в 16–17 лет все занимающиеся;

- прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10–11 лет;

- скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию у мальчиков в 10–11 лет и 14–16 лет, у девочек в 11–12 лет.

Определено, что к 10–11 годам по показателям развития силовых способ-

ностей девочки и мальчики, занимающиеся дзюдо, почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Силовые упражнения

Одно из средств развития силы дзюдоистов – силовые упражнения, выполнение которых требует большей величины напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением – сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективными силовыми упражнениями являются средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника.

Методы развития силы

В практике подготовки дзюдоистов применяют методы повторного упражнения с использованием неопределенных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц) и др. На особенности применения методов влияют возрастные особенности и подготовленность дзюдоистов.

Рекомендации

по методике применения упражнений

- Постепенное повышение величины отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
- Точное определение величины отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить технику упражнения с малыми и умеренными отягощениями.
- Подбор средств для гармоничного развития всех мышечных групп, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).
- Систематическое укрепление мышц живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

Рекомендации

по технике выполнения

- При выполнении силовых упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
- Для снижения травматизма рук целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
- Профилактика травм коленных суставов требует ограничения количества глубоких приседаний с отягощениями.

Рекомендации

по дозированию нагрузок при выполнении силовых упражнений

- Следить за дыханием – не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с неопределенными отягощениями.
- Избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями це-

лесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.

- Тщательно разминать и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.

- Не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет 60–70% глубокого вдоха. Следует избегать продолжительных натуживаний.

- Прекращать выполнение упражнения при ощущениях боли или дискомфорта в мышцах, связках или суставах.

Рекомендации по использованию инвентаря и оборудования

- Выполнять упражнения на исправном оборудовании – тренажеры, перекладины, брусья.

- Упражнения с предельными и околопредельными отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, крепко фиксирующей голеностопные суставы.

Силовая подготовка дзюдоистов различного возраста

Силовая подготовка дзюдоистов 10–12 лет

У юных дзюдоистов 10–12 лет закладывают «фундамент» качественной силовой подготовленности для дальнейшей перспективной работы. Для этого необходимо прежде всего повышать подвижность суставов – плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных – и укреплять мышцы и связки опорно-двигательного аппарата.

В силовой подготовке юных дзюдоистов необходимо приоритетно применять **упражнения, повышающие амплитуду движений**: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняют без отягощения, за-

тем используют незначительные отягощения: гантели (1 кг), медболы (1 кг), амортизаторы (упражнение без больших усилий выполняют 10–12 раз).

Значительный интерес у юных дзюдоистов вызывают различные **силовые комплексы**. Они включают 6–8 упражнений; выполняют с небольшим отягощением (гантели – 1 кг, мешочки с солью, песком – 1 кг). Примерный комплекс для занимающихся 10–12 лет.

Силовой комплекс для дзюдоистов 10–12 лет (инвентарь – гантели)

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, поднятие рук дугами вверх.

И.п. – стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, сгибание рук – опускание гантелей за голову, разгибание рук – поднятие гантелей над головой.

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90°, руки развести в стороны.

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо-влево.

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И.п. – узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания.

После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать **выполнение упражнений с отягощением – весом собственного тела**. Тренеру-преподавателю следует избегать постановки непосильных задач перед юными дзюдоистами. При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний необходимо следить за качеством выполнения упражнений.

По мере освоения упражнений с отягощением – весом собственного тела, целесообразно дополнять учебно-

тренировочные занятия юных дзюдоистов **круговой тренировкой**, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп – рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы.

В комплексах круговой тренировки для занимающихся 10–12 лет упражнения обычно выполняют по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируют 6–8 станций (упражнений). Занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов 2–4; время работы на станции 10–12 с; интервал отдыха между станциями (переход) 5–7 с; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся (по показателям ЧСС).

Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки на скакалке.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10–11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех занимающихся с активным интервалом отдыха).

Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх – сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные **подвижные и спортивные игры**, в том числе по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10–12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10–11 лет она должна составлять 20–30% массы тела занимающихся, в 12–13 лет возрастать до 40% массы тела.

Силовая подготовка дзюдоистов 12–14 лет

При планировании силовой подготовки тренеру-преподавателю следует обращать внимание на изменения в организме занимающихся, вызванные процессом полового созревания. В систематические занятия рекомендуют включать различные виды силовых упражнений.

Упражнения с отягощением – массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов (подтягивания, отжимания) и взрывной силы (прыжки, метания).

Упражнения с отягощением – массой предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуют применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, уходов с удержаний).

Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (жгутов, эспандеров) или перетягивание каната (полотна) укрепляют мышцы дзюдоистов по всей амплитуде движений. В зависимости от количества повторений такие упражнения воздействуют на собственно-силовые способности (5–6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8–10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (свыше 20 повторений в одном подходе).

Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают у дзюдоистов силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: сопротивление в захватах, выполнение упражнений в партере и стойке с партнером большего веса (на 3–5 кг). При выполнении таких упражнений необходимо точно дозировать нагрузку.

Упражнения в самосопротивлении вызывают одновременное напряжение мышц – антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); дзюдоистами может выполняться медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, при этом одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа – в уступающем. Таким способом совершенствуют имитацию приемов и внутримышечную координацию, увеличивают массу работающих мышц. Применение упражнений в самосопротивлении является дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов.

К выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощением следует относиться с осторожностью – несмотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц часто различна. Например, особенностью выполнения бросков в дзюдо является

подготовительное действие – выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. При выполнении упражнений с амортизатором преодоление его сопротивления требует проявления дзюдоистами противоположной работы мышц – сначала быстроты, а затем силы. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки выполнением упражнений с этим отягощением может ухудшить координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Занимаясь повышением силовой подготовленности дзюдоистов 12–14 лет, следует по возможности исключить статические упражнения и напряжения организма, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). В учебно-тренировочные занятия дзюдоистов необходимо включать спортивные игры с элементами взаимодействий (баскетбол, гандбол, футбол) для повышения уровня скоростно-силовых способностей. Силовые способности дзюдоистов 12–14-летнего возраста также эффективно развиваются под воздействием средств из других видов спорта.

Силовая подготовка дзюдоистов 14–16 лет

Главную направленность силовой подготовки осуществляют на основе максимального повышения у дзюдоистов специальной силы. Для этого применяют различные методики.

Методика развития скоростной силы. У дзюдоистов 14–16 лет методика направлена на усиление межмышечной координации, повышение лабильности центральной нервной системы, увеличение реактивных свойств мышц.

Средства: упражнения с отягощением – массой предметов и массой собственного тела; упражнения с комбинированным отягощением (подтягивание с диском от штанги 3–5 кг, привязан-

ным к поясу); упражнения на силовых тренажерах.

Методы: повторный, интервальный, игровой. Величину отягощений варьируют в зависимости от подготовленности дзюдоистов (чем выше уровень подготовленности, тем больше величина отягощений, темп движений, количество подходов). В первом подходе рекомендуют преодолевать величину отягощения 40–50%, а в следующих 2–3 подходах 20–30% максимального отягощения. Необходимо, чтобы к концу выполнения упражнений у занимающихся резко не снижалась скорость движений. Для этого в одной серии рекомендуют выполнять одно упражнение в подходе от 3–4 до 5–6 раз. Для занимающихся 14–15 лет оптимально выполнять каждое упражнение 2–3 серии, для хорошо подготовленных физически 15–16-летних дзюдоистов рекомендуют 4–5 серий.

Интервал отдыха между упражнениями проходит до полного восстановления организма по показателям ЧСС, в течение от 1 мин до 5–6 мин. Между сериями упражнений интервал отдыха – активный, до полного восстановления.

Методика занятий требует значительных напряжений от организма дзюдоистов, такие тренировочные нагрузки целесообразно применять 1–2 раза в неделю для занимающихся 14–15 лет и 2–3 раза в неделю для высоко подготовленных дзюдоистов, начиная с 16-летнего возраста.

Для повышения скоростной силы у дзюдоистов следует избегать однообразия в выполняемых упражнениях. При выполнении ациклических движений – прыжки, метания, броски партнера – необходимо изменять количество повторений и темп движений. При выполнении дзюдоистами циклических упражнений можно варьировать величину отягощений, длину и скорость

пробегаания (проплывания, прохождения на лыжах) отрезков дистанции.

Методика развития взрывной силы. Содействует повышению у дзюдоистов внутримышечной координации, усилению реактивных свойств мышц.

Средства: упражнения с отягощениями – массой предметов (набивные мячи, гантели), упражнения в скоростных (взрывных) напряжениях мышц (метания, прыжки).

Величина отягощения: от 20–30% до 50–60% максимального в конкретном упражнении.

Количество повторений в одном подходе – от 3–4 до 8–10 раз, продолжительность – 5–10 с. Для дзюдоистов 14–15 лет рекомендуют 2–3 подхода, для 15–16-летних – 3–4 подхода.

Интервал отдыха – активный, до полного восстановления, продолжительность от 2–3 до 10 мин.

Методика развития силовой выносливости. Повышает у дзюдоистов функциональные возможности систем энергообеспечения организма; усиливает уровень внутримышечной и межмышечной координации; увеличивает способность к концентрации волевых усилий.

Средства: упражнения с отягощением – массой предметов, сопротивлением эластичных предметов, массой партнера.

В процессе силовой подготовки дзюдоистов внешнее сопротивление предметов (разборные гантели, штанги, амортизаторы) составляет 20–50% индивидуального максимума в конкретном упражнении. В одном подходе выполняют от 15–20 до 40–60 повторений в зависимости от величины отягощения и подготовленности дзюдоистов. Оптимальная продолжительность одного упражнения в подходе от 15 до 120 с.

Для спортсменов 14–16 лет эта методика имеет упрощенный вариант. Вы-

полнение упражнений (подтягиваний, отжиманий на брусьях) в 3–4 подходах по 4–6 повторений с жестким интервалом отдыха. Таких серий может быть 2–4, с интервалом отдыха от 30 до 90 с.

Упражнения с сопротивлением амортизатора содействуют локальному развитию силовой выносливости отдельных мышечных групп дзюдоистов. В одном тренировочном уроке общее количество подходов достигает 30–40 раз, они группируются в 3–4 серии для отдельных групп мышц. Отдых между упражнениями – активный.

Средства: прыжковые упражнения (прыжки со скакалкой, прыжки с отталкиванием двумя ногами, прыжки

с ноги на ногу), запрещается выполнять упражнения на неприспособленной поверхности (асфальт, бетон, скользкая трава и др.).

Продолжительность выполнения упражнений от 10 до 120 с, интенсивность 70–80% максимальной, интервал отдыха между упражнениями – жесткий, между сериями – возможно недовосстановление или полное восстановление организма, отдых рекомендуют активный, количество серий 2–3 в зависимости от подготовленности дзюдоистов.

Для дзюдоистов старше 15 лет рекомендуют регламентировать параметры силовых нагрузок (табл. 2.6).

Таблица 2.6

Параметры силовых нагрузок для дзюдоистов старше 15 лет

№ п/п	Педагогическая задача	Параметры силовых нагрузок				
		Величина усилий (%)	Количество повторений в подходе	Количество подходов	Отдых между подходами (мин)	Число упражнений в одном занятии
1.	Развивать собственно-силовые способности	65–70	2–8	2–4	3–6	4–6
2.	Развивать скоростно-силовые способности	30–60	6–10	3–4	3–5	6–8
3.	Развивать силовую выносливость	25–40	20–50	2–3	1–3	3–5

Силовые способности дзюдоистов 14–16-летнего возраста возможно повышать при помощи средств других видов спорта.

Силовая подготовка дзюдоистов 17 лет и старше

У дзюдоистов 17 лет и старше сохраняется направленность физической подготовки на повышение специальных качеств. Для этого применяют методики развития взрывной силы, силовой выносливости. Активно используют средства из других видов спорта, которые содействуют повышению уровня силовых способностей.

В процессе силовой подготовки дзюдоистов 17–20 лет применяют специально-подготовительные и общепод-

готовительные упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых, собственно-силовых способностей, а также силовой выносливости.

В группу **общеподготовительных силовых упражнений** дзюдоистов входят:

- общеразвивающие упражнения, выполняемые в разминке перед занятием по ОФП;

- общеразвивающие традиционные скоростно-силовые упражнения (упражнения из других видов спорта, с отягощениями, на снарядах) и упражнения направленного воздействия (нацеленные на развитие групп мышц, обеспечивающих фрагменты действий в дзюдо);

- беговые упражнения направленного воздействия, моделирующие соревновательный поединок по продолжительности, акцентирующие чередование эпизодов и пауз;

- циклические упражнения, выполняемые соревновательным методом;

- спортивные игры с разной длительностью и интенсивностью.

К специально-подготовительным упражнениям силовой направленности, применяемым в подготовке дзюдоистов 17–20 лет, относят: специальные упражнения разминки; имитация технико-тактических упражнений; тактико-технические упражнения в стойке, партере; специальные скоростно-силовые, собственно-силовые, а также упражнения на скоростную выносливость, имеющие традиционный характер (упражнения с партнером), и упражнения, моделирующие соревновательный поединок.

В силовой подготовке дзюдоистов 17–20 лет наиболее эффективны такие режимы мышечной деятельности, которые приближают уровень функционирования мышц к предельному для данного качества:

- для проявления максимальной силы (собственно-силовые способности) – максимальное напряжение;

- проявление скоростной силы (скоростно-силовые способности) – максимальная скорость при оптимальной величине сопротивления от 50 до 70% максимального;

- проявление выносливости, названного силовым компонентом нагрузки (силовая выносливость). Без снижения работоспособности (с минимальным снижением) выполнять силовые упражнения.

Организуя силовую подготовку с дзюдоистами 17–20 лет, следует учитывать, что спортивное мастерство в этом виде спорта определяется не только уровнем силовой подготовлен-

ности. Во многом оно обеспечивается умением спортсменов рационально использовать в ходе поединка различные дополнительные силы (собственные и соперника).

Необходимо обеспечивать развитие у спортсменов способности рационально использовать свои возможности в тренировочных поединках с различными задачами:

- преодоление сопротивления физически сильного и технически менее подготовленного дзюдоиста;

- использование усилий соперника;

- преодоление усилий соперника;

- использование в поединке бросков с падением;

- выполнение бросков в направлении передвижения соперника;

- сохранение динамического равновесия в различных положениях поединка;

- фиксация статических положений в стойке и партере в противоборстве.

Силовая подготовка дзюдоистов старше 20 лет

Известно, что поединки дзюдоистов старшего возраста отличаются проявлением значительных силовых усилий: в противоборстве за захват, при проведении тактико-технических действий в стойке и партере и др. Выполнение силовых упражнений – основа физической подготовки дзюдоистов юниорского и взрослого возраста.

Основные направления силовой подготовки с дзюдоистами старше 20 лет: индивидуальный подход, адекватный выбор средств и методов для данного контингента, рациональное дозирование нагрузок, профилактика травматизма.

Основные средства силовой подготовки:

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, параллельные брусья, канат, конь) и общеразвивающие упражнения;

- упражнения с резиновым амортизатором обычно используют для развития силовой выносливости локальных мышечных групп или для восстановления мышц после травм;

- упражнения с партнером – многократные повторения технических действий, силовые упражнения в парах (наклоны, повороты, приседания и др.), силовые упражнения с элементами противоборства, совершенствование технических элементов с более тяжелым по массе тела партнером;

- упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга), упражнения со штангой используют разнообразно – классические упражнения (взятие штанги на грудь, рывок, различные варианты тяги и жима), упражнения троеборья (вспомогательные упражнения, приседания, становая тяга, жим лежа);

- упражнения на силовых тренажерах.

Методы силовой подготовки дзюдоистов старше 20 лет: повторный – направлен на развитие силы и увеличение мышечной массы; интенсивный метод содействует развитию силовой выносливости локальных мышечных групп; круговой метод стимулирует проявление силовых способностей на фоне утомления.

В годичном цикле развитие силовых способностей у дзюдоистов обычно реализуется в переходном и подготовительном периодах используют упражнения с отягощениями и упражнениями на снарядах.

Для спортсменов-дзюдоистов высокой квалификации в тренировочном занятии, направленном на развитие силовых способностей, возможно применение нескольких основных и 2–3 дополнительных упражнений.

Основные упражнения:

- 1) классическое упражнение со штангой (рывок, взятие штанги на грудь, толчок);

- 2) упражнения для развития силы мышц ног (приседания, прыжки, выпрыгивания из приседа);

- 3) жим штанги (лежа, сидя);

- 4) тяги (становая, толчковая).

Дополнительные упражнения:

- 1) упражнения с гантелями (гириями);

- 2) упражнения на мышцы брюшного пресса (спины);

- 3) упражнения для мышц шеи.

При организации силовой подготовки дзюдоистов старше 20 лет важно грамотно формулировать спортсменам цель выполнения силовых упражнений, разъяснять подходы к восстановлению после силовых нагрузок, особенно на основе упражнений на гибкость и расслабление мышц, акцентировать внимание на технике безопасности при выполнении силовых упражнений.

2.3.3. Скоростные способности и методика развития

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

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях, реализуются в трех видах: скорость двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота (темп) движений.

Скорость двигательной реакции.

Условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции). Выделяют простые и сложные двигательные реакции.

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков. Они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др., то есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздра-

житель (сигнал или команда тренера-преподавателя).

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

Скорость одиночного движения. Реализуется дзюдоистами при преодолении сопротивления соперника, обычно, менее 20% максимального усилия (свыше необходимо применять силовые способности). В процессе подготовки в дзюдо этот вид скоростных способностей встречается в простых, хорошо освоенных, не отягощенных движениях: имитация технического действия, бросок партнера (соперника) более легкого по весу, проведения технического действия в партере.

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

Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации; скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Задачи скоростной подготовки дзюдоистов

1. Повышать скорость ациклических движений.
2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.
3. Увеличивать темп движений.

Особенности скоростной подготовки дзюдоистов

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у дзюдоистов от 7–8 лет до 11–12 лет, в нем значительно возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У занимающихся дзюдо от 11–12 лет до 14–15 лет (девушки) и до 15–16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные, выполняемые

с околопредельной и предельной скоростью.

Средства, направленные на развитие скоростных способностей у дзюдоистов: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег и плавание с форой.

Основной метод развития скоростных способностей – повторный.

Особенности организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов

В практике установлено, что большинство травм при занятиях дзюдоистов скоростными упражнениями возникает в подготовительной части тренировочных уроков. Необходимо соблюдать принцип постепенного вработывания организма, осуществлять рациональный выбор средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.

Скоростные упражнения не следует выполнять на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность занимающихся, помимо этого у дзюдоистов происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов, что нарушает координацию работы мышц и может привести к травмам.

Важно обеспечивать контроль и самоконтроль при выполнении скоростных упражнений. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнение необходимо сразу прекратить, так как это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травмоопасно.

В процессе организации скоростной подготовки дзюдоистов следует избегать методических ошибок:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;

- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;

- резкое увеличение объема скоростных упражнений;

- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;

- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;

- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;

- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Скоростная подготовка дзюдоистов 10–12 лет

У занимающихся 10–12 лет проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений.

Успешность скоростной подготовки юных дзюдоистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры-преподаватели должны ставить перед занимающимися доступные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

Скорость простых двигательных реакций у юных дзюдоистов развивают при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие отрезки (10–30 м), эстафет, прыжков, акробатических упражнений, метаний. Для

развития скорости необходимо ориентировать юных дзюдоистов не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения следует применять в подготовительной части занятия (после предварительной разминки) или в начале основной части занятия и проводить до снижения у дзюдоистов скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций у дзюдоистов возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходима определенная техническая подготовленность, то есть сначала надо учить занимающихся ответной реакции на раздражитель, а затем ставить перед ними задачу быстрого выполнения действия.

Сложные двигательные реакции, развиваемые у юных дзюдоистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую сторону, формируют умение предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить юных дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий обучаемые расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания на основе средств дзюдо.

Темп движений и скорость ациклического движения (поворот, бросок) развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. Юным дзюдоистам ставят задачу – выполнять упражнение с максимальной скоростью.

В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

Скоростная подготовка дзюдоистов 12–14 лет

Перед дзюдоистами 12–14 лет ставятся специализированные задачи развития скоростных способностей.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает в том случае, если дзюдоисты 12–14 лет начинают выполнять их с вариативной скоростью (большой, околопредельной, предельной) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий не должно нарушать технику выполнения упражнения. Усложнять условия выполнения задания можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях возможно ухудшение техники и наступление перетренированности. Для юных дзюдоистов рекомендуется применять основной подход при совершенствовании скорости преследования партнера после броска, при этом заранее обуславливают способ выполнения конкретного удержания, болевого приема.

Скорость двигательных реакций у дзюдоистов повышается с применением упражнений в повторном реагировании в условиях, моделирующих условия реального противоборства. Для комплексного развития быстроты реакций у дзюдоистов в сочетании с другими видами быстроты эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на уменьшенных площадках.

Развитие скорости сложных реакций зависит от диапазона сформированных двигательных умений и навыков у дзюдоистов – не просто набор

освоенных приемов дзюдо, а возможность их проведения в вариативных условиях. Основой методики развития сложных реакций в дзюдо служит выполнение упражнения в повторном реагировании с постепенным усложнением условий. Реакции выбора у дзюдоистов 12–14 лет совершенствуются в двух направлениях.

- Первое заключается в формировании умения предугадывать атакующие действия партнера (соперника), используя при этом позно-тоническую часть действия и его собственное движение (направление усилий). Также у дзюдоистов возможно формировать защитные действия на атаки партнера в партере и в стойке (на основе скорости сложных реакций).

- Второе направление предполагает постепенное усложнение собственных атакующих и защитных действий дзюдоистов. Например, сначала совершенствуются ответ на одно известное действие партнера, затем на два действия партнера. Перед дзюдоистами может ставиться задача: из нескольких вариантов ответа (альтернатив выбора) применить наиболее эффективную альтернативу в конкретной ситуации. По мере совершенствования необходимо увеличивать скорость действий партнера и минимизировать время выполнения ответных действий.

На скоростные способности дзюдоистов положительно влияют средства других видов спорта (табл. 2.7).

Частота атакующих движений в дзюдо очень важна для ведения поединка в высоком темпе. Во многом скорость движений дзюдоистов зависит от динамической силы, гибкости, качества освоения техники, умения расслаблять мышцы по ходу движения, проявления волевых усилий. Темп движений можно повышать, применяя общеподготовительные упражнения (беговые упражнения, прыжки на скакалке),

специальные упражнения – перемещения, захваты, элементы противоборства дзюдоистов.

Таблица 2.7

Развитие скоростных способностей дзюдоистов 12–14 лет средствами других видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Средства
1.	Гимнастика	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время
2.	Легкая атлетика	Бег 30 м, 60 м, прыжки
3.	Спортивные игры	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)
4.	Спортивная борьба	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину
5.	Бокс	Бой с тенью, уклоны от касаний

Скоростная подготовка дзюдоистов 14–16 лет

У дзюдоистов 14–16 лет показатели скорости движений могут сравниваться с показателями взрослых спортсменов. В этом возрасте акцентируют внимание на специальную скоростную подготовку.

Методика развития скорости простых реакций для дзюдоистов 14–16 лет предусматривает ряд вариантов. Основным вариантом – освоение технического действия, являющегося ответом на раздражитель. Например, преследование партнера в партере после выполнения броска обусловленным удержанием. Простая реакция чаще проявляется в «стандартных» положениях дзюдо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого приема). Эти компоненты двигательной реакции необходимо целенаправленно совершенствовать потому, что именно низкая скорость действия в таких ситуациях часто лишает дзюдоистов победы.

Дополнительные варианты развития скоростных способностей

• Выполнение упражнений соревновательного характера, снижающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого применяют упрощенные условия противоборства (с ограничением технических действий, передвижение в заданном направлении), подвижные и спортивные игры.

• Комплексное совершенствование скорости моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением площади противоборства, с уменьшением времени).

Методика развития быстроты сложных двигательных реакций включает освоение дзюдоистами различных умений и навыков и реализуется в разных направлениях.

• Необходимо освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки противника (атакующие, контратакующие, защитные).

• Следует научиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов, и сочетать ее восприятие и двигательный ответ.

• Постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Сначала ставят задачу реагировать в конкретной ситуации, например атака будет проводиться партнером с использованием конкретного броска подворотом вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом; после этого спортсмен

будет просто предупрежден «Атака соперника». Эти уровни развития скорости реакции можно совершенствовать годами, особенно если учитывать широкий диапазон техники в дзюдо. Реализация этого направления в спортивной подготовке позволяет все время совершенствовать технику и тем самым увеличивать число альтернатив выбора.

• Постепенно достигать высокой скорости сложных двигательных реакций, признаком которой служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий реализации) или возможность переключаться на другое действие в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

• Вариативно сочетать (в пространстве и времени) моторный компонент реакции с разными сигнальными раздражителями (в том числе и внесением тренером-преподавателем оперативных коррекций в действия дзюдоистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).

• Дополнять занятия дзюдоистов заданиями с изменением скорости выполнения приемов, перемещений, что также требует уменьшения времени реагирования.

Скоростные способности дзюдоистов 14–16-летнего возраста возможно совершенствовать при помощи средств других видов спорта (табл. 2.8).

Для дзюдоистов различного возраста требуется регламентировать параметры скоростных нагрузок (табл. 2.9).

Таблица 2.8

Развитие скоростных способностей дзюдоистов 14–16 лет средствами других видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Средства
1.	Гимнастика	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с
2.	Легкая атлетика	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, челночный бег
3.	Спортивные игры	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)

№ п/п	Вид спорта	Средства
4.	Спортивная борьба	Броски партнера на скорость
5.	Плавание	Заплывы на 10 м, 25 м
6.	Лыжный спорт	Прохождение дистанции 500 м, 1000 м на скорость
7.	Тяжелая атлетика	Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки
8.	Другие виды двигательной деятельности	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон

Таблица 2.9

Параметры скоростных нагрузок для дзюдоистов 10–17-летнего возраста

№ п/п	Педагогическая задача	Возраст (лет)	Параметры скоростных нагрузок		
			Продолжительность (с)	Число повторений (раз)	Интервал отдыха (с)
1.	Развивать скорость двигательных реакций	9–10	Мгновенное действие	8–10	20–30
		11–15	Мгновенное действие	8–12	10–30
		16–17	Мгновенное действие	12–14	10–30
2.	Развивать скорость ациклических движений	9–10	1–2	8–10	20–30
		11–15	1–2	10–12	10–30
		16–17	1–2	12–14	10–30
3.	Развивать темп движения	9–10	2–10	4–6	10–30
		11–15	6–12	4–6	10–30
		16–17	8–16	4–6	10–30
4.	Комплексно развивать скоростные способности (в эстафетах, подвижных и спортивных играх)	9–10	До 10	1–10	До восстановления
		11–15	До 15	1–10	До восстановления
		16–17	До 20	1–10	До восстановления

Скоростная подготовка дзюдоистов старше 17 лет

У дзюдоистов старше 17 лет основная задача – комплексное проявление скоростных способностей. В связи с этим скоростная подготовка включает два взаимосвязанных этапа:

– этап совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (двигательных реакций, одиночного движения, темпа движений);

– этап синтеза скоростных способностей в целостных движениях дзюдоистов (тактико-технические действия в стойке и партере).

Средствами скоростной подготовки дзюдоистов старше 17 лет являются упражнения, требующие минимального времени реакции, максимальной частоты. К ним относят:

- общеподготовительные упражнения – гимнастические и акробатические, и особенно спортивные игры, требующие выполнения движений с высокой скоростью;

- специально-подготовительные упражнения при выполнении дзюдоистами направлены на развитие отдельных составляющих скоростных способностей (опережение в захвате, быстрый

вход в прием, переход от одного действия к другому) или на комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях (технических, тактических);

- **соревновательные упражнения** в подготовке дзюдоистов требуют формирования целенаправленной психической мотивации и создания специфического эмоционального фона, необходимого для эффективной скоростной работы; на занятиях моделируют соответствующие условия (совместная тренировка равных по силам дзюдоистов, предоставление информации о качестве выполнения заданий, использование судейства поединков с ограничением времени).

В процессе скоростной подготовки дзюдоистов старше 17 лет важно обращать их внимание на сокращение времени выполнения моторного компонента приема, уменьшение времени скрытого периода реакции, совершенствование умения превосходить действия соперника (временные и пространственные).

Необходимо также повышать вариативность средств специальной скоростной подготовки дзюдоистов за счет чередования условий выполнения действий (стандартных, облегченных, усложненных). Например, чередовать броски партнеров, имеющих различную массу тела, выполняя движения в максимальном темпе.

Скоростная подготовка дзюдоистов старше 20 лет

Повышение эффективности скоростной подготовки дзюдоистов старше 20 лет (особенно высококвалифицированных) вызвано тем, что значительные показатели объема и интенсивности тренировочного процесса приводят к прогрессированию утомления. В таких условиях одним из путей повышения скоростной подготовленности

дзюдоистов является планирование в тренировочном процессе микроциклов скоростной направленности. Эффективность такого вида микроциклов достигают в случае если их применяют после восстановительных микроциклов.

Стимуляция скоростных качеств у дзюдоистов в одном занятии возможна, если в первой части проводят упражнения аэробного характера умеренной интенсивности. Предварительное выполнение малоинтенсивной работы улучшает межмышечную и внутримышечную координацию, повышает взаимодействие двигательных и вегетативных функций, что затем повышает эффективность проявления скоростных способностей.

Чем выше квалификация дзюдоистов, тем разнообразнее используют специально-подготовительные и соревновательные упражнения, обеспечивающие комплексное совершенствование скоростных способностей.

Особенности методики скоростной подготовки

В занятиях с дзюдоистами старше 20 лет широко используют скоростные упражнения максимальной интенсивности и упражнения с изменением темпа движений.

Упражнения максимальной интенсивности могут иметь продолжительность от 1 с до 1 мин в зависимости от задачи подготовки.

- **При совершенствовании времени реакции** и скорости одиночного движения отдельные упражнения непродолжительны – менее 1–2 с, при нескольких повторениях – до 5–10 с (набрасывания, учикоми).

- **Для повышения темпа движений** у дзюдоистов продолжительность отдельных скоростных упражнений от 5–6 с до 1 мин (имитация приемов, выполнение комбинаций, связок).

Упражнения с изменением темпа движений выполняют в разных режимах мышечной деятельности:

- **совершенствование быстроты** одиночного движения предполагает различный темп выполнения заданий дзюдоистами от умеренного (30–40% максимально возможного) до около-предельного (85–95%) и предельного, в конце каждой серии движений спортсменам требуется расслаблять мышцы;

- **для совершенствования частоты движений** у дзюдоистов упражнения выполняют в предельном темпе.

В скоростной подготовке дзюдоистов старше 20 лет следует обращать внимание на паузы между упражнениями. Продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы

к началу следующего упражнения у дзюдоистов не снижалась возбудимость центральной нервной системы, а физиологические сдвиги были в значительной степени нейтрализованы (табл. 2.10).

Скоростные упражнения регионального характера при выполнении вовлекают в работу от 1/3 до 2/3 мышечных групп (захваты, перемещения). Глобальный характер скоростных упражнений обеспечивает вовлечение свыше 2/3 всех мышечных групп организма (большинство приемов в стойке и в партере).

В процессе скоростной подготовки следует осуществлять профилактику возникновения скоростного «барьера», применяя вариативные упражнения.

Таблица 2.10

Режим работы и отдыха при развитии комплексных скоростных способностей
(по В.Н. Платонову, 2005)

Продолжительность упражнения, с	Интенсивность работы, % максимальных показателей скорости	Продолжительность пауз при выполнении упражнений, с	
		Регионального характера	Глобального характера
До 1	95–100	30–40	45–60
	90–95	20–30	30–45
	80–90	15–20	20–30
4–5	95–100	50–80	80–120
	90–95	40–60	60–90
	80–90	30–40	50–60
8–10	95–100	80–100	120–150
	90–95	60–80	90–120
	80–90	40–60	60–90
15–20	95–100	120–150	180–240
	90–95	100–120	150–180
	80–90	80–100	120–150

2.3.4. Координационные способности и методика развития

Ловкость (координационные способности) проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обуслов-

лены, чем тренируемы. Н.И. Бернштейн (1966) писал о том, что из всех физических качеств ловкость является «козырной картой» и бьет все остальные масти. Тренеры-преподаватели по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны чаще отдавать приоритет спортсме-

нам, имеющим более высокий уровень координационных способностей, а не силовых. Именно эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм движений (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических элементов;

б) рациональное изменение равновесия при проведении атакующих и защитных действий;

в) рациональное ориентирование в пространстве и времени;

г) точное управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший фактор – двигательная память (запоминание и воссоздание движений), охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор, влияющий на развитие координационных способностей, – межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей у дзю-

доистов обеспечивают также пластичность центральной нервной системы, уровень физической подготовленности (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), способность к антиципации действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Особенности координационной подготовки дзюдоистов

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет, у дзюдоисток от 8–9 и до 10–11 лет. Средние темпы прироста координации – в 13–14 лет (дзюдоисты), в 11–12 лет (дзюдоистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у занимающихся дзюдо 7–14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

Задачи координационной подготовки дзюдоистов

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.

2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.

3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов.

Средствами развития координационных способностей у дзюдоистов являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные, но выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относят все упражнения, содер-

жащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные *методы* развития координационных способностей – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности дзюдоистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

В процессе повышения уровня координационных способностей у дзюдоистов необходимо учитывать следующие рекомендации:

- перед выполнением упражнений на развитие координации движений дзюдоистам необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию;
- скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно как в одном занятии, так и в системе смежных занятий;
- при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

Координационная подготовка дзюдоистов 10–12 лет

В занятиях, проводимых для 10–12-летних дзюдоистов, важно развивать равновесие (статическое, динамическое), совершенствовать способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуют применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки); изменять исходные положения – стоя на одной ноге, упражнения с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног.

Совершенствование способности управления движениями производят путем оценки дзюдоистами собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. У дзюдоистов важно заострять мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2–4 кг) на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного урока и в конце (когда наступило утомление). Рекомендуется развивать у дзюдоистов способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь–расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5–10 с).

Для совершенствования вестибулярной устойчивости у дзюдоистов рекомендуют применять разные акробатические упражнения, кувырки с изменением положения рук и ног. Например, у юных дзюдоистов эффективно использовать кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед – руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей дзюдоистов 10–12 лет, рекомендуют включать в разминку или выполнять в начале основной части учебно-тренировочного занятия до наступления утомления.

Координационная подготовка дзюдоистов 12–14 лет

Определено, что у дзюдоистов 12–14 лет координация движений стабилизируется и даже несколько снижается. Независимо от этого подтверждается необходимость продолжать развитие координации движений. Основу *методики* совершенствования точности движений у дзюдоистов этого возраста составляют упражнения, требующие дифференцирования усилий, оценки техники движений, воспроизведения известных приемов в новых сочетаниях.

Наиболее трудными для дзюдоистов 12–14 лет являются задания на точность дифференцирования кинематических и динамических параметров движений. Рекомендуют применение **«контрастных» заданий**: броски и удержания, выполняемые в обе стороны; совершенствование техники обусловленного броска на высоком и низком партнере (или более легком и тяжелом); выполнение **«сближаемых заданий»**, предполагающих преследование партнера после различных бросков обусловленным удержанием; совершенствование техники с партнером на обусловленной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов 12–14 лет имеет два направления: совершенствование эталона движения и изменение движения с учетом заданных параметров. Для дзюдоистов детско-юношеского возраста первое направление реализуют при изучении техники ученических поясов (КЮ). Второе – предполагает применение целевых установок: броски только на «иппон», броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков (повторная атака, выведение из равновесия в разных направлениях).

В рамках координационной подготовки необходимо активизировать совершенствование точности силовых характеристик движений у дзюдоистов. Такие подходы возможно реализовать, применяя для этого анализ собственных усилий (на силовом динамометре), выполняя упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов этого возраста во многом зависит от развития «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени. Дзюдоисты 12–14 лет могут **самостоятельно** выполнять броски с интервалом 10, 15, 20 с или удержания партнера (тренер-преподаватель сравнивает правильность отсчета времени спортсменами с показателями секундомера).

Координационная подготовка дзюдоистов 14–16 лет

Основными направлениями координационной подготовки дзюдоистов 14–16 лет являются развитие чувства равновесия, ритм движения, способность к ориентированию в пространстве.

Равновесие у дзюдоистов развивают в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений этого вида спорта. Их выполняют с ограничением пространства при совершенствовании техники атакующих и контратакующих действий или в противоборстве, с ограничением зрительного контроля (закрытые глаза).

Ритм движений дзюдоистов на этапе подготовки улучшают при совершенствовании техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопки руками, команды голосом), показывающих момент акцентирования усилий или расслабления мышц. Для

совершенствования ритма движений очень важна идеомоторная тренировка – воспроизведение в форме внутренней речи акцентированных усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам реально оценивать ситуации противоборства (выход за рабочую зону, выполнение приемов на краю татами) и действовать в них рациональным образом. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации.

Пространственную ориентацию дзюдоистов повышает ряд факторов – высокий уровень технико-тактической подготовленности, достаточный соревновательный опыт, знание технического арсенала партнеров и соперников, способность регулировать свое физическое состояние при утомлении, высокий уровень физической подготовленности. Чтобы успешно ориенти-

роваться в пространстве, в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать обусловленные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» обусловленную оценку, моделировать ситуации соревнований (на фоне усталости, противоборство с известным соперником).

Произвольное расслабление мышц совершенствуют у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, при чередовании в упражнениях напряжения и расслабления мышц (или напряжения одних мышц и расслабление других). Эти средства применяют в различных функциональных состояниях дзюдоистов (устойчивое состояние, компенсированное утомление, явное утомление).

Для развития координации движений у дзюдоистов регламентируют параметры тренировочных нагрузок (табл. 2.11).

Таблица 2.11

Параметры нагрузок при развитии координации движений у дзюдоистов 10–17-летнего возраста

№ п/п	Педагогическая задача	Параметры нагрузок			
		Интенсивность, % от max	Длительность, с	Число повторений в одном занятии, раз	Отдых, с
1.	Совершенствовать виды координационных способностей	70–80	До 5	6–10	30–60
		Низкая	15–20	2–4	60–180
2.	Совершенствовать координационные способности в условиях утомления	40–60	Кратковременная	10–12	10–15
		60–75	Продолжительная	4–6	15–20

В процессе повышения координационных способностей у дзюдоистов следует избегать методических ошибок: применение однообразных упражнений, несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Координационная подготовка дзюдоистов старше 17 лет

Для дзюдоистов старше 17 лет основные направления развития координационных способностей – это развитие двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.

Дзюдоисты юношеского возраста должны уметь предвосхищать взаимодействия с партнером и соперниками, переключаться от атакующих действий к контратакующим и защитным, рационально выбирать момент атаки (контратаки).

Для проявления данных способностей необходимо планировать задания, которые помогают:

- дифференцировать и предугадывать пространственно-временные фрагменты соревновательных действий;
- чувствовать момент атаки соперника и контратаковать, рационально использовать благоприятную динамическую ситуацию для собственной атаки;
- определять направления усилий партнера (соперника) и рационально использовать их для выполнения собственных приемов, проводить технические действия с изменением направления.

Способность к сохранению устойчивости

У дзюдоистов способность к поддержанию рациональной позы, сохранению устойчивости определяют специфическими факторами – величиной площади опоры, величиной механического воздействия со стороны соперника, умением своевременно создавать необходимый угол устойчивости, изменять позу, снижать общий центр массы тела.

У дзюдоистов старше 17 лет продолжают **совершенствование базового направления**. Используют упражнения, совершенствующие способность к сохранению устойчивости:

- стойки на руках, голове с изменением положения ног, накаты в стойке на голове, ходьба на руках с изменением направления и темпа движений;
- различные вращения туловища – стоя на одной и двух ногах, имитация бросков подхватом, подсадом голенью, бросков с падением без партнера;

- выполнение технических действий (в стойке, в партере) по сигналу, прекращение движения по сигналу с сохранением позы, резкое изменение направления движений, выполнение приемов «на противоходе» партнера;

- совершенствование технических действий с ограничением зрительного контроля (закрытые глаза).

Специальное направление развития способности к сохранению устойчивости связано с использованием упражнений из арсенала дзюдо, выполняемых в вариативных условиях: незначительное отягощение; внешние условия, нарушающие равновесие (вращение дзюдоистов, стоя до 10 с перед выполнением технического действия или комбинации); выполнение упражнений в состоянии утомления.

Совершенствование чувства ритма

В тренировочном процессе дзюдоистов старше 17 лет следует акцентировать внимание не только на рациональном перемещении различных частей тела, но и на последовательности и величине проявляемых усилий, чередовании напряжения и расслабления мышечных групп.

В занятия необходимо включать упражнения, требующие концентрации внимания дзюдоистов на комплексном восприятии технико-тактических действий. Следует учить дзюдоистов анализировать (видео, собственные ощущения) и корректировать характеристики движений – направление, скорость, ускорение, последовательность, величину усилий и др.

Способность к ориентированию в пространстве

В дзюдо способность к ориентированию в пространстве проявляется через умение рационально оценить создавшуюся ситуацию в отношении пространственных условий (взаимо-

расположение с партнером, расположение на татами в условиях соревнований) и отреагировать эффективными действиями.

Важное значение для совершенствования у дзюдоистов старше 17 лет способности к ориентированию в пространстве имеет развитие произвольного внимания – выделение ведущих объектов концентрации внимания в конкретных ситуациях противоборства. Необходимы также объем внимания и его концентрация, которые тренируют при помощи специальных психофизических упражнений (выполнение технико-тактических действий при недостатке или избытке информации, дефиците пространства и времени).

В подготовке дзюдоистов старше 17 лет необходимо применять упражнения, совершенствующие у них способность к ориентации в пространстве:

- выполнение одного технического действия с разных захватов, использование в противоборстве различных тактических действий и комбинаций;
- моделирование возможных ситуаций поединка – позитивных, негативных (засуживание, некорректные действия соперника) для развития способности регулировать психическое состояние;
- анализ действий партнеров и соперников, накопление соревновательного опыта.

Способность к произвольному расслаблению мышц

В подготовке дзюдоистов старше 17 лет актуально проявление способности к произвольному расслаблению мышц как в тренировочной, так и соревновательной деятельности.

Излишне «закрепощенные» дзюдоисты в значительной степени подвержены травматизму, часто характеризуются узким технико-тактическим потенциалом.

Определены факторы, которые вызывают излишнюю напряженность мышц:

- **биомеханические** – активизируются в результате возникновения реактивных сил при выполнении упражнений с большой скоростью и амплитудой движения (подхват изнутри, бросок через грудь);

- **физиологические** – проявляются при недостаточно хорошо усвоенной технике упражнений, когда в работу включаются мышцы нужные и не нужные;

- **психолого-педагогические факторы** усиливают закрепощенность движений, если дзюдоисты выполняют задание высокой координационной сложности (возникает координационная напряженность), перемотивированы – выполнить упражнение любой ценой (возникает аффекторная напряженность);

- **утомление** стимулирует возрастание биоэлектрической активности мышц, не участвующих в движении (как реакция компенсации снижения функциональных возможностей работающих мышечных групп).

Развитие способности к произвольному расслаблению мышц у дзюдоистов старше 17 лет проводится на основе **идеомоторного метода** – многократные мысленные представления мышечных ощущений, соответствующих напряжению и расслаблению мышц. Также применяется **аутогенная тренировка** – используются формулы самовнушения расслабления всех или отдельных мышечных групп.

В занятия с дзюдоистами старше 17 лет включают упражнения, направленные на развитие координационных способностей со сложностью движений 70–80% максимальной (позволяет справиться с заданием без снижения качества работы). Продолжительность непрерывной работы 10–20 с, количество повторений от 6 до 10 раз,

интервалы отдыха до 2 мин, отдых активный или пассивный до восстановления.

Координационная подготовка дзюдоистов старше 20 лет

Обычно у дзюдоистов старше 20 лет проводится индивидуализированный процесс координационной подготовки. Это связано с тем, что специфические координационные способности у разных дзюдоистов развиты не одинаково. У каждого есть свои сильные и слабые стороны подготовленности, которые могут компенсировать друг друга.

Определены типичные варианты компенсации:

- недостатки тактического мышления дзюдоистов старше 20 лет часто компенсируются быстротой двигательных реакций, концентрацией внимания, специфическими чувствами (захвата, дистанции, благоприятной ситуации);

- недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью движений, мышечной чувствительностью дзюдоистов;

- медленное переключение внимания компенсируется точным прогнозом развития ситуации, развитым чувством времени и пространства.

Основным направлением координационной подготовки является совершенствование координированности движений.

Координированность движений – способность дзюдоистов к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях противоборства.

Методика совершенствования координированности движений у дзюдоистов старше 20 лет основана на максимально разнообразном техническом и тактическом совершенствовании и повышении специальной физической

подготовленности. Методика характеризуется компонентами нагрузки:

- **сложность движений** – 75–90% максимального уровня; превышение этого уровня не позволяет дзюдоисту сохранить равновесие или чувство ритма, снижается качество ориентации в пространстве;

- **объем работы** включает соотношение заданий различной степени сложности: от 5 до 10% – невысокая сложность; 30–40% – умеренная сложность; 40–50% – высокая сложность; 10–15% – предельная или околопредельная сложность;

- **интенсивность** работы – высокая. Решение технико-тактических задач в условиях дефицита пространства и времени, противодействия высококвалифицированных соперников, высокого темпа поединка, действий в нестандартных ситуациях противоборства;

- **продолжительность** работы зависит от конкретного задания: если выполняют сложную технико-тактическую задачу, то продолжительность задания – до наступления утомления; если совершенствуют комбинации приемов в состоянии утомления, то продолжительность занятия значительно повышается;

- **количество повторений** упражнения: при непродолжительной работе (до 10 с) – от 6 до 12 повторений; при более продолжительной работе – 2–4 повторения;

- **продолжительность интервалов отдыха** от 1 до 2–3 мин, при занятиях в условиях утомления паузы сокращают до 15–20 с.

Содействие повышению координированности движений дзюдоистов старше 20 лет направлено на совершенствование способности к сохранению устойчивости, повышению чувства ритма, способности к ориентации в пространстве, способности к произ-

вольному расслаблению мышц в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

2.3.5. Выносливость и методика развития

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

В практике подготовки дзюдоистов различают два вида выносливости. **Общая выносливость** – это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). **Специальная выносливость** в дзюдо проявляется в способности противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

- силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на повышение эффективности двигательных умений и навыков дзюдоистов;
- скоростной компонент необходим для поддержания скорости движений спортсменом;
- личностно-психический компонент выносливости связан с мотивацией дзюдоистов на достижение спортивного результата, психической установкой на предстоящую деятельность, а также проявлением волевых качеств личности – выдержкой, целеустремленностью, настойчивостью, волей к победе.

Задачи по развитию общей выносливости дзюдоистов

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем уве-

личения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

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

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по развитию специальной выносливости дзюдоистов

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения мышечной работы.

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

Известно, что у дзюдоистов учебно-тренировочная и соревновательная

деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа, выполняемая дзюдоистами (3–4 мин) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. В этом случае аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3–5 мин после начала интенсивной работы.

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

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Особенности проявления выносливости у дзюдоистов

У мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8–9 до 10 лет, с 11 до 12 лет, с 14 до 15 лет. Девочки проявляют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет. Скоростная выносливость у мальчиков имеет высокие темпы прироста от 13–14 до 15–16 лет.

Для повышения уровня выносливости у дзюдоистов следует соблюдать некоторые рекомендации. Применяемые средства развития выносливости у дзюдоистов должны наиболее эффективно влиять на совершенствование работы вегетативных систем организма и содействовать укреплению их здоровья. Нагрузки, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов,

должны соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся. Интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, могут проводиться только при наличии предварительной подготовки с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. В занятиях с дзюдоистами не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. У недостаточно физически подготовленных спортсменов такое задание будет вызывать перенапряжение сердца.

При развитии выносливости у дзюдоистов необходимо избегать методических ошибок:

- недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата;
- применение однообразных средств и методов развития выносливости;
- форсирование тренировочных нагрузок (проведение тренировочных уроков в течение длительного времени на фоне недостаточного восстановления организма);
- проведение занятий с дзюдоистами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания) или приступившими к занятиям после болезни.

Развитие выносливости у дзюдоистов 10–12 лет

В процессе занятий ставится задача постепенной адаптации организма дзюдоистов к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера (бег, плавание). Однако эти упражнения имеют один выраженный недостаток – монотонность, несмотря на то что очень полезны для юных дзюдоистов.

В занятиях с дзюдоистами 10–12 лет целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Нужно учитывать, что у дзюдоистов-новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые спортсмены дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные обычно играют в «защите» или резко снижают интенсивность деятельности.

Специальная выносливость у юных дзюдоистов развивается на фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10–12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки, проводимой по типу непрерывного длительного упражнения с использованием специальных упражнений дзюдо ациклического характера (имитационных).

Комплекс круговой тренировки для развития специальной выносливости дзюдоистов 10–12 лет:

- станция 1: выведение партнера из равновесия вперед;
- станция 2: передвижение в двухметровой зоне татами;
- станция 3: падения на бок, на спину через партнера;
- станция 4: выведение партнера из равновесия назад;
- станция 5: падения на живот, кувырком;
- станция 6: забегания на мосту.

Такие упражнения могут выполняться по количеству или по времени от 20 с до 1 мин.

Основную работу по совершенствованию выносливости у юных дзюдоистов проводят в летнем лагере, особенно если есть возможность проводить кроссы и заниматься плаванием в бассейне. В спортивном зале для дзюдоистов рекомендуют прыжки на скакалке, выполняемые длительное время в среднем темпе при продолжительности задания от 1 до 2–3 мин.

Развитие выносливости у дзюдоистов 13–14 лет

С занимающимися 13–14 лет решают основную задачу – развитие общей выносливости дзюдоистов. Для этого применяют длительный бег, плавание, ходьбу на лыжах, ациклические упражнения (подтягивания, отжимания, прыжки, приседания), которым придается циклический характер.

Специальная выносливость дзюдоистов проявляется в устойчивости спортивной техники в условиях наступающего эмоционального и физического утомления. У дзюдоистов 13–14 лет участие в соревнованиях, особенно длительное ожидание поединка, служит эффективным подходом к развитию эмоциональной устойчивости и возможности сохранять высокую работоспособность в режиме ожидания. Основы развития личностных качеств, сопутствующих проявлению специальной выносливости, закладываются у юных дзюдоистов в процессе увеличения времени на совершенствование техники, длительном противоборстве в партере и стойке (от 2–4 мин с добавлением дополнительного времени).

Развитие выносливости у дзюдоистов 15–17 лет

Подготовка дзюдоистов 15–17 лет направлена на комплексное совершенствование всех видов выносливости. В этом возрасте у занимающихся установлен чувствительный (сенситивный) период развития скоростной выносливости.

Общую выносливость дзюдоистов развивают равномерным и игровым методами, круговой тренировкой. Используют средства, применяемые на предыдущем этапе подготовки, с увеличением продолжительности упражнения от 20–30 до 40–50 мин. Хорошо физически подготовленными дзюдоистами задания выполняются с изме-

нением интенсивности нагрузки (переменный метод), включают смену темпа, ритма, амплитуды движений при выполнении упражнения.

Специальную выносливость у дзюдоистов совершенствуют в различных видах – скоростная, силовая и координационная выносливость.

Развитие скоростной выносливости у дзюдоистов 15–17 лет существенно зависит от ряда факторов: уровень технической подготовленности, функциональные возможности организма, преодоление утомления при помощи волевых усилий. Использование средств дзюдо в развитии скоростной выносливости рекомендуют в следующих режимах:

– **продолжительность** упражнения – от 10–12 до 25–30 с, причем, чем выше подготовленность занимающихся, тем больше времени может выполняться задание;

– **интенсивность** выполнения задания – 60–80% максимальной, с установкой на качество выполнения движений; отдых активный до восстановления (3–4 мин);

– **количество серий** в одном занятии 2–4, в каждой серии 2–3 повторения.

У дзюдоистов 15–17 лет необходимо развивать все виды специальной выносливости. Для этого рекомендуют регламентировать параметры нагрузок (табл. 2.12).

Таблица 2.12

Параметры нагрузок при развитии специальной выносливости дзюдоистов 15–17 лет

№ п/п	Педагогическая задача	Параметры нагрузок			
		Интенсивность	Длительность, с	Число повторений в одном занятии	Отдых, с
1.	Развивать силовую выносливость	Средняя, увеличивать с ростом подготовленности	20–40	15–20	30–40
2.	Развивать координационную выносливость	Средняя, повышать постепенно	120–360	1–3	20–30
3.	Развивать скоростную выносливость	От средней к субмаксимальной	От 30–40 до 180–240	1–2	30–60
	• анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения				
	• анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения				
	Максимальная	От 2–3 до 25–30	2–4	Не полный	
	• смешанный анаэробно-аэробный механизм энергообеспечения	От средней к высокой	От 180–300 до 480–600	1–2	Не полный

В подготовке дзюдоистов 15–17 летнего возраста следует учитывать возможность развития в одном занятии скоростной и силовой выносливости. Повышение уровня скоростной выносливости возможно сочетать с развитием координации движений и гибкостью. Положительный эффект достигается при совершенствовании техники дзюдо и развитии скоростной выносливости.

Развитие выносливости у дзюдоистов старше 17 лет

У дзюдоистов старше 17 лет направленное повышение аэробных возможностей должно выполняться в объеме, необходимом для создания фундамента общей выносливости. Основная направленность занятий – повышение работоспособности дзюдоистов, развитие аэробных и анаэробных возможностей, гибкости, координации движений.

В современной системе подготовки в дзюдо процесс развития общей выносливости следует рассматривать в качестве базовой части по отношению к развитию специальной выносливости.

Для достижения высокого уровня специальной выносливости дзюдоистам старше 17 лет необходимо комплексно проявлять отдельные свойства и способности (ее определяющие) в условиях соревнований.

При развитии специальной выносливости у дзюдоистов старше 17 лет необходимо учитывать, что все соревновательные поединки на высоком уровне выносливости в силу возраста провести на высоком уровне большинство спортсменов не в состоянии. Постановка задачи – выполнить большой объем работы, близкой к соревновательной, с высокой интенсивностью – повышает энергетический потенциал и экономичность работы, совершенствует у дзюдоистов рациональную координацию двигательных и вегетативных функций, совершенствует психику.

Средствами развития специальной выносливости дзюдоистов старше 17 лет являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре, воздействию на функциональные системы организма.

Для развития специальной выносливости у дзюдоистов старше 17 лет применяют различные имитационные упражнения (с партнером, с амортизатором, с незначительным отягощением), упражнения с борцовским манекеном, многократное проведение ситуаций поединка (или фрагментов) с одним или несколькими партнерами, схватки соревновательного характера (с судейством) с увеличением длительности заданий.

Интенсивность выполнения упражнений должна быть приближена

к планируемой в соревнованиях. При достаточной физической подготовленности для отдельных дзюдоистов возможно использовать интенсивность, несколько превышающую соревновательную.

Методика развития специальной выносливости у дзюдоистов старше 17 лет имеет следующие целевые ориентиры:

- разнообразие средств и методов совершенствования технико-тактических действий и развитие специальной «борцовской» выносливости;
- тесную взаимосвязь совершенствования технико-тактической подготовленности и одновременного развития специальной выносливости;
- моделирование возможных физических состояний (компенсированное, некомпенсированное утомление) и реакций функциональных систем (ослабление условно-рефлекторных реакций, снижение насыщения крови кислородом, ухудшение легочной вентиляции и др.), характерных для соревновательной деятельности дзюдоистов;
- вариативность условий при выполнении технико-тактических действий.

В процессе развития выносливости у дзюдоистов старше 17 лет важно содействовать взаимосвязанному проявлению вместе со скоростно-силовыми способностями и координационными способностями и гибкости.

Развитие выносливости у дзюдоистов старше 20 лет

Дзюдоисты старше 20 лет в большинстве случаев являются высокомотивированными на достижение спортивных результатов. Важный аспект подготовки – развитие общей выносливости или поддержание достигнутых показателей.

При планировании работы, направленной на развитие общей выносливо-

сти у дзюдоистов старше 20 лет, необходимо выделить соотношение разделов работы: аэробного характера – 50%; анаэробного (гликолитического) – 25%; скоростного, скоростно-силового характера – 15%; развития гибкости и координационных способностей – 10%.

Основную работу, направленную на развитие общей выносливости, планируют в первый и второй этап подготовительного периода.

Развитие специальной выносливости у высококвалифицированных дзюдоистов старше 20 лет имеет целевые ориентиры:

- совершенствование технико-тактических действий в различных функциональных состояниях, особенно на фоне утомления;

- повышение психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления в тренировочной и соревновательной деятельности;

- варьирование условий внешней среды, причем наиболее эффективны условия, усложняющие тренировочную и соревновательную деятельность, – схватки с постоянной сменой соперников, проведение занятий в среднегорье, соревновательные поединки с более сильными соперниками, непривычные климатические условия, непривычное время занятий (соревнований), предвзятое судейство и др.;

- смена характера тренировочной и соревновательной деятельности, переход с одного вида работы на другой (спурты, изменение темпа движений) с обеспечением оптимального уровня функциональной активности.

При выполнении упражнений, развивающих специальную выносливость, важно акцентировать внимание дзюдоистов на проявлении сильного и устойчивого напряжения воли при длительной работе, максимальной концентрации усилий и внимания.

Эффективными направлениями развития специальной выносливости и повышения психической устойчивости у дзюдоистов старше 20 лет являются:

- соревновательные выступления с равными по силам соперниками;

- организация тренировочного процесса, при котором в группе занимаются равные по силам дзюдоисты, конкурирующие за место в команде, – создается микроклимат постоянного соперничества при выполнении различных тренировочных заданий;

- влияние тренера-преподавателя на формирование личностных качеств дзюдоистов, умение мобилизовать учеников на проявление максимальных показателей работоспособности, стимулировать самоотдачу.

Методика развития специальной выносливости у дзюдоистов старше 20 лет приоритетно содействует:

- *Повышению устойчивости анаэробного лактатного процесса.* Наиболее эффективны упражнения продолжительностью до 6 мин, выполняемые с предельной или околопредельной (95%) интенсивностью. К таким упражнениям относят: учебно-тренировочные поединки с заданием (в стойке, в партере), броски двух партнеров в режиме 20 бросков в минуту, броски с преследованием в партере (удержанием, болевым приемом), совершенствование уходов с болевых приемов удержаний (попеременно от двух партнеров) и др.

Возможна также интервальная работа при выполнении комплекса (комплексов) специальных упражнений с режимом работы:

- 6–8 серий по 1 мин с паузами по 10–15 с;

- 10–12 серий по 30 с с паузами по 5–10 с;

- 14–16 серий по 15 с с паузами по 5–10 с.

Упражнения, выполняемые дзюдоистами при помощи интервального метода, – броски в тройках, эпизоды поединка, комбинации и связки (с дозируемым сопротивлением партнера), выполнение приемов в режиме повторной атаки, броски с преследованием партнера в партере и др.

• *Повышению устойчивости аэробного процесса.* У дзюдоистов это связано с расширением углеводных запасов мышц и печени, экономизацией расходов по возможности с более ранним включением жирных кислот в процесс ресинтеза АТФ дополнительно к окислению гликогена.

В рамках данного направления учебно-тренировочного процесса с дзюдоистами старше 20 лет проводится работа, содействующая повышению функциональной и спортивно-технической экономизации. Практической реализации этого направления содействует длительная работа, выполняемая дзюдоистами от 30–40 мин до 2 ч. Интенсивность постоянная, обеспечивающая экономичный режим мышечной деятельности. У высококвалифицированных дзюдоистов необходимо стимулировать разностороннюю мобилизацию различных источников энергообеспечения, формирования вариативных технико-тактических навыков. Используют продолжительные упражнения со сменой интенсивности (высокая – низкая, убывающая – возрастающая).

2.3.6. Гибкость и методика развития

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

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяют **активную гибкость** (упражнение выполняется

самостоятельно) и **пассивную гибкость** (упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением).

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияют мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит и от «пакета одежды», а также улучшается после посещения сауны.

Задачи по развитию гибкости у дзюдоистов

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

2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

3. Препятствовать снижению гибкости.

Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости – повторный.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма

будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

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

В процессе повышения гибкости следует избегать методических оши-

бок: недостаточное разогревание организма; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Развитие гибкости у дзюдоистов детско-юношеского возраста

Для повышения уровня гибкости дзюдоистам необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2–3 раза в неделю, с нагрузкой 25–30% развивающей – и доводить амплитуду движений до 80–90% максимальной.

Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10–12 упражнений в каждой. Для дзюдоистов 14–16 лет количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать: при сгибании и разгибании в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставах – до 40–60 повторений.

У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, движениях верхних конечностей и тазобедренных суставов. Для развития гибкости у дзюдоистов используют комплексы упражнений двух видов.

Комплекс упражнений избирательного воздействия на растягивание ведущих мышечных групп. Включаются 6–8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, их продолжительность 8–10 мин.

Комплекс упражнений избирательного воздействия на гибкость

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, кисть прямая. Попеременные рывки руками в плечевых суставах.

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круги кистями внутрь и наружу.

И.п. – широкая стойка, руки за голову. Повороты туловища вправо-влево.

И.п. – стойка ноги вместе. Наклоны туловища вперед, с касанием лбом колен.

И.п. – широкая стойка, руки за голову. Попеременные наклоны к правой и левой ноге.

И.п. – широкая стойка, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево.

Комплекс упражнений смешанного воздействия, например на растягивание мышечных групп туловища и конечностей, время выполнения 12–16 мин, количество упражнений 8–10. Включают упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в татами, вращения туловища, наклоны, махи руками и ногами и др.

Упражнения на гибкость в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов применяют в следующей последовательности:

1) **однократные активные упражнения** – сначала выполняют маховые движения и только после этого маховые движения с отягощением (незначительным);

2) **пассивные упражнения** сначала выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах.

Для повышения гибкости у дзюдоистов детско-юношеского возраста рекомендуется применять **стретчинг**. Это – система упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняют в статическом режиме – выполняемые растягивание мышц в определенном исходном положении с длительной паузой фиксации позы. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим. Применение стретчинга развивает у дзюдоистов гибкость и улучшает функциональное состояние

мышц. Для дзюдоистов 10–12 лет рекомендуется удержание позы в упражнении от 10 до 20 с, у занимающихся с 13–14 лет продолжительность фиксации позы возрастает от 20 до 60 с. Каждое упражнение необходимо повторять 2–6 раз, отдых между повторениями 20–60 с. В одном комплексе от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс занимает 10–20 мин. Отдых – активный или пассивный.

Комплекс упражнений на развитие гибкости в статическом режиме

И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны.

И.п. – барьерный шаг, наклоны к прямой ноге, то же на другой стороне.

И.п. – сед ноги врозь. Правой рукой захватить одноименную ногу изнутри, выпрямить вверх, то же на другой стороне.

И.п. – сед ноги вместе. Наклониться, коснуться лбом колен прямых ног.

И.п. – основная стойка. Наклон вперед, лбом коснуться колен.

И.п. – стоя на правой ноге. Левая рука выпрямляет в сторону одноименную ногу за середину стопы, то же на другой стороне.

Развитие гибкости у дзюдоистов 17 лет и старше

Рациональное построение программы занятий дзюдоистов 17 лет и старше предусматривает включение упражнений на гибкость в разминку, чаще их используют в комплексных занятиях совместно с развитием силовых способностей.

Учебно-тренировочную работу над развитием гибкости у дзюдоистов 17 лет и старше проводят в два этапа.

Первый этап – увеличение подвижности в суставах, обычно осуществляют в начале подготовительного периода тренировки.

Второй этап – поддержание подвижности в суставах на достигнутом

уровне реализуют в середине подготовительного и в соревновательном периодах. У дзюдоистов основное внимание уделяют подвижности в суставах, активизирующихся при выполнении соревновательных упражнений (в плечевых, коленных, тазобедренных суставах, гибкость позвоночника).

В занятиях с дзюдоистами, направленных на поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне, необходим интенсивный предварительный прогрев мышц, количество занятий (с применением упражнений на гибкость) – не менее 3–4 раз в неделю.

Следует учитывать, что дозировка упражнений на различных этапах развития подвижности в суставах не одинакова (табл. 2.13).

Таблица 2.13

Дозировка упражнений на различных этапах развития подвижности в суставах
(по Б.В. Сермееву, 1970)

№ п/п	Суставы	Количество движений в суставах на этапе (раз)	
		Развития подвижности	Удержания подвижности
1.	Позвоночный	90–100	40–50
2.	Тазобедренный	60–70	30–40
3.	Плечевой	50–60	30–40
4.	Лучезапястный	30–35	20–25
5.	Коленный	20–25	20–25
6.	Голеностопный	20–25	10–15

Дзюдоисты 17 лет и старше могут выполнять упражнения на гибкость не только в заключительной части занятия, но и сразу после интенсивной части разминки. Необходимо соблюдать строгую последовательность упражнений, развивающих подвижность в суставах, причем обычно начинают с суставов, вовлекающих в работу крупные группы мышц. После окончания упражнений, направленных на развитие подвижности в одном суставе, переходят к упражнениям для следующего.

Развитие гибкости у дзюдоистов старше 20 лет

В подготовке дзюдоистов старше 20 лет соотношение работы, направленной на развитие видов гибкости, изменяется. На ранних этапах тренировочного цикла преобладают средства развития пассивной гибкости, что создает предпосылки для последующего развития активной гибкости.

Методика физической подготовки дзюдоистов старше 20 лет должна эффективно совмещать развитие гибкости и силовых способностей. Если совмещение нарушается, то одно из качеств, имеющее более низкий уровень развития (обычно гибкость), не позволяет в большей мере повышать силовые способности (без ущерба для здоровья).

Недостаточное внимание к развитию гибкости не позволяет дзюдоистам проявлять необходимый уровень амплитуды движений, быстроты, силы.

Особенности развития гибкости дзюдоистов старше 20 лет:

- сопряженное развитие гибкости и силы при выполнении силовых упражнений; необходимо акцентировать внимание спортсменов на максимальной амплитуде движений;

- использование упражнений уступающего характера, содействующих повышению эластичности мышечных волокон;

- при появлении у дзюдоистов чрезмерной гибкости, приводящей к «разболтанности» суставов, повышается вероятность растяжения мышечной и соединительной ткани и других проявлений; необходимо использовать силовые упражнения для укрепления мышечной соединительной ткани.

В процессе развития гибкости у дзюдоистов старше 20 лет широко используют статические и баллистические движения.

Статические упражнения предполагают выполнение заданий в стацио-

нарном положении, суставы находятся в положении, стимулирующем растягивание мышц. Гибкость, достигнутая применением таких упражнений, не является специфичной для дзюдо, ее проявление не связано с техникой приемов. Однако она необходима для общей подготовленности.

Баллистические упражнения (например, имитация подхвата изнутри) характеризуются быстрыми, резкими движениями, с максимальной амплитудой, производятся сокращением мышечных групп – антагонистов по отношению к мышцам, которые растягиваются.

Упражнения на растягивание баллистического типа, выполняемые дзюдоистами, успешно применяют на базе, полученной при использовании статических упражнений.

Продолжительность упражнений (количество повторений) у дзюдоистов-мужчин от 20 с до 2–3 мин, у женщин на 10–15% меньше, чем у мужчин. Статические положения могут фиксироваться от 10–15 с до 30–60 с. В каждом подходе выполняют 10–12 движений.

Темп движений – невысокий, предупреждающий травматизм мышц и связок. Необходимо сочетание медленных движений со статическими положениями. Маховые движения баллистического типа выполняют с высокой скоростью (величина отягощения 1–3 кг).

Величина отягощений не превышает 40–50% уровня силовых способностей растягиваемых мышц и зависит от характера упражнений.

Интервалы отдыха до полного восстановления от 10–15 с до 2–3 мин, зависят от характера упражнений, их продолжительности.

Важное условие рационального построения работы по развитию гибкости у дзюдоистов старше 20 лет – подбор тренировочных упражнений,

соответствующих по структуре, амплитуде, характеру требованиям технико-тактического арсенала.

2.3.7. Организация физической подготовки

Совершенствование и развитие системы физической подготовки тесно связано с правилами состязаний дзюдоистов, регламентирующими временные режимы противоборства – технической подготовленности и здоровья дзюдоистов, а также с практическим опытом работы тренеров-преподавателей, внедрением научных разработок.

Система физической подготовки в дзюдо состоит из трех частей: концептуальные основы, процесс физического совершенствования, управление процессом физической подготовки.

Организация физической подготовки должна иметь научно обоснованное содержание:

- учитывать соответствие возрасту, полу и уровню подготовленности дзюдоистов;
- придерживаться основных закономерностей формирования и совершенствования физической готовности к соревнованиям у занимающихся дзюдо;
- комплексно отражать общие и специфические требования к физическому состоянию дзюдоистов;
- реализовать специфические особенности физической подготовки в единстве с другими видами (технической, тактической, психической);
- соответствовать общей направленности обучения и воспитания занимающихся дзюдо.

Организация физической подготовки дзюдоистов основывается на принципах: систематичность, доступность, комплексность, индивидуализированность. Руководство физической подготовкой дзюдоистов осуществляет тренер-преподаватель, он обеспечивает

постановку задач, анализ результатов, подведение итогов по физической подготовке.

Систему физической подготовки дзюдоистов необходимо рассматривать в единстве с учебно-тренировочным и воспитательным процессами.

2.4. Психическая подготовка в дзюдо

Психическая подготовка (по Ф.П. Сулову, Д.А. Тышлеру, 2001) – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у дзюдоистов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая деятельность дзюдоистов имеет особенности:

- оценка ситуации, принятие решений в условиях дефицита времени основываются на уровне развития перцептивных способностей дзюдоистов;
- прогнозирование развития ситуаций противоборства, решение оперативных задач, предвосхищение действий партнера (соперника) во многом зависят от интеллектуальных способностей;
- изучение двигательных действий, совершенствование технико-тактической подготовленности, реализация двигательного потенциала тесно связаны с регуляцией собственных действий и психомоторными способностями.

Противоборство в дзюдо требует от участников поединка применения технико-тактических действий, адекватных изменяющимся условиям. В процессе занятий дзюдо необходимо быстро воспринимать и объективно оценивать пространство, время, мышечные усилия.

Дзюдоисты могут иметь различные типы восприятия. Условно выделяют аналитический, синтетический и сме-

шанный типы восприятия у спортсменов-борцов (Туманян Г.С., Гожин В.В., 2002). Для дзюдоистов аналитического типа характерно выделение деталей техники, частных элементов поединка. Им проще решать, конкретные, технико-тактические задачи. Синтетический тип восприятия ориентирует дзюдоистов на обобщенное отражение событий, восприятие ситуаций в целом, реализацию общей тактики поединка. Большинство дзюдоистов имеют смешанный аналитико-синтетический тип восприятия, его проявление зависит от условий, в которых протекает тренировочная или соревновательная деятельность.

Критерии психической подготовленности

Результатом психической подготовки является психическая подготовленность – состояние дзюдоиста, позволяющее достигнуть определенных успехов в соревнованиях.

Психическая подготовка реализуется совместно с другими сторонами подготовки – технической, тактической, физической – в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.

В широком смысле, учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов направлена на достижение и проявление высокой работоспособности – состояния тренированности.

Такое состояние характеризуют признаки:

- скорость протекания психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точность восприятия, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
- высокая концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания – более бы-

строе переключение с одного технического действия на другое;

- способность к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;

- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;

- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в учебно-тренировочной работе и в ходе соревнований;

- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

2.4.1. Содержание психической подготовки

Цель психической подготовки дзюдоистов – формировать установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным ее условиям.

Задачи психической подготовки в дзюдо

1. Развитие и совершенствование мотивов спортивной подготовки дзюдоистов.

2. Преодоление предсоревновательных и соревновательных сбивающих факторов.

3. Социально-психическая адаптация к соревновательной и тренировочной деятельности и сопутствующим условиям вовлечения спортсменов в сферу дзюдо.

Для достижения поставленных задач используют три основных вида психической подготовки дзюдоистов, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психическая подготовка в обобщенном виде представляет психическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях. *Первое направление* предполагает обучение дзюдоистов приемам,

обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относят способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, способы мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий. *Второе направление* предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

Специальная психическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности дзюдоиста к успеху в конкретном соревновании. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данном соревновании соответствовал его подготовленности, иначе усилится эмоциональная возбудимость, и он не сможет полностью реализовать свой потенциал.

Специальная психическая подготовка направлена на решение задач:

- формирование психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;

- преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

- психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение и снижение до минимума чувства тревоги. Психическую защиту обычно

связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, то есть, в конечном итоге, с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психической защиты у занимающихся различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

2.4.2. Мотивация занятий дзюдо

Мотивацию занятий дзюдо составляют побуждения, вызывающие ее направленность. Мотивация основана на побуждающих факторах. К ним относятся: потребности, мотивы, установки конкретного человека.

Начальный возраст занятий дзюдо обычно составляет 7–10 лет. У большинства детей этого возраста мотивацию к занятиям обычно формируют

родители. У дзюдоистов детского возраста может наблюдаться высокая потребность в достижении успеха – на это влияют степень включенности родителей в процесс спортивной подготовки и окружающая обстановка. Часто тренеры-преподаватели успешно подкрепляют мотивацию у новичков и их родителей, заявляя, что «рассмотрели» юный талант. Такой подход не является успешным в большинстве случаев. Перемотивированные родители часто лишают детей свободного времени и общения со сверстниками. Перетренировки и усиленное мотивирование не способствуют результативности занятий дзюдо.

Надо сказать, что дзюдо – призвание далеко не для каждого начинающего. Но для заслуженного мастера спорта Виктории Потаповой именно дзюдо стало призванием.

Мне кажется, что дзюдо для меня очень подходящее занятие. Как-то мои родственники изучали историю нашей семьи и выяснили, что один из наших предков был японцем, он служил консулом в Иркутске. Может поэтому на уровне генов мне нравится дзюдо. Раньше занималась спортивной гимнастикой в интернате для слепых. В этом интернате вообще хорошо развивался спорт, были организованы занятия различными видами: гимнастика, легкая атлетика, даже катание на коньках. Сейчас иногда участвую в соревнованиях среди паралимпийцев по пауэрлифтингу, голболу, легкой атлетике. Спортивные занятия дзюдо очень полезны для слепых, все мышцы работают, вестибулярный аппарат активизируется во многих упражнениях. Для организации массовых занятий со слепыми нет тренеров, сложно заниматься со слепыми дзюдоистами. Для слепых людей важно прикладное значение дзюдо, самостраховка, группировка при падениях. Давно играю в шахматы. Дзюдо очень повлияло на стиль моей игры, тактика стала выжидательная. В занятиях дзюдо интересно бороться, тактика важна, можно применять разные технические заготовки.

Тренироваться нравится. Бывают легкие тренировки – силу не включаешь, все получается как само собой. Хочется жить! Таких дней у меня много. Сейчас занятия дзюдо для меня – работа, но очень нравится заниматься. Очень хорошо, когда у человека совпадает работа и интересное для него дело.

В детском возрасте существует еще одна крайность. Большинство родителей стремится записывать детей в несколько кружков и секций, что не приводит к успешным занятиям. Гораздо лучше, когда у ребенка есть выраженный интерес к дзюдо, а родители его поддерживают.

Когда спортсмены взрослеют, то могут анализировать потребности, которые реализовали в занятиях дзюдо. Опрос, проведенный с высококвалифицированными дзюдоистами (членами юношеской сборной РФ, $n = 80$), показал, что ведущими факторами начала занятий дзюдо для юношей являются

социальные. В эту группу вошли – рекомендации родственников, занятия дзюдо и другими видами борьбы старших членов семьи, желание защитить себя и близких. Для девушек характерно влияние личностных факторов – желание много двигаться, красивые движения, коллектив, личность тренера.

У дзюдоистов-студентов мотивы продолжения спортивных занятий рационализируются, но часто зависят от социального положения семьи. Исследования показали, что восприятие студентами-борцами (дзюдоисты, самбисты) спорта как «средства заработать на жизнь» предполагает более высокую самооценку вероятности реализации их жизненных планов. Эта группа респондентов характеризуется более высокой успеваемостью и происходит из вполне обеспеченных семей. Большинство респондентов, для которых спорт – это «состязание, направленное к достижению высших результатов», происходят из семей, где хотя бы один из родителей не занимает высокого социального положения (Левицкий А.Г., Михайлова Д.А., 2007).

Мотивация занятий дзюдо определяет активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности, ее необходимо последовательно формировать у дзюдоистов различного возраста.

Мотивация достижения в дзюдо

Мотивация достижения – разновидность мотивации деятельности, связан-

ная с потребностью дзюдоистов добиваться успехов и избегать неудач.

Выявлены мотивационные переменные, устанавливающие взаимосвязь между спортивной деятельностью и мотивом достижения; к ним относятся:

- личностные стандарты дзюдоистов – оценка субъективной вероятности успеха в состязаниях, субъективная трудность двигательных задач;
- привлекательность самооценки – привлекательность для дзюдоиста личного успеха;
- индивидуальные предпочтения ответственности за успех или неудачу в спортивной деятельности.

Достижение высоких спортивных результатов в дзюдо всегда связано с преодолением различных трудностей и препятствий.

Препятствия – объективные условия внешней среды и деятельности, мешающие решению двигательной задачи (противодействие соперника, акклиматизация) и сбивающие факторы (предвзятое судейство, случайная неудача, чрезмерная мотивация на результат).

Трудности – внутренние сопротивления (помехи), возникающие при относительном несоответствии энергетических или (и) информационных ресурсов дзюдоистов требованиям тренировочной или соревновательной деятельности. У дзюдоистов могут проявляться деятельностные трудности (физические и технические) и личностные (угнетающие, возбуждающие).

О том, какими могут быть эти трудности, рассказывает заслуженный мастер спорта Виктория Потапова:

Однажды перед соревнованиями вызвали меня на схватку, уже вывели меня в зону для спортсменов, ожидающих выхода на татами. Стою, жду, тренера нет. Настраиваюсь сама, волнуясь. Перед самым выходом на татами тренер подходит. Сразу легче, уверенность укрепляется. Меня можно перед борьбой не настраивать, стоит тренер рядом и уже хорошо, спокойно.

Мне труднее тренироваться в женском коллективе, много девчонок – тяжело. Такая же конкуренция за внимание тренеров. Женские характеры проявляются.

Обычно варишься среди слепых, многие партнеры больше меня по весу. Понимаешь, что на международном уровне после таких партнеров со своими соперницами бороться очень трудно. Помогают тренировки со зрячими дзюдоистами.

Несколько раз в неделю тренируюсь в КСРК (Культурно-спортивный реабилитационный клуб). Мы сами раскладываем татами перед тренировкой и потом собираем его. В другие дни ездим по школам дзюдо. В тренировках со зрячими спортсменами все время доказываем, что мы такие же. Броски разные учу, бьюсь, бьюсь над одним броском. Через спину нравится, серьезно его отработываю. В партере много приемов освоила: удушающие, болевые, удержания – все выполняю. У нас ведь время борьбы 5 минут, а пока все остановки, пока судьи в захват поставят спортсменок, так и до 15–20 минут одна схватка может длиться. Надо быть очень выносливой для того, чтобы успешно бороться.

Мотивацию достижения может ослаблять (ослаблять) направленность личности дзюдоистов (табл. 2.14).

Направленность личности дзюдоистов характеризуется совокупностью

устойчивых, не зависящих от сложившейся ситуации мотивов, ориентирующих поведение, а также тренировочную и соревновательную деятельность личности.

Таблица 2.14

Влияние направленности личности дзюдоистов на переживание успеха (неудачи) в спортивной деятельности

Способы преодоления трудностей	Тип направленности личности			
	На выполнение задания	Социально-зависимый	Эгоцентрическая	На бездеятельность
Самоконтроль	Приоритет интеллектуальных средств	Приоритет внешнего контроля	Акцент важности задачи для себя и окружающих	Отсутствует внутренняя потребность самоконтроля
Активизация деятельности	Ориентация на объективные требования	Ориентация на реакцию тренера-преподавателя	Ориентация на удовлетворение эгоистических потребностей	Только под внешним контролем
Отношение к неудачам	Воспринимаются как «положительный» опыт	Частичное выполнение требований деятельности, неудачи снижают социальный статус	Эмоционально истощают, сильное эмоциональное отношение	Слабо воспринимают неудачу
Перспективные планы	Ориентация на будущие достижения, перспективность планов	Ориентация на настоящее	Ориентация в большей степени на прошлое	Планов самостоятельно не строит

Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности

Занимаясь дзюдо, люди стараются преодолеть свои слабости и недостатки, удовлетворить потребность в соревновательном противоборстве, победить соперников. Спортивный результат становится предметом гордости дзюдоистов.

Характерной чертой спортивной деятельности в дзюдо является достижение победы над разными соперниками. Выделяется также альтернативная мотивация – достижение успеха, избегание неудачи. Имеются и другие альтернативные мотивации – оперативно-тактическая, притязательно-оценочная, нормативно-этическая (по Ф.П. Сулову, Ж.К. Холодову, 1997).

Оперативно-тактическая альтернативная мотивация предполагает выбор приемов и действий в ходе поединка. Реализуется при несоответствии между намеченным планом и применяемыми технико-тактическими действиями (не результативными), влияет на выбор тактики поединка.

Притязательно-оценочная альтернативная мотивация характеризуется уровнем притязаний и самооценки дзюдоистов. Уровень притязаний до-

статочно стабилен, основывается на личностных особенностях дзюдоистов, связан с перспективными планами. Самооценка менее стабильна, зависит от достигнутых результатов, эмоциональных переживаний. Проведя объективную оценку возможностей, дзюдоист может понять, выиграет ли конкретные соревнования?

О том, как приходит это понимание, рассказывает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

День начался. Борьба доставляет удовольствие, поскольку все идет по плану. Кажется даже судьи «болеют» за меня. Так всегда бывает, когда выигрываешь. Соперники давно известны, к каждому подобраны «ключики» и я готов победить любого из них. Главное – не менять настрой. Минутное сомнение в собственных силах может привести к сбою. Я понимал, что должен думать не о победе над противником, а о том, как ее достичь. Что сделать в этой схватке на татами? В юности я часто боролся «на автомате», не думая, а пробуя то одно, то другое, растрачивая энергию, но не всегда получая нужный результат. Когда стал старше, понял, что эта манера неэффективна, не нужно тратить силы впустую, надо продуманно «бить в точку»!

И вот долгожданная медаль! И гордость за себя, что смог, добился, преодолел внутренние преграды. Ощущение эйфории так сильно, что кажется именно здесь, рядом со мной сейчас центр всего мира. Все по силам! Меня поздравляют, но осознание достигнутого придет намного позже. Долгий путь побед и разочарований привел к успеху на Олимпиаде.

Вспоминая этот день сегодня, думаю, что был очень близок к финалу, и даже к «золоту». Я мог выиграть, но тогда, поднявшись на третью ступень пьедестала, радовался и «бронзе».

Нормативно-этическая альтернативная мотивация отражает морально-нравственный аспект соревновательной деятельности и его соответствие этическим нормам. Часто дзюдоисты решают внутренние проблемы – сдержанность или агрессивность? Противоборство в рамках правил или провоцирование соперника? В основе лежит стремление к победе с использованием возможных средств дзюдо.

Мотивация занятий дзюдо зависит от совокупности мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, значительное

влияние также оказывают их личностные особенности.

2.4.3. Средства и методы психической подготовки

Выбор средств и методов психической подготовки зависит от различных факторов. Основными являются: индивидуальные особенности дзюдоистов, ранг соревнований, планируемый результат и др.

Как настроиться на победу, справиться с волнением, что влияет на настрой спортсмена? На эти вопросы отвечает заслуженный мастер спорта Любовь Брулетова:

Все достаточно просто. Видишь татами, слышишь свою фамилию. Автоматически настраиваешься. Ритуал участия в соревнованиях всегда стандартный.

Волнуюсь на контроле кимоно. Мне всегда спокойнее, когда знаю, с кем буду бороться. Раньше легкие весовые категории боролись в последний день соревнований. Протокол меня успокаивал, настраивал на борьбу.

Помогало и наблюдение соревнований. Обычно тренеры не рекомендуют смотреть выступления в других категориях. Для меня наоборот, другие борются, спортсменка из нашей команды выигрывает – молодец! Другая проиграла – ничего не случилось.

Если проиграем, то потеряем... так думает большинство дзюдоисток. Надо думать о борьбе. Что ты будешь делать с соперницами? Многие дзюдоистки не умеют планировать, анализировать! Для многих спортсменок главный – материальный фактор.

Важно понимать, что человеку нравится и он борется! Многие спортсменки не понимают, что надо планировать жизнь в спорте...

Средства и методы психической подготовки подразделяются на несколько видов.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение «психического тонуса», активизацию интеллектуальной и моторной деятельности дзюдоистов. Используются самоприказы, убеждения, упражнения на концентрацию внимания. Отмечено, что побуждающие самовоздействия повышают эмоциональную активность спортсменов и участвуют в разрешении преимущественно личностных трудностей.

Корректирующие средства реализуются как варианты сублимации (переключение дзюдоистов с мыслей о возможном итоге соревнований на оценку собственных технико-тактических действий).

Релаксирующие средства содействуют снижению уровня возбуждения и активизируют физическое и психическое восстановление дзюдоистов.

Психолого-педагогические средства влияют на эмоциональную и нравственную сферу дзюдоистов.

Психофизиологические средства активизируют психофизические качества дзюдоистов путем подбора рациональных упражнений предсоревновательной разминки и разминки непосредственно перед поединком.

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

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

- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения и самоуважения, направленных на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулирование самоприказов: «Успокойся!», «Не волнуйся!», «Возьми себя в руки!» и др.

Методические приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:

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

Методические приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокое-

ние». В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных дзюдоистов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке. Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед соревнованиями применяют словесные методы и методические приемы, связанные с выполнением упражнений.

Словесные и образные самовоздействия стимулируют у дзюдоистов следующие состояния:

- концентрация мыслей на достижении победы, высоком результате;
- настройка на максимальное использование собственных технико-тактических и физических возможностей;
- создание представления о преимуществе над соперником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- формирование самоприказов: «Отдай все – только выиграй!», «Мобилизуй все силы!» и др.

В процессе психической подготовки дзюдоистов актуально создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности. В частности, используют идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Методические приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком) и применением движений, повышающих уровень возбуждения нервной системы:

- использование «тонизирующих» движений (резкие наклоны, выпрыгивания из приседа);
- произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипervентиляции легких;
- использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий;

- возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание);

- приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

2.4.4. Организация психической подготовки

Психическую подготовку включают в учебно-тренировочный процесс подготовки дзюдоистов или проводят в виде специально организованных мероприятий (бесед, тренингов).

В процессе психической подготовки дзюдоистов необходимо учитывать особенности их индивидуальности, обусловленные свойствами нервной системы, типом темперамента и другими присущими данной личности качествами (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся дзюдо.

Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре:

- **неуравновешенные** (по темпераменту соответствуют холерикам): для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности;

- **сильные, уравновешенные** (по темпераменту соответствуют сангвникам); физическая и психическая деятельность протекает без резких изменений, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко;

- **уравновешенные** (по темпераменту соответствуют флегматикам); они хорошо выполняют физическую работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью;

- **слабые** (по темпераменту соответствуют меланхоликам); у таких

дзюдоистов процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной подготовке показывает, что дзюдоисты, обладающие сильной нервной системой, усваивают технико-тактические действия быстрее, чем «слабые». Разница в темпах обучения между дзюдоистами с различными типами нервной системы объясняется тем, что у спортсменов, «слабых» по свойствам темперамента, любое новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к технико-тактической подготовке будет заключаться в том, что для «сильных» по темпераменту дзюдоистов в подготовке должно преобладать слово, а для «слабых» – показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) во многом определяется способность к обучению движениям, переносимость тренировочных нагрузок, темп нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков, занимающихся дзюдо, отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение – в 17 лет. У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем у девушек до 13 лет отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет – подъемом, в 17 лет – стабилизацией.

Если условно разделить занимающихся дзюдо на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» среди юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» – в 8 и 9 лет, а у мальчиков

и в 10 лет. Это показывает, что свойства индивидуальности у занимающихся с возрастом изменяются. Следовательно, тренерам-преподавателям не следует делать поспешных выводов о пригодности (непригодности) обучаемых к занятиям дзюдо. Возрастной особенностью развития нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40–45%. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов психической подготовки для дзюдоистов различного возраста и пола.

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

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

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

Психическая подготовка должна стимулировать у дзюдоистов (особенно у детей и подростков) проявление воле-

вых качеств, интерес к соревнованиям, желание участвовать в противоборстве, преодолевать неуверенность и страх поражения.

Организация психической подготовки для дзюдоистов различного возраста направлена на реализацию потенциальных возможностей спортсменов (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам и др.).

Предсоревновательная психическая подготовка

В предсоревновательной подготовке основной задачей выступает формирование готовности к высокоэффективной и своевременной деятельности. Особенно важно предварительное моделирование условий противоборства (в том числе и с конкретными соперниками). Необходимы оптимизация психического состояния дзюдоистов, планирование программы действий в зависимости от ситуаций поединка. В этот период каждое тренировочное средство должно содействовать решению задач психической подготовки.

Для максимальной реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований.

1. Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников). Соблюдение этого требования позволит расширить границы потенциальных возможностей занимающихся. Экспе-

риментально установлено, что занятия дзюдо содействуют адаптации организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях (Дебердеев М.П., 2006).

2. Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником). Обращать внимание дзюдоистов на это требование необходимо с младшего возраста. Для юных дзюдоистов особенно важен настрой на атаку. Определено, что эффективность атакующих действий дзюдоистов 12–14 лет имеет наибольшие величины, у них же отмечена самая низкая эффективность защитных действий (Иванов А.И., 2002).

3. Необходимо быстро и рационально оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособляя ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации. В противоборстве важна внимательность – известно, что хороший спортсмен всегда ожидает неожиданности (Гальперин П.Я., 2005).

4. Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность). Установлено, что спортивная деятельность в дзюдо, требуя проявления тревожности и агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности, приводит к их регулированию (Чермит З.К., 2005).

Эту мысль подтверждает короткий рассказ об одном предолимпийском дне заслуженного мастера спорта Анатолия Ларюкова:

Накануне прошла контрольная тренировка. Все идет по плану. Завтра день, когда все станет понятно, день, когда должно получаться все. Чувство коронных бросков – на уровне подсознания. Невероятное желание победить. Вера в себя, основанная на потенциальной возможности быть лучшим. Но день состязания – завтра, а впереди целая ночь, которую надо переждать, сдерживая все в себе и не начиная бороться раньше времени. Главное – хладнокровие и выдержка!

Стараюсь успокоить себя во время вечерней прогулки, думаю о чем-то дорогом и приятном. Важно уснуть. Совсем не думаю о борьбе, вспоминаю о родных и близких людях. Завтра мне нужны свобода и раскрепощенность. Сон дает дополнительные силы. Несмотря на напряженный день, который меня ждет, утром просыпаюсь с улыбкой.

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется хорошо организованной психической подготовкой и требованиями к психофизической подготовленности спортсменов. Дзюдоисту необходимо знать резервы своей подготовленности, преодолевать болевой порог (и предполагать наличие его у соперника), уметь обращать усилия соперника в свою пользу, просчитывать собственные движения, сдерживать эмоции согласно правилам, контролировать поведение.

Формирование потребности самосовершенствования

Одним из важнейших направлений психической подготовки в дзюдо выступает формирование потребности самосовершенствования.

Эта потребность выступает как состояние личности, благодаря которому осуществляется регулирование поведения, определяется направленность мышления, чувств и воли человека. Процесс удовлетворения потребности самосовершенствования в спортивной деятельности дзюдоистов проявляется как целенаправленная деятельность занимающихся. В данном случае сама потребность (например, интерес к дзюдо) является источником активности личности.

Психическая подготовка направленно формирует потребности самосовершенствования у занимающихся дзюдо. Формирование проходит в несколько этапов. На первом – осуществляется создание эталона поведения и деятельности, которому занимающийся хотел бы подражать. На втором – активизируется самопознание и формируется само-

оценка. Третий этап характеризуется целенаправленной работой над собой.

Тренер-преподаватель должен знать, что у дзюдоистов младшего возраста самосовершенствование часто осуществляется путем подражания (обычно происходит подсознательно). Занимающийся иногда даже не понимает, что копирует свой идеал. Необходимо помогать юным спортсменам в выборе достойного для подражания объекта.

Этап формирования эталона

Этот этап часто связан с выбором в качестве эталона человека, чем-то поразившего воображение занимающегося (известный спортсмен, знакомый дзюдоист). Недостаток этого пути заключается в копировании поведения эталона (как положительных, так и отрицательных его качеств). Перенимание чужих привычек приводит к потере индивидуальности. Этот путь встречается в практике спортивного дзюдо, но не является оптимальным.

Формирование собирательного образа эталона. Проводится анализ качеств, актуальных для конкретного занимающегося. Сочетание личностных качеств не должно подавлять друг друга (например, твердость характера не должна уменьшать отзывчивость, доброту), как и сочетание физических качеств (например, сила не должна ограничивать гибкость). Такой путь формирования эталона более труден, но он обеспечивает формирование личностных качеств у занимающихся дзюдо целенаправленно и осознанно.

Образы идеальных личностей имеют у занимающихся дзюдо не одина-

ковую устойчивость. В начале занятий дзюдо для многих из них эталоном является спортсмен-ровесник, побеждающий на турнирах. По мере повышения спортивного совершенствования многие дзюдоисты по уровню своей подготовленности «перерастают» эталоны детства. В результате устаревший эталон вместо фактора самосовершенствования становится тормозом в развитии личности спортсмена.

На основе знания об особенностях формирования эталона тренер-преподаватель должен помогать дзюдоистам в выборе идеала, рекомендуя такого человека, который обладает стойкими положительными качествами и достоинствами, чтобы занимающийся мог постоянно ориентироваться на этот эталон. Если занимающийся избирает себе эталон из ближайшего окружения, необходимо по мере его личностного роста способствовать переоценке им ценностей и замене одного эталона на другой.

Этап самопознания и формирования самооценки

Для занимающихся дзюдо детского возраста характерно проявление **процессуально-ситуативного уровня самооценки**. На данном уровне самооценки юный дзюдоист слабо устанавливает связи между своими поступками, успехами, неудачами и качествами личности. Он оценивает свое «я» лишь по отдельным непосредственным результатам учебно-тренировочной деятельности. Достигнутый спортивный результат может быть следствием стечения обстоятельств (например, победа на соревнованиях внутри группы). Самооценка часто может быть необъективной: достигнутый результат не соответствует личностным качествам. Стихийность, противоречивость внешних ситуаций способствуют неустойчивости самооценки (сегодня победил на сорев-

нованиях, а завтра проиграл – значит, сегодня – волевой, а завтра – слабый). На этом уровне развития самооценки у занимающихся дзюдо под воздействием тренера-преподавателя наблюдается в основном самоисправление: совершенствование одних качеств или отказ от других.

Занимающиеся с 10–15-летнего возраста проявляют более высокий уровень самооценки – качественно-ситуативный (11–13 лет) и качественно-консервативный (13–15 лет).

Качественно-ситуативный уровень самооценки характеризуется тем, что занимающийся дзюдо устанавливает прямолинейные связи между своими поступками, спортивными достижениями и личностными качествами: победил на соревнованиях – значит, целеустремленный, волевой. На этом уровне развития самооценки самовоспитание носит ситуативный характер. Самооценка еще неадекватна и неустойчива.

Качественно-консервативный уровень самооценки характеризуется разрушением прямолинейных, формальных связей между поступками, достижениями и качествами личности. Качество личности уже абстрагируется от конкретного поступка. Главную роль в самооценке принимает констатация уже достигнутого ранее уровня развития личности, а новые тенденции в собственном поведении еще недооцениваются. В результате самооценка консервативна и недостаточно объективна.

Качественно-динамический уровень самооценки часто проявляется у дзюдоистов 16–17-летнего возраста. Он характеризуется осознанием сложных зависимостей между поступками и качествами личности. Самооценка более объективна, динамична. Самовоспитание становится осознанным, планомерным и активным процессом.

Этап целенаправленной работы над собой

В связи с этим перед тренерами-преподавателями стоит важная задача – формирование у дзюдоистов адекватной самооценки и уровня притязаний. Расхождение в самооценке и достигаемых результатах может вызывать у занимающегося острые, аффективные переживания. Особенно тяжело переживают это расхождение подростки, у которых очень сильно выражено стремление к достижению поставленных ими целей.

В случае заниженной самооценки, выявленной у занимающегося дзюдо, необходимо направить средства психической подготовки так, чтобы упрочилась его уверенность в себе. Для этого создают ситуации, в которых спортсмен может проявить себя через знание теории дзюдо, путем эталонного выполнения технического действия, оказанием помощи тренеру-преподавателю при проведении занятия с занимающимися младшего возраста. Для дзюдоистов с заниженной самооценкой следует избегать резкой критики и порицаний. Выявленные ошибки в поступках и поведении необходимо совместно (с тренером-преподавателем) объективно анализировать в доброжелательной форме. Важно постоянно замечать и отмечать положительные моменты в процессе занятий, настраивать за-

нимающегося на повышение личных результатов по физической и технико-тактической подготовленности. Для таких дзюдоистов важно подчеркивать не только стремление к спортивному результату, но и значимость самого участия в соревнованиях по дзюдо.

При завышенной самооценке для дзюдоистов рекомендуется моделировать такие ситуации, в которых прогнозируемо не победить, а проиграть (состязание с более сильным соперником, игра в слабой команде). Также необходимо индивидуально подходить к подготовленным занимающимся – в учебно-тренировочном процессе предлагать им для изучения более сложные технико-тактические действия. Это позволит избежать таким спортсменам «легкого» успеха. В случае его возникновения занятия дзюдо для многих потенциально способных занимающихся теряют актуальность и «расхолаживают» их к дальнейшему совершенствованию. По возможности их не надо ставить в пары для совершенствования техники с более слабыми физически и технически учениками. Внимание занимающихся с завышенной самооценкой необходимо переориентировать с хорошо выполняемого технического действия в тренировке на способы достижения результата в соревнованиях или на качество выполнения этих действий с более сильными и опытными партнерами-соперниками.

Контрольные вопросы и задания

1. Дать определение понятия «подготовка в дзюдо».
2. Охарактеризовать особенности техники дзюдо и описать структурные элементы.
3. Назвать требования к технике дзюдо.
4. Какие аспекты ката выделяют в современном дзюдо?
5. В чем проявляется преобразование технических действий?
6. Описать виды преобразования техники в дзюдо.
7. Какие направления технической подготовки дзюдоистов являются основными?
8. Охарактеризовать особенности технической подготовки в годичном цикле.
9. Охарактеризовать особенности тактики в дзюдо и ее виды.
10. Дать характеристику взаимосвязи структуры, темпа и ритма ведения поединка.
11. Приведите примеры наступательной, контратакующей, оборонительной тактики поединка.

12. Приведите примеры тактических действий при проведении конкретного броска.
13. Описать подходы к преобразованию тактических действий.
14. Охарактеризовать особенности тактической подготовки дзюдоистов различного возраста.
15. Дать определение и назвать задачи физической подготовки в дзюдо.
16. Назовите виды «переноса» физических качеств.
17. Составить алгоритм разработки методики развития физического качества.
18. Дать определение понятия «сила» и охарактеризовать виды «силовых способностей».
19. Какие методические требования к средствам силовой подготовки?
20. Охарактеризовать методику силовой подготовки дзюдоистов различного возраста.
21. Дать определение понятия «скоростные способности» и охарактеризовать виды.
22. Какие методические требования к средствам скоростной подготовки?
23. Охарактеризовать методику скоростной подготовки для дзюдоистов различного возраста.
24. Дать определение понятия «координационные способности» и охарактеризовать виды.
25. Какие методические требования к средствам координационной подготовки?
26. Охарактеризовать методику координационной подготовки для дзюдоистов различного возраста.
27. Дать определение понятия «выносливость» и охарактеризовать виды.
28. Какие методические требования к средствам развития выносливости?
29. Охарактеризовать методику развития выносливости для дзюдоистов различного возраста.
30. Дать определение понятия «гибкость» и охарактеризовать виды.
31. Какие методические требования к средствам развития гибкости?
32. Охарактеризовать методику развития гибкости у дзюдоистов.
33. Дать определение понятия «психическая подготовка» в дзюдо.
34. Назовите критерии психической подготовленности дзюдоистов.
35. Охарактеризовать виды психической подготовки дзюдоистов.
36. Привести примеры мотивации достижения в дзюдо, мотивации соревновательной и тренировочной деятельности.
37. Охарактеризовать методику психической подготовки дзюдоистов.
38. Какие требования необходимо соблюдать дзюдоистам для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях?
39. Назвать этапы формирования потребности самосовершенствования.

Средства дзюдо

3.1. Общая характеристика средств

Средства дзюдо в широком смысле – это физические упражнения, включая и их совокупности, которые направлены на изучение избранного вида.

Содержание и форма упражнений дзюдо

При изучении техники дзюдо необходимо анализировать содержание и форму упражнения.

В общее содержание упражнения дзюдо входит совокупность процессов (биохимических, физиологических, психических и др.), сопровождающих выполняемое действие и вызывающих изменения в организме дзюдоистов.

Форма упражнений дзюдо представляет собой внутреннюю и внешнюю организацию. К внутренней форме относят взаимосвязь и согласованность процессов в организме дзюдоистов, которые обеспечивают основные функции при выполнении бросков, удержаний, элементов противоборства (захваты, выведения из равновесия). К внешней форме относят наглядную сторону двигательного действия, совокупность частей, технику выполнения упражнения.

В упражнениях дзюдо содержание и форма находятся в единстве, при этом содержание рассматривается как ведущий компонент.

Педагогическое содержание упражнений дзюдо составляют практическая задача и педагогическое влияние, которое упражнения оказывают на организм и личность занимающихся. В рамках внутренней формы учитывают сформированность двигательных умений и навыков, которые реализуют-

ся через уровень физической подготовленности дзюдоистов. Внешняя форма (с точки зрения педагогического содержания) составляет результат решения двигательной задачи, характеризуется используемой техникой упражнений дзюдо.

3.2. Эффект упражнений

При выполнении упражнений из арсенала дзюдо (технических, тактических, направленных на повышение общей и специальной физической подготовленности и др.) важно стремиться к достижению педагогических целей и развивающего эффекта. Для этого необходимо многократное и систематическое повторение упражнений, что способствует достижению изменений (биохимических, физиологических, психических и др.) в организме дзюдоистов.

При выполнении упражнений из арсенала дзюдо возможно получить различные **эффекты**. Они достаточно разнообразны.

- Применение средств дзюдо для решения различных задач стимулируют образовательный, оздоровительный (развивающий), воспитательный, рекреационный, реабилитационный эффекты.

- В занятиях дзюдо используют специфические (из арсенала дзюдо) и неспецифические (из других видов спорта) средства, следовательно, могут достигаться специфический и неспецифический эффекты.

- В подготовке дзюдоистов уделяют внимание достижению разносторонней физической подготовленности, для этого применяют скоростные, скоростно-силовые упражнения, а также упраж-

нения на ловкость и выносливость. В данном случае эффект зависит от применяемых средств подготовки.

• Рациональное (нерациональное) использование средств оказывает положительный (отрицательный) эффект на организм дзюдоистов.

Тренировочные эффекты упражнений

Выполнение упражнений активизирует деятельность функциональных систем организма дзюдоистов и оставляет свой «след» – эффект от выполнения. Согласно теории адаптации (Г. Селье), эффекты физических упражнений накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального и социально-психологического развития личности у занимающихся дзюдо.

Тренировочные эффекты имеют виды: ближайший (срочный), следовой (отставленный) и кумулятивный (суммарный).

Ближайший эффект отражает физические процессы, происходящие в организме непосредственно во время выполнения упражнения, и характеризует функциональное состояние организма, которое возникает в конце выполнения.

Следовой эффект характеризует воздействие упражнения, остающееся в организме после его выполнения и изменяющееся в зависимости от динамики восстановительных процессов, отражает достигнутые функциональные изменения.

Кумулятивный эффект представляет производное от воздействия совокупности всех выполненных за этап (период) упражнений и динамики реагирования организма дзюдоистов на их воздействие. Эффект характеризуется морфофункциональными изменениями в органах и системах организма.

3.3. Классификация средств

Изучение дзюдо логично рассматривать в двух наиболее массовых направлениях: занятия этим видом спорта

с оздоровительной направленностью – реализуются как часть системы физического воспитания; возможно также заниматься дзюдо **со спортивной направленностью** и совершенствоваться в избранном виде упражнений через систему спортивной подготовки.

В зависимости от этих направлений совершенствования и рассматривают средства дзюдо.

Средства дзюдо с оздоровительной направленностью

К средствам дзюдо, применяемым в рамках системы физического воспитания, относят физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы.

Физические упражнения из арсенала дзюдо – основное и специфическое средство, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся. К упражнениям, преимущественно используемым в данном направлении, относят средства физической, технической, тактической и психической подготовки. Эти средства распределены с учетом возрастных особенностей и описаны в программах изучения дзюдо.

Естественно-средовые факторы повышают эффективность использования физических упражнений дзюдо, содействуют укреплению здоровья занимающихся различного возраста. Эти факторы содействуют оздоровлению организма. В их числе используют аэротерапию, гидротерапию, гелиотерапию.

Гигиенические факторы содействуют соблюдению режима занятий дзюдо и отдыха, рациональному совмещению учебных и спортивных занятий. К этой группе факторов относят соблюдение режима дня, питания, учебной деятельности и активного отдыха, гигиену на занятиях дзюдо.

Средства дзюдо в системе спортивной подготовки

К средствам дзюдо в системе спортивной подготовки преимущественно относят соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения

Соревновательные упражнения в дзюдо имеют два вида: собственно-соревновательные и тренировочные. Разновидностью соревновательных упражнений являются поединки.

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, их выполняют в соответствии с правилами соревнований. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Собственно-соревновательное упражнение – целостное двигательное действие (бросок, удержание) или совокупность двигательных действий (связка, комбинация), которые являются средством ведения противоборства и выполняются в соответствии с правилами дзюдо.

К собственно-соревновательным упражнениям относят виды технико-тактических действий:

- атакующие – подготовительные действия дзюдоиста к атаке и непосредственная атака с целью проведения приема;

- защитные – действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

- контратакующие – действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Тренировочная форма соревновательного упражнения включает двигательные действия, которые по отдельным особенностям режима выполнения отличаются от собственно-соревновательных (выполнение действий в облегченных или усложненных условиях). Поскольку такие упражнения направлены на решение тренировочных задач, то могут представлять собой облегченные или усложненные формы упражнений дзюдо. К ним относятся поединки с различными педагогическими задачами.

Поединок – взаимодействие двух дзюдоистов, проводимое во взаимном захвате по правилам соревнований.

Выделены основные виды поединков дзюдоистов:

учебный – содействует совершенствованию технико-тактических действий, при этом дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера-преподавателя (обычно с односторонним сопротивлением);

учебно-тренировочный – направлен на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (может проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);

тренировочный – моделирует условия соревнований и имеет разновидности: вольный поединок – спортсмены могут применять любые технико-тактические действия; условный – дзюдоисты выполняют действия по заданию тренера-преподавателя; контрольный – определяет сильнейшего из дзюдоистов или оценивает их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;

соревновательный (или приближенный к условиям соревнований) –

совершенствует технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии экзогенных (внешних) сбивающих факторов, к которым относят значимость соревнований, жесткую манеру ведения противоборства соперником, нестандартные ситуации в период состязаний, субъективное судейство и др., а также и эндогенных (внутренних) факторов: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

Специально-подготовительные упражнения

Включают элементы соревновательных действий дзюдоистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными) действиями. Критерии сходства с соревновательным действием – форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем). Такие упражнения индивидуализированы, могут быть эффективными для одних дзюдоистов и непригодными для других.

Специально-подготовительные упражнения (СПУ) в дзюдо применяют с учетом возраста занимающихся и имеют две разновидности: развивающие и подводящие.

Развивающие упражнения – повышают специальную физическую подготовленность дзюдоистов, укрепляют мышцы, участвующие в выполнении приемов. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов для совершенствования самостраховки и развития координации движений применяют акробатические упражнения, для развития силы основных мышечных групп используют упражнения без снарядов (с отягощением – весом собственного тела), с отягощением (манекен, ганте-

ли, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

Подводящие упражнения – способствуют технико-тактическому совершенствованию дзюдоистов, к ним относят: самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения.

К группе подводящих упражнений относят средства изучения и совершенствования технических действий дзюдо.

- Имитация двигательных действий без партнера (6–8 повторений). Она включает в себя имитацию броска и комбинации бросков.

Задача 1 – создать у занимающихся (особенно у новичков) представление о разучиваемом приеме путем выполнения упражнений. Этот вид подводящих упражнений не совершенствуется до уровня навыка, поскольку включает фрагмент основного действия и не формирует технику рационального передвижения с партнером.

Задача 2 – содействовать оптимизации предстартового состояния. Эти упражнения используют как основу предстартовой разминки (непосредственно перед поединком) для разогревания организма, ускорения вратывания, повышения работоспособности дзюдоистов.

- Имитация двигательных действий с партнером (8–12 повторений).

Задача 1 – совершенствовать подготовительные действия к выполнению броска в поединке, акцент внимания занимающихся ставят на выведение из равновесия партнера и тактическую подготовку броска.

Во время имитации Тори после каждого подхода возвращается в исходное положение, Уке может быть выведен из равновесия «с отрывом стоп от татами» или принимать положение без отрыва стоп (в зависимости от задания).

Задача 2 – совершенствовать технику приемов в стандартных условиях независимо от технической подготовленности дзюдоистов (как юных, так и высококвалифицированных).

В этих имитационных упражнениях Уке не мешает Тори проводить приемы. Заданное количество повторений выполняются в нескольких сериях.

- Проведение приемов в произвольном движении.

Задача – формировать умение и навык создания благоприятной динамической ситуации для проведения броска.

При выполнении упражнений Тори бросает Уке с преследованием в партере (фиксация удержания или болевого приема). Тори и Уке меняются ролями после каждого броска (серии бросков). Сопротивление Уке незначительное.

- Проведение приемов со сменой партнеров.

Задача 1 – повышение вариативности техники бросков в зависимости от особенностей соперников (антропометрия).

Тори бросает нескольких Уке поочередно. Уке при атаке умеренно сопротивляется, имеет прямую стойку. Применяют хорошо освоенные (коронные) или заданные броски.

Задача 2 – совершенствование физической подготовленности дзюдоистов.

Броски выполняются быстро, в случае если Тори выполняет 4–6 повторений (4–6 серий до снижения скорости), то решается задача скоростно-силовой подготовки. Продолжительность упражнений для Тори можно довести до 10 мин и более, тогда акцент упражнения направлен на развитие скоростной выносливости.

- Проведение «коронного» броска.

Задача – совершенствование индивидуальной техники дзюдо.

Задание выполняют до 2 мин. Тори навязывает Уке свой бросок, подавляет усилия Уке. У обоих партнеров прямая

стойка. Преследование в партере не проводится.

К группе подводящих упражнений также относят тактические упражнения:

- упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости Тори, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.);

- упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии – движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема);

- упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате, использование удобных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);

- упражнения по решению эпизодов в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также использование игровых комплексов по выполнению элементарных тактических действий.

Общеподготовительные упражнения

Общеподготовительные упражнения (ОПУ) являются преимущественно средством общей подготовки дзюдоистов. Среди этих упражнений могут применяться самые разнообразные – как имеющие сходство со специально-подготовительными, так и противоположного характера.

При выборе общеподготовительных упражнений для дзюдоистов обычно соблюдают ряд требований: общая физическая подготовка на ранних этапах занятий дзюдо должна решать задачи разностороннего физического развития, а на этапах углубленной подготовки и спортивного совершенствования дзюдоистов являться основой для совершенствования соревновательных на-

выков и определяющих результат физических качеств и способностей.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов дзюдоистов является опосредованным. Тем не менее отсутствие необходимого фундамента общей подготовки часто выражается в недостаточном приросте результатов дзюдоистов на этапе высших достижений, в повышенном травматизме, что часто вызвано недостаточным объемом общеподготовительных упражнений, особенно при занятиях с юными спортсменами.

3.4. Характеристики техники упражнений

В технике физических упражнений дзюдоистов выделяют ряд характеристик: кинематические, динамические, ритм и качественные.

Кинематические характеристики включают пространственные, временные и пространственно-временные параметры движений. Эти виды разделяют только теоретически, в практике все показатели тесно взаимосвязаны.

Пространственные характеристики включают:

- Положения тела (исходные, промежуточные, конечные). Для дзюдоистов очень важно изучать рациональные позы при выполнении различных упражнений. Исходные положения часто характеризуют готовность дзюдоистов к решению двигательной задачи.

- Траектория движения – линия, которую описывает движущаяся точка ОЦМТ (общий центр массы тела) или физическое тело. Например, траектория падения Уке при выполнении броска через бедро. По форме траектории движения можно делать вывод об эффективности выполнения.

- Направление движения – изменение положения тела и его частей в пространстве относительно определенной плоскости (фронтальной, горизонталь-

ной), а чаще – относительно партнера (соперника). Различают направления выведения из равновесия партнера (соперника).

- Амплитуда движения – размах, характеризует величину пути перемещения отдельных частей тела дзюдоистов относительно друг друга. Если амплитуда движений не соответствует решаемой двигательной задаче, то движение является неточным.

- Временные характеристики учитывают продолжительность и темп движения.

- Продолжительность движения – время, затраченное на его выполнение. От продолжительности движения зависят практические достижения во многих двигательных действиях дзюдоистов. Повышения продолжительности фазы, периода выполняемого движения приводят к срыву атаки в дзюдо.

- Темп движения – количество движений, выполняемых в единицу времени. При однократных движениях дзюдоистов темп не подсчитывают, при серийном выполнении приемов темп движений выше, если длительность выполнения упражнений меньше. Темп движений дзюдоистов отражает уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, а также качество владения техникой.

Пространственно-временные характеристики проявляются величинами:

- Скорость движения – отношение длины пути, пройденного телом (или его сегментом), к затраченному на этот путь времени, в течение которого произошло это движение. Скорость – величина векторная, отражающая и быстроту выполнения движения во времени, и его направление. В большинстве двигательных действий дзюдоистов от скорости и рационального направления зависит своевременное решение двигательных задач.

• Ускорение в дзюдо рассматривают как характеристику технических и тактических приемов при выполнении упражнений, связанных как с постепенным, так и с резким увеличением скорости движения тела, его отдельных частей.

Динамические характеристики

Динамические (силовые) характеристики очень важны для рационального выполнения упражнений в дзюдо. Сила движений дзюдоиста представляет собой результат взаимодействия внешних и внутренних сил.

• Внутренние силы обеспечивают сохранение, направление и изменение взаимного расположения звеньев тела дзюдоистов. К ним относят силы тяги мышц (активные силы опорно-двигательного аппарата) и эластичные силы мышц (пассивные силы опорно-двигательного аппарата).

• Внешние силы складываются: из силы тяжести собственного тела; силы реакции опоры; силы сопротивления внешней среды; внешнего отягощения; инерционных сил.

Для дзюдоистов особенно актуально научиться использовать силы инерции – реакции партнеров (соперников), испытываемые какой-либо частью тела со стороны ускоряемого звена тела. Во взаимодействиях дзюдоистов важно

уметь использовать не только инерцию тела соперника (партнера), но и силы инерции собственного тела.

Ритм – комплексная характеристика техники упражнений

Ритм характеризуется чередованием фаз движения (акцентированная и неакцентированная фазы), связанных с нарастанием (снижением) усилий.

Ритм имеют как циклические, так и ациклические движения. Например, ритм при выполнении бросков характеризуется двумя фазами: акцентированная проявляется при выведении из равновесия и входе в прием, неакцентированная фаза – при сбрасывании соперника.

Качественные характеристики техники

Эти характеристики являются не строгими, но полезными при выполнении упражнений дзюдоистами. Такие характеристики являются обобщенными и отражают: резкость – плавность; жесткость – мягкость; вялость – энергичность; экономичность – неэкономичность; пластичность – угловатость, а также другие особенности движений.

Для упражнений дзюдо характерны экономичность, резкость, легкость, эластичность движений.

Контрольные вопросы и задания

1. Дать определение понятию «средства дзюдо».
2. Какие показатели определяют содержание и форму упражнений дзюдо?
3. Охарактеризуйте эффекты от использования средств дзюдо.
4. Описать тренировочные эффекты физических упражнений в дзюдо.
5. Назвать группы средств дзюдо с оздоровительной направленностью.
6. Описать виды средств дзюдо, используемых в системе спортивной подготовки.
7. Составить алгоритм изучения подводящих упражнений по критерию «простые – сложные».
8. Какие требования соблюдают при выборе общеподготовительных упражнений для дзюдоистов.
9. Назовите кинематические характеристики техники упражнений в дзюдо.
10. Охарактеризовать особенности динамических характеристик техники упражнений дзюдоистов.
11. Приведите примеры качественных характеристик техники упражнений в дзюдо.

Методы, используемые в дзюдо

Методы подготовки в дзюдо являются основой для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

4.1. Понятие о методах дзюдо и их структурной основе

Известно, что основными средствами изучения дзюдо являются технические действия избранного вида спорта, то есть физические упражнения. В подготовке дзюдоистов используют разнообразные средства. С помощью одного и того же упражнения можно решать различные задачи. Например, бросок выступает средством подготовки в дзюдо. Если броски выполнять при помощи различных методов, то эффект от их выполнения будет разным. Для развития скоростных способностей используют кратковременное повторение 6–8 бросков; скоростную выносливость развивают, выполняя броски сериями по 6–8 раз (8–10 серий) со строго дозированным интервалом отдыха. Все эти конкретные способы применения одного и того же средства (бросок) будут относиться к разным методам.

Методы подготовки – совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на формирование знаний, умений, навыков, развитие физических качеств и воспитание личностных качеств.

Методический прием – способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение упражнений в стандартных условиях. Цель – помочь спортсменам сформировать двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого технического действия.

2. Применение регуляторов движений. Цель – создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только рациональным способом.

К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметка направления выведения из равновесия и ограничение пространственных пределов движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания – облегчают концентрацию внимания обучаемого на звене тела, которое активно задействовано в движении. С этой целью к руке, ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение и при имитации движения без партнера (например, движения ноги в подхвате) работа этого звена тела воспринимается более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фикса-

цию положений». При их применении дзюдоисты приобретают представление о том, какое положение – исходное или промежуточное – необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное прочувствование движений» предполагает помощь тренера-преподавателя спортсмену, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения – совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

Методика тренировки – система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов.

Методический подход – совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов, выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

Методическое направление – используют при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

Методы дзюдо разнообразны, они включают две основных группы: практические и общепедагогические методы (табл. 4.1).

Таблица 4.1

Методы, используемые в дзюдо

Практические	Общепедагогические			
	Словесные		Наглядные	Воспитания личности
	Основные	Словесная саморегуляция		
1. Исторически сложившиеся <ul style="list-style-type: none"> • Ката • Рандори 	<ul style="list-style-type: none"> • Рассказ • Объяснение • Беседа • Лекция • Инструктаж • Указание 	<ul style="list-style-type: none"> • Идеомоторное упражнение • Эмоциональная самонастройка • Аутогенная тренировка 	<ul style="list-style-type: none"> • Показ • Демонстрация 	<ul style="list-style-type: none"> • Убеждения • Организация жизни и деятельности • Возвратно-оценочные (стимулирующие)
2. Строго регламентированные <ul style="list-style-type: none"> • Методы обучения • Методы избирательного и комплексного воздействия • Методы стандартные – вариативные • Методы непрерывные – интервальные • Круговой метод 				
3. Игровой				
4. Соревновательный (сiai)				

Структурной основой **специфических методов дзюдо** являются два компонента – нагрузка и отдых. От их соотношения зависит не только название методов, но и развиваемые физические качества.

Нагрузка – это дополнительная (по сравнению с покоем) степень активно-

сти функциональных систем организма, приносимая выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Нагрузка на занятиях дзюдо связана с расходом энергии и вызывает утомление, которое стимулирует развитие восстановительных процессов в организме.

Термин «нагрузка» является обобщенной характеристикой ее воздействия на организм. Различают «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки.

«Внешняя» сторона нагрузки представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм дзюдоистов. Характеризуется продолжительностью, напряженностью, общим количеством бросков, комбинаций, выполненных на занятии (или в системе занятий).

«Внутренняя» сторона нагрузки – это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением упражнений. Ответные реакции характеризуются биохимическими, физиологическими, психическими и другими сдвигами в организме дзюдоистов. Характеризуются конкретными показателями – частота сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода, кислородный долг и др.

При планировании и регулировании нагрузки используют показатели «внешней» стороны. О рациональности применения нагрузки судят по соотношению между «внешней» и «внутренней» сторонами. Чем выше нагрузка, тем сильнее сдвиги в организме дзюдоистов. Это не всегда так, по мере повышения подготовленности у дзюдоистов одна и та же с «внешней» стороны нагрузка вызывает меньшие сдвиги с «внутренней» стороны. Нагрузка сначала является развивающей, а по мере адаптации к ней становится поддерживающей. В занятиях дзюдо, особенно со спортивно-ориентированной направленностью, целесообразно постоянно увеличивать нагрузку.

В процессе подготовки в дзюдо обычно используют показатели «внешней» стороны нагрузки – ее структурные компоненты объем и интенсивность.

Объем нагрузки характеризует суммарное количество физической работы,

выполненной дзюдоистами за определенный период времени. В дзюдо под объемом понимают количество поединков, комбинаций, связок, выполненных за определенный период времени. Наиболее обобщенным показателем объема (без отношения к специфике упражнений) является пульсометрия – суммарная частота сердечных сокращений в течение одного занятия за вычетом ЧСС в покое.

Интенсивность нагрузки показывает напряженность и степень концентрации работы во времени. Интенсивность на занятиях дзюдо характеризуется количеством приемов, выполненных в единицу времени. Для расчета интенсивности нагрузки на занятии используют показатель «моторная плотность» или учитывают показатели ЧСС за 1 мин работы.

Между объемом и интенсивностью нагрузки на занятиях дзюдо существует обратная пропорциональная зависимость. Большой объем нагрузки дзюдоисты могут выполнить при средней или низкой интенсивности, и наоборот, выполняя упражнения с высокой интенсивностью, невозможно достигнуть большого объема работы без снижения ее эффективности.

4.2. Исторически сложившиеся методы

В дзюдо существуют «исторические» методы, которые применяют в практике изучения техники и повышения физической подготовленности свыше ста лет.

Исторически сложилось, что из трех основных тренировочных методов дзюдо (ката, рандори, сийай) только ката могут удовлетворить требованиям умеренности и симметричности. Это связано с тем, что работа в рандори и сийай (противоборство с судьейством) не учитывает проблему безопасности дзюдоистов, что делает непрактичной

подобную отработку реальной техники самозащиты. Поскольку техники, разработанные для рандори и сийай, обычно имеют узкое применение, они поверхностны и упрощены в плане мотивации и назначения.

4.2.1. Ката

Метод ката исторически сложился к концу XIX в. и получил свое развитие в процессе становления дзюдо в Японии. По традиции все классические боевые искусства Японии предусматривали полное овладение техникой, мастером можно было стать после многолетних упорных тренировок. Ката был единственным методом тренировки, позволяющим воину безопасно тренировать боевое искусство с товарищами. Метод ката приводил к успеху, поскольку позволял достигать интуитивного владения техникой.

В Японии ката признают центральным тренировочным методом дзюдо (Отаки Т., Дрэгер Д.Ф., 2003).

Отработка техники дзюдо, применяя метод ката, дает ученику возможность тренировать технические действия в идеальных условиях, помогает экспериментировать и расширять диапазон двигательных умений и навыков дзюдоистов при помощи освоения большого числа приемов и выполнения их в обе стороны.

Ката – это самостоятельный обучающий метод дзюдо, передающий настрой поединка. Проводится демонстрация рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего.

Методом ката могут совершенствоваться технические приемы: в нагэ-ноката (техника бросков), в катамэ-ноката (техника скрывающихся приемов-удержаний, удушающих, болевых), в кимэ-но-ката (техника самозащиты) и др.

Особенности применения метода ката

- Индивидуальная работа, то есть соревнование человека с собой, может отрабатываться вне зала, без специального костюма (при выполнении без партнера).

- Предъявляет меньше, чем рандори, требований к физической подготовленности. Дзюдоисты могут тренироваться достаточно долго, не испытывать чрезмерной усталости.

- Идеальный метод сохранения физической подготовленности после травмы или в пожилом возрасте; в процессе отработки ката охватывается широкий спектр ситуаций. Этот спектр шире, чем в рандори и сийай.

Дзюдоисты – исполнители ката должны вырабатывать у себя специфические рефлексии в зависимости от ситуаций:

- проявление правильного настроения (киай);

- оценка дистанции в поединке (ма-ай);

- выполнение задуманного – правильно выбранного действия (риай);

- оптимизация состояния внимания и готовности, обеспечивающего контроль действий противника (зансин).

Использование метода ката в подготовке дзюдоистов позволяет изучить рациональную технику приемов, которую затем используют в рандори (поединки) и сийай (противоборство с судьейством). Ката – ведущий метод формирования навыков дзюдо.

Для изучения техники дзюдо ката может составляться тренером-преподавателем или использовать стандартные ката школы Кодокан.

4.2.2. Рандори

Рандори является базовым и одним из главных тренировочных методов дзюдо, его применение способствует гармоничному техническому развитию в плане освоения техники дзюдо.

Достоинства метода рандори (свободная практика)

- Стимулирование умственных и физических взаимодействий между участниками соревнования, анализ движений, стиля противоборства.

- Активизация внимания каждого из двух партнеров для определения слабых сторон соперника и проведения своей атаки или контратаки.

- Развитие мыслительных процессов, анализ собственных действий, активизация «борцовского» мышления.

Недостатком применения рандори в подготовке дзюдоистов является «узкое» использование, поскольку занимающиеся сосредотачивают внимание только на любимой (коронной) технике или на небольшом наборе приемов, связанных с коронными действиями. Реализуется совершенствование приемов, как правило, в одну сторону. Известно, что прочно закрепленная односторонняя (в удобную сторону) техника дзюдо может быть наработана и на вторую (неудобную сторону) только с большим трудом, при значительных затратах времени и сил. При применении рандори важно понимать, что гармоничное развитие техники в данном случае гарантировать нельзя.

В состав рандори входят упражнения, применяющиеся непосредственно в ходе противоборства; они носят комплексный характер. Метод рандори, безусловно, отличается от соревновательного поединка уровнем интенсивности работы. В соревновательной схватке интенсивность обычно выше, чем в тренировочной.

Рандори по заданию имеет вид одностороннего или обусловленного противоборства. Используют атаки, защиты, обычно контратаки не применяют. При соблюдении этих условий Тори атакует Уке, не боясь, что будет проведена ответная контратака. Обычно Тори совершенствует атакующие действия, а Уке – защитные.

Применение рандори по заданию содействует формированию межмышечной координации, необходимой в противоборстве, и развитию равновесия при изменениях положения тела.

Продолжительность применения такого метода у юных дзюдоистов – до 2–3 мин, у спортсменов старше 17 лет и взрослых рандори по заданию может длиться 4–6 мин (со сменой ролей Уке и Тори).

Рандори – свободное противоборство, оба партнера применяют допущенные правилами приемы в стойке и партере. Достижение чистой победы в поединке не является целью рандори. Важно выполнить коронные действия, поддерживать высокую интенсивность противоборства.

Основная задача свободного противоборства – приспособление дзюдоистов к специфическим условиям поединка, совершенствование технико-тактических действий, формирование психической устойчивости спортсменов в условиях противоборства.

Особенность рандори – учебный характер, в нем не определяется «победитель», важно взаимное совершенствование обоих партнеров.

4.3. Практические методы

Группа практических методов включает в себя три типа: методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

С помощью этих методов решают конкретные задачи подготовки дзюдоистов, связанные с обучением двигательным действиям дзюдо и развитием физических качеств занимающихся.

4.3.1. Методы строго регламентированного упражнения

Эти методы имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь упражнений друг с другом); точным

нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов.

Особенностью методов строго регламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, формирования умений и навыков, а также направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей у дзюдоистов различного возраста.

К методам строго регламентированного упражнения относят методы обучения двигательным действиям дзюдо.

Методы, применяемые в процессе обучения в дзюдо, имеют разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач.

1. Методы, направленные на освоение техники дзюдо, предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяют в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий; особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой (связки, комбинации). Расчленение на элементы технического действия в дзюдо не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяют: для изучения относительно крупных звеньев техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик

движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое двигательное действие.

Методы целостно-конструктивного упражнения направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); возможно развертывание обучения от главного звена техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники также может проводить на основе подводящих упражнений.

2. Методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий, содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств у дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (то есть наблюдается сопряженное воздействие).

В дзюдо этот метод часто применяют в процессе совершенствования техники двигательных действий для улучшения их качественной основы, повышения результативности. Дзюдоисты в рамках этого метода могут отрабатывать технику с более тяжелыми партнерами. Важно, чтобы техника при этом не ухудшалась.

Метод избирательно-направленный приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов, посредством выполнения специальных упражнений не только совершенствует

форму движений, а преимущественно увеличивает функциональные возможности организма спортсменов. Особенно эффективно используется для повышения физической подготовленности дзюдоистов применительно к хорошо изученным техническим действиям.

Методы развития физических качеств

Это – одна из самых крупных групп, объединяющих методы, применяемые в подготовке дзюдоистов. Для каждого физического качества применяют свои методы. В обобщенном виде все методы этой группы разделяют на пять типов: равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой.

Нормирование и регулирование нагрузки этими методами на занятиях дзюдо значительно упрощается, если использовать определенный вид физических упражнений, например выполнить заданное количество бросков, связок, комбинаций.

По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяют на группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы переменного упражнения. Применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) – методы непрерывного выполнения упражнения, или с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха – методы интервального упражнения.

В практике подготовки дзюдоистов выделяют основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки.

Цель применения повторного метода – создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма

к нагрузке и обеспечить сохранение уровня работоспособности.

Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка – моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода.

Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникают значительные, а иногда и максимальные напряжения в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма – мышечную, вегетативную, эндокринную.

Преимущество метода – точное дозирование нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее точно воспроизводить работу организма в условиях кислородного долга, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов.

Недостаток повторного метода – значительное воздействие на эндокринную и нервную системы, его не рекомендуется делать ведущим в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, ибо при продолжительном применении метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменной параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне совершенствования двигательного навыка и контроля за качеством работы.

Цель применения метода в дзюдо – предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, их совершенствование, отлаживание двигательной координации.

Задачи, решаемые переменным методом: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости.

Особенности воздействия переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации дзюдоистов к различным условиям работы, в том числе близким к соревновательным.

Преимущество метода – в универсальности и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью.

Задачи, решаемые с помощью равномерного метода: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей дзюдоистов.

Особенности воздействия на организм дзюдоистов – формирование устойчивого двигательного навыка, способности организма противостоять утомлению длительное время.

Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность недостаточно подготовленным физически дзюдоистам выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности.

Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается и тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется признаками:

а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 с – 1 мин) и интенсивности работы;

б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45 с – 1 мин 30 с) и между сериями ускорений (4–5 мин);

в) использование ЧСС в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями.

Основная задача интервального метода – развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце.

Основное тренирующее воздействие на организм занимающихся происходит не во время работы, выполняемой по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями – интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж).

Преимущество интервального метода – точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и без опасности перетрени-

ровки войти в состояние спортивной формы.

Недостатки интервального метода – сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливают определенное количество упражнений, которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяют весь «круг» упражнений. Упражнения (станции) располагают в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения в порядке прохождения 8–10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придают циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно.

Этот метод реализуется в различных вариантах круговой тренировки, имеющих особенности воздействия на организм дзюдоистов.

- По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность на развитие общей выносливости).

- По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность на

развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).

- По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке:

подход – выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;

повтор – выполнение нескольких подходов одного и того же движения;

серия – несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;

комплекс – объединение нескольких различных упражнений или серий;

круг – одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;

активная пауза – перерыв для отдыха, заполненный на 40–60% упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяется методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

4.3.2. Игровой метод

Характеризуется признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях, изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Метод предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами. При реализации метода в дзюдо наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от спортсмена требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Основным отличием игрового метода от соревновательного является наличие в игровом сюжетно-рулевой основы. Каждая игра имеет сюжет, согласно которому распределяют роли игроков.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования у дзюдоистов двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве.

Недостатком является ограниченность формирования сложных дви-

гательных навыков и дозирования нагрузок.

В занятиях дзюдо игровой метод успешно применяется для повышения уровня физической подготовленности юных борцов. Применение подвижных игр позволяет также повысить качество физической подготовки (табл. 4.2).

По мере повышения физической подготовленности содержание игр усложняется и включает совершенствование навыков противоборства (табл. 4.3).

Таблица 4.2

Средства, повышающие физическую подготовленность дзюдоистов 10–11 лет для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи	<ul style="list-style-type: none"> Челночный бег 3×10 м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	<ul style="list-style-type: none"> Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Таблица 4.3

Средства, повышающие физическую подготовленность дзюдоистов 11–13 лет для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	Салочки (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками	Челночный бег 3×10 м Бег 30 м с ходу Бег 60 м
2.	Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры	Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственно-силовые способности)	Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами	Подтягивание Отжимание
4.	Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20–30 с. Встречная эстафета	Бег 1500 м Бег 400 м

Игровая деятельность очень важна для детей и подростков, занимающихся дзюдо.

Игровой метод позволяет формировать навыки самостоятельности, игровой дисциплины, целеустремленности, творческие способности.

4.3.3. Соревновательный метод

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином состязании с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических

сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен для совершенствования техники дзюдо. Реализация метода требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических

качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости дзюдоистов (особенно юных) к победам и неудачам.

Для адаптации занимающихся дзюдо младшего возраста к условиям соревнований применяют гуманизацию соревновательной деятельности (табл. 4.5).

Таблица 4.5

Формы проведения соревнований среди дзюдоистов 10–12 лет

№ п/п	Достижение преимущества над соперником	Победитель
1.	Проведение поединка по упрощенным правилам (касание татами любой частью тела, кроме стоп)	+
2.	Выполнение в поединке бросков, которые оцениваются только на «иппон» (возможно введение ничьей)	+
3.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливают и объявляют победителя	+
4.	Участие в командных соревнованиях (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
5.	Участие в соревнованиях по демонстрации техники. По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (КЮ)	+
6.	Участие в соревнованиях по проведению переворотов в (партере) и удержаний	+
7.	Участие в соревнованиях по общеразвивающим упражнениям (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения детских и подростковых соревнований, направленных на повышение удовлетворенности состязательным процессом как тренера-преподавателя, так и дзюдоистов. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью участников – физическому и моральному.

Основное требование к гуманизации соревновательной деятельности – свобода выбора возможностей проявить себя, предоставленная дзюдоистам. При этом важно получить преимущество над соперником, которое будет признано как отдельная победа. Успешность соревновательной деятельности юных

дзюдоистов следует оценивать по их готовности самостоятельно действовать и принимать решения в изменяющихся условиях.

В ходе соревнований юных дзюдоистов подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений между спортсменами. Каждого участника соревнований обязательно награждают. Соревнования могут быть условными.

Соревнование 1 – первенство группы по противоборству в партере. Группу условно делят на подгруппы с учетом массы тела занимающихся: легкие, средние, тяжелые. Противоборство проходит в соответствии с правилами дзюдо без применения удушающих захватов, болевых приемов. Для участия в таких соревнованиях занимающиеся должны иметь стаж занятий дзюдо не менее 4–5 мес.

Соревнование 2 – первенство группы по противоборству в стойке. Всех занимающихся делят на «условные» весовые категории (чтобы разница между дзюдоистами была не больше 2–3 кг). Соревнуются внутри категории по круговой системе в соответствии с правилами дзюдо, причем участники должны иметь стаж занятий более полугода. Оценивают только приемы, проведенные на «оценку» иппон. Возможно введение ничьей. Ограничивают действия в партере.

Соревнование 3 – первенство спортивного коллектива. Весовые категории участников регламентируют в соответствии с «Положением о соревнованиях». Стаж занятий дзюдоистов составляет 7–8 мес. Оценивают только приемы, проведенные на «оценку» иппон и ваза-ари, вводят ничью. Ограничивают (допускают) действия в партере.

Соревнование 4 – оценивают техническую подготовленность, проводят аттестацию занимающихся на ученические степени КЮ. Соревнование состоит из двух частей – теоретической и практической.

4.4. Общепедагогические методы

В дзюдо широко используют методы общей педагогики – методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные).

По отношению к специфическим методам, общепедагогические, применяемые в дзюдо, являются подчиненными. При этом их роль чрезвычайно важна в формировании знаний, умений и навыков дзюдо.

4.4.1. Методы использования слова

Словесные методы в тренировке дзюдоистов применяют с учетом возрастных особенностей. Для занимающихся 10–12 лет ведущими методами являются рассказ, беседа, описание,

а на занятиях дзюдоистов 13–14 лет и старше актуальны объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. С занимающимися дзюдо спортсменами старшего возраста реализуют индивидуальный подход. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста более эффективна при использовании словесных методов, сочетающихся с наглядными методами.

Виды словесных методов

- Рассказ – изложение изучаемого материала в повествовательной форме.
- Объяснение – лаконичное, аргументированное изложение вопроса (задания), посвященное технике упражнения, методике занятий, допущенным ошибкам.
- Беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией, проводимая с одним воспитанником или с группой.
- Лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение темы (проблемы).
- Инструктаж – точное, конкретное изложение выполняемого задания.
- Указание – содержание коррекции перед или при выполнении упражнения для повышения его эффективности.

Применяемые в дзюдо словесные методы должны отличаться эмоциональностью, отсутствием монотонности, лаконичностью. Эмоциональное, образное слово действует не только на сознание занимающихся, но и на их чувства, что стимулирует деятельность дзюдоистов.

Методы словесной саморегуляции

В подготовке дзюдоистов эти методы основаны на использовании внутрениней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоз-

действия на физическое и психическое состояние.

В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяют:

идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональную самонастройку на предстоящее действие; создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенную тренировку – систему приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Для создания общей картины предстоящих двигательных действий дзюдо или их элементов широко применяют методы самопроговаривания. Их суть состоит в том, что воспитанник мысленно представляет технику броска, удержания, сопровождая это проговариванием элементов вслух, а затем «про себя» в форме внутренней речи.

Регуляцию двигательной деятельности в дзюдо можно осуществлять с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений. Включение внутренней речи в саморегуляцию действий формирует «борцовское» мышление.

4.4.2. Методы обеспечения наглядности

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяют показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрацию аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста подражание технике не должно быть бессознательным.

Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяет воздействие ряда факторов:

- способность анализировать увиденное действие;

- соответствие психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;

- уровень знаний, полнота представлений обучаемых о выполняемом действии;

- интерес у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременный и качественный контроль техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Разновидности методов обеспечения наглядности

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у дзюдоистов представления о рациональной технике упражнений. Чтобы исключить подражание, используют словесные методы (формирующие логический образ действия). При использовании этого метода не рекомендуется заострять внимание на ошибках в технике и особенно демонстрировать эти ошибки. Большинство обучаемых обязательно обратят на них внимание и захотят повторить нерациональные движения, подражая тренеру-преподавателю.

Метод опосредованной наглядности содействует расширению и углублению представлений об изучаемом объекте. В дзюдо используют видеозаписи, позволяющие зафиксировать изображение и прокомментировать любую фазу приема. Также для наглядности применяют плакаты с техникой для аттестации дзюдоистов на ученические степени.

Методы направленного или принудительного прочувствования и проводка по движению основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела к мозгу, то есть на мышечном чувстве дзюдоистов. Подобное восприятие необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления.

Достигается применением методических приемов:

- выполнение упражнения в замедленном темпе с неопредельными усилиями и скоростями;

- помощь тренера-преподавателя (направление усилий дзюдоиста) при выполнении упражнения;

- рациональные движения относительно партнера;

- фиксация положений (начальных, промежуточных, конечных), характерных для приемов дзюдо с концентрацией ощущений, возникающих в звеньях двигательного аппарата.

Особенно важна эта группа методов в подготовке дзюдоистов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (незрячие и слабослышащие). Именно методы направленного прочувствования оптимизируют деятельность других сенсорных систем у этого контингента.

Методы срочной информации все шире используют в практике дзюдо для получения дзюдоистами срочной информации по ходу выполнения упражнения для коррекции движений или сохранения темпа ведения поединка, усилий и амплитуды при выполнении приемов.

Такие методы оптимизируют подготовку к соревновательным поединкам, анализ видеозаписи позволяет строить

тактику противоборства с конкретным соперником.

4.4.3. Методы воспитания личности

Занятия дзюдо гармонично воздействуют на организм занимающихся, оказывают влияние не только на физическое состояние, но и содействуют личностному развитию.

Методы воспитания – способ взаимодействия тренера-преподавателя и воспитанников при формировании у них личностных качеств, заданных целями воспитания или самовоспитания с учетом требований дзюдо.

Среди методов воспитания выделяют три основные группы.

Методы убеждения направлены на формирование рационального отношения к окружающим в процессе занятий дзюдо (уважение, позитивное отношение, совместное совершенствование в избранном виде спорта), предупреждение негативных личностных проявлений – грубости, зависти, тщеславия.

«Посредством шахмат я воспитал свой характер», – говорил великий русский шахматист Александр Алёхин. Аналогичные слова могут произнести многие выдающиеся дзюдоисты. Вот что говорит о характере Победителя заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

Известно, что характер ребенка определяется не только генетически, но и изменяется в процессе воспитания. И формировать дух Победителя возможно. Уже после первого года тренировок в дзюдо можно определить тех ребят и девочек, которые имеют потенциал Чемпиона. Учитель увидит все на первых же состязаниях своих воспитанников. Некоторым Победителями не дано быть от природы, они – вечные призеры.

Другие одарены и имеют желание стать Чемпионом. Это помогает в достижении результатов в спорте. Победителем нельзя стать за один раз! Нужно пройти через испытание поражениями и проигрышами. Тот, кто сможет проанализировать свои ошибки, сформировать настрой и собрать характер в кулак, не раскиснув от неудач и продолжая сопротивление, в итоге докажет как дух и характер приводят его к победам не только на татами, но и в жизни.

Методы организации жизни и деятельности воспитанников призваны воздействовать на их характер и поведение на занятиях дзюдо. Необходимо

учить воспитанников формам спортивного поведения – дисциплинированности, сдержанности в эмоциях, трудолюбию. Важно требовать проявления этих

форм от простейших действий (поддержание чистоты спортивной формы, соблюдение порядка в зале и раздевалке) до сознательных актов (помощь в подготовке инвентаря для занятия, самостоятельные занятия общефизической подготовкой и др.). Тренер-преподаватель в воспитательных целях использует упражнение, приучение, педагогическое требование, поручение, создание воспитывающей ситуации, самовоспитание, пример.

Методы возвратно-оценочные (стимулирующие) направлены на эмоционально-волевую сферу воспитанников, стимулирование положительных личностных качеств и сдерживание, нейтрализацию отрицательных. Тренер-преподаватель применяет одобрение или осуждение, поощрение или наказание. Можно также использовать внушение – доверительно разъяснять юным дзюдоистам отдельные жизненные ситуации, что создает позитивные установки и мотивы занятий дзюдо.

Контрольные вопросы и задания

1. Дать определение понятий «метод», «методический прием», «методика обучения», «методика тренировки», «методический подход», «методическое направление».
2. Привести примеры методических приемов, используемых в дзюдо.
3. Охарактеризовать систему методов, используемых в дзюдо.
4. Назвать и охарактеризовать стороны нагрузки.
5. Дать определение «ката» и описать особенности метода.
6. Какие достоинства «рандори» используются в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов?
7. Привести примеры методов, направленных на освоение техники дзюдо.
8. Привести примеры методов, применяемых в процессе совершенствования технических действий.
9. Какие задачи решает переменный метод в подготовке дзюдоистов?
10. Приведите примеры кругового метода, реализуемого по типу интервального упражнения.
11. Опишите роль игрового и соревновательного методов в подготовке дзюдоистов.
12. Какие требования к использованию словесных методов в дзюдо?
13. Охарактеризуйте методы наглядности и их разновидности.

Основные стороны и принципы занятий дзюдо

*Где, как не на татами, вырабатываются стойкость
человека, его упорство, умение идти к победе и побеждать?
Это – как покорять собственную вершину...*

Андрей Цюпаченко,
мастер спорта международного класса,
чемпион мира по дзюдо среди ветеранов

*Иппон! Все, победа! Минуты, секунды, доли секунд счастья.
Как все просто... Как все просто... И ради этого годы работы.*

Сергей Косоротов,
чемпион мира по дзюдо 1991 года

Система занятий дзюдо ориентирована на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и воспитание личностных качеств. Эти направления педагогического воздействия на организм и личность занимающихся имеют свои отличительные особенности. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств относятся к специфическим сторонам дзюдо, а воспитание личностных качеств выступает общепедагогическим направлением.

Обучение двигательным действиям в дзюдо определяется как процесс взаимодействия между тренером-преподавателем и воспитанником, в результате которого у обучаемого формируются двигательные умения и навыки. В этом взаимодействии роль педагога заключается в стимуляции и управлении активностью (деятельностью) воспитанника. Процесс управления деятельностью дзюдоистов со стороны тренера-преподавателя основывается на знаниях основных закономерностей (принципов) процесса обучения. Эти методические положения в разных соотношениях присущи как процессу обучения в дзюдо, так и развитию физических качеств у дзюдоистов.

Развитие физических качеств представляет собой целенаправленное

воздействие на естественные (врожденные) способности дзюдоистов для повышения их уровня проявления. Развитие физических качеств и базисных способностей достигают с помощью разнообразных физических упражнений и нагрузок. Для каждого физического качества существуют конкретные методики развития, они разработаны в соответствии с закономерностями (принципами) тренировочных воздействий.

Воспитание личностных качеств – важная сторона изучения дзюдо. Это связано с тем, что у дзюдоистов на высоком уровне формируются умения и навыки ведения противоборства (самозащиты, атаки, контратаки). Необходимо использовать их с осторожностью в зале дзюдо, чтобы не нанести травму партнеру. Особенно важно, чтобы эти навыки использовались дзюдоистами вне спортивного зала в строгом соответствии с требованиями закона и правопорядка. Именно воспитание помогает рационально использовать приобретенные навыки только для спортивных достижений.

Для того чтобы осваивать арсенал дзюдо, необходимо формировать у воспитанников особенности характера единоборца – сдержанность, уважение к окружающим, целеустремлен-

ность, настойчивость, трудолюбие и др. «Воспитательную» сторону усиливают принципы дзюдо, сформулированные его основателем Дзигоро Каном.

О жизненных принципах дзюдоиста рассказывает заслуженный мастер спорта Виктория Потапова:

Слепым людям труднее, чем обычным. Намного! Приходится все время доказывать, что ты такой же человек, как все, несмотря ни на что. Есть слепые люди, которые сами двигаются, живут, спортом занимаются. Есть наоборот – расслабляются, себя жалеют, все зависит от характера.

В жизни я стараюсь не унижить, не оскорбить другого человека. Часто бывает так, что люди на улице предлагают мне помощь. Стараюсь не отказываться... хотя у меня хорошее чувство пространства. Да и тороплюсь обычно. Точно знаю, что, если я откажу человеку мне помочь, то вряд ли он захочет оказать помощь следующему слепому, которого встретит на улице.

На тренировках надо уважать партнера. Можно даже дружить с соперницами. Я дружила с немецкой дзюдоисткой, боролись вместе и дружили, общались.

Вообще надо быть веселее, позитивнее. Надо быть добрым человеком!

Принципы дзюдо – это основные ориентиры, в которых сконцентрированы обязательные требования к системе занятий этим видом спорта для обеспечения необходимого эффекта.

Принципы дзюдо следует отличать от поставленных задач. Задача – это проблемная ситуация, ведущая на пути к цели, она всегда указывает на конкретный итоговый результат обучения, развития, воспитания (например, освоить технику падений). В практике дзюдо для решения не только этой, но и каждой конкретной задачи, используют ряд методических принципов: активизируют сознательность и активность воспитанников, предлагают доступные средства для техники освоения и др.

5.1. Принципы, сформулированные Дзигоро Каном

Основатель дзюдо Дзигоро Каном основное внимание уделял гармоничному развитию духа и тела. На современном этапе развития дзюдо, несомненно, что приоритет имеют соревнования (сiais). Следовательно, ведущие позиции развития в мире имеет именно соревновательное дзюдо, в рамках которого достижение первенства рассматривается как высший уровень

совершенства. Соревновательное дзюдо во многом теряет эстетику восприятия этого вида физических упражнений – удовлетворение от освоения нового приема, радость общения с единомышленниками, умение управлять своим телом и духом.

Дзигоро Каном рассматривал совершенствование в дзюдо для укрепления здоровья, считая, что формирование характера реализуется через умственную и моральную дисциплину людей, занимающихся дзюдо. Развитие гибкости ума и тела – это именно та цель, о которой говорил основатель дзюдо.

Очень важно воспитание у учеников правильного отношения к дзюдо на основе верного понимания его базовых принципов. Это требует многих лет интенсивных и ежедневных тренировок.

Принципы, сформированные Д. Каном, – это закономерности, отражающие особенности процесса освоения дзюдо. Принципы этого вида спорта очень важны не только в процессе занятий, но и в повседневной жизни. Все принципы можно условно разделить на: принципы в повседневной жизни, базовые принципы дзюдо, принципы противоборства в схватке.

Принципы дзюдо в повседневной жизни

В начале занятий дзюдо очень важно, чтобы ученики имели представление о философских аспектах дзюдо, это сформирует у них правильное отношение к тренировочным занятиям и повысит интерес к технике дзюдо.

Основатель дзюдо Кано Дзигоро провозгласил несколько основополагающих принципов этого вида единоборства. На мой взгляд, один из наиболее значимых из них – **«процветание вместе с партнерами»**. Дзюдо это спорт, в котором невозможно развитие и совершенствование в одиночку, только вместе с наставником и партнерами.

Когда ты научишься помогать и доверять людям, испытывать уважение к ним, вокруг тебя начнет формироваться особая атмосфера сотрудничества и созидания. Именно такая атмосфера способствует всеобщему развитию и процветанию. Неслучайно известнейший японский дзюдоист Ясухио Ямасита в 2004 г. преподнес в дар тогдашнему президенту России В.Путину каллиграфический свиток с начертанием именно этого принципа. Ведь и в нашей современной жизни успеха и процветания можно добиться, только объединив усилия и помогая друг другу.

В применении к общественной жизни принципы дзюдо – прилежность, гибкость, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение – являются огромным благом для всех. В своих лекциях Д. Кано выделил Пять Принципов дзюдо в повседневной жизни:

- Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
- Владей инициативой в любом начинании.
- Осмысливай полностью, действуй решительно.
- Знай, когда следует остановиться.
- Придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

Базовые принципы дзюдо

Название «дзюдо» обозначает «путь гибкости», пониманию его сущности способствуют базовые принципы дзюдо.

Именно технику Д. Кано рассматривал как средство самосовершенствования на пути достижения эстетического идеала.

О принципах дзюдо в современной жизни рассказывает Полномочный Министр посольства Японии в России (2008–2010 гг.) Тоёхиса Кодзуки:

Первый принцип – **«Максимальный эффект при минимальных усилиях»**. Другое название этого принципа – «Наиболее эффективное использование энергии». Д. Кано объяснял сущность этого принципа: если противник резко и сильно тянет вас, то не надо сопротивляться – надо использовать усилия противника, добавляя свою силу толчка противника назад. Таким образом происходит сложение усилий, и ваша сила удваивается. В данной ситуации упираться не следует (в этом случае ученик демонстрирует уость ума и нарушает принцип дзюдо).

Реализация принципа в практике предполагает:

- умение добавлять свою силу к силе противника;
- гармонию техники на основе объединения сил и динамики движения;
- гармонию развития тела и разума.

Второй принцип – **«Взаимная польза и взаимное уважение»**. Теоретические основы дзюдо предполагают использование этого принципа для решения морально-этических проблем

в обществе. Практика нападения и защиты, изучаемая в дзюдо, важна не только для достижения гармонии тела, но и духа, что может эффективно использовать в общественной жизни. Для согласия между членами общества важно применять взаимопомощь и взаимные уступки.

Взаимная польза предполагает, что и Тори, и Уке в одинаковой мере познают сущность дзюдо. Разделение ролей позволяет каждому поочередно выполнять атаки, защиты, контратаки. Выполнение технических действий с большим по весу Уке позволяет Тори эффективно развивать силовые способности. В случае если Уке меньше по весу, чем Тори, это создает благоприятные условия для работы над скоростным компонентом подготовки.

Важной частью принципа является «взаимное уважение». Например, перед началом поединка дзюдоисты приветствуют друг друга поклоном. Изначально предполагалось, что поклон – не просто дань традиции: он должен быть осмысленным. Кланясь перед выходом на татами, дзюдоист показывает свою готовность подчиниться принципам дзюдо, сохранять его дух, честно бороться. Поклон совершается, когда дзюдоист приглашает своего партнера провести совместную тренировку или вызывает его на поединок. По окончании соревновательного поединка или рандори спортсмены также поклоном благодарят друг друга, выражая признательность за оказанную помощь в изучении дзюдо. Очень важно, что этические нормы дзюдо содержат много понятий о человеческом достоинстве, взаимоуважении.

Принципы противоборства в дзюдо

Эта группа принципов также успешно реализуется в жизненной практике каждого дзюдоиста. Противоборство

в дзюдо строят с учетом трех основных принципов.

Первый принцип – **«Мягкость управляет твердостью» или «слабость управляет силой»**. Реализация данного принципа предполагает естественность движений, составляющую обязательное условие выполнения технических действий. В основе принципа лежит закон природы, подтверждающий идею о том, что «наиболее податливое преодолевает самое неподатливое». Здесь прямо не упоминаются мягкость или твердость, либо слабость или сила, говорится только о том, что нельзя провести четкую грань между податливым и неподатливым. Поэтому во многих случаях сама податливость может проявляться с силой, особенно с силой, обладающей уступчивостью согласно этому принципу. То, что поддается, **не обязательно оказывается мягким или слабым в количественном выражении**, хотя в качественном отношении это выражается податливостью, и **лишь на время предстает более слабым** и мягким по сравнению с тем, что противостоит ему как неподатливое.

Данный принцип реализуется в двух направлениях:

- не следует выступать против развития и использования физической силы, а предупреждать злоупотребление этой силой;

- необходимо стимулировать податливость тела, подчиняющуюся разуму.

Иногда этот принцип называют – принцип «дзю», суть которого в соединении философии и практики: тело, направляемое разумом, должно реагировать с такой гибкостью, которая помогает приспособиться к неожиданно возникшей ситуации.

Второй принцип – **«Нападение и защита являются по сути одним и тем же»**. В практике часто проявляется та или иная из сторон этого принципа в зависимости от конкретной

ситуации. Д. Кано отмечал, что в «дзюдо – это изучение такой техники, которая позволит убить, если вы захотите убить, травмировать, если вы хотите травмировать, удержаться, если вы хотите удержаться, а при нападении сумеете защитить себя».

Данный принцип подтверждает **необходимость осознанного применения действий дзюдо**, умение нести ответственность за применение техники. В дзюдо технику применяют в соответствии с правилами безопасности, правилами соревнований.

5.2. Общекультурные принципы

Современный уровень развития дзюдо подтверждает, что в этом виде деятельности можно выделить как спортивный, так и культурный аспект. Значение дзюдо для всестороннего гармоничного развития личности в том, что этот вид спорта, с одной стороны, является для занимающихся областью самовыражения, проявления и формирования способностей, одаренности; с другой стороны, дзюдо способствует подготовке людей к жизненной практике и укрепляет их здоровье.

Принцип гармоничного развития личности

Принцип заключается в том, что занятия дзюдо служат основой для разностороннего совершенствования личностных и физических качеств. Использование этого принципа в занятиях дзюдоистов позволяет согласованно обогащать их физическую и эмоционально-психологическую сферу, достигать единства разума, чувств, воли, тела.

Требования к реализации принципа:

- формирование физического потенциала личности проходит в единстве с другими сторонами воспитания,

реализация этого требования акцентирует внимание тренера-преподавателя на комплексном развитии интеллектуальных, физических, нравственных и эстетических качеств личности;

- занятия дзюдо недопустимо использовать только для одностороннего развития физических качеств занимающихся в ущерб проявлению духовных качеств;

- в процессе подготовки дзюдоистов следует использовать такие педагогические воздействия, которые оказывают целенаправленное воздействие на занимающихся и выражаются в единстве применения средств подготовки;

- учитывая, что занятия дзюдо очень популярны среди различных контингентов (дети, подростки, молодежь, взрослые, люди зрелого и пожилого возраста, инвалиды), необходимо использовать разнонаправленные средства и методы педагогических воздействий; следует учитывать возраст, пол, особенности жизнедеятельности и другие факторы при разработке методики занятий дзюдо.

Принцип связи занятий дзюдо с жизнедеятельностью

Этот принцип определяет прикладное значение занятий дзюдо – подготовку членов общества к трудовой деятельности, при необходимости к защите Родины. Основное прикладное значение дзюдо – обеспечивать безопасный уровень жизнедеятельности индивида в окружающей среде. Реализация принципа на практике достигается формированием у занимающихся навыков безопасного падения. Важнейшим навыком дзюдо является самостраховка при падениях назад, на бок.

Требования к реализации принципа:

- при разработке и внедрении в практику программ изучения дзюдо

следует особое внимание уделять становлению и совершенствованию навыков безопасного падения, а также развитию физических качеств и способностей, необходимых для дальнейшего освоения двигательных действий дзюдо;

- педагогический процесс в дзюдо должен включать освоение новых их разнообразных форм двигательной активности: ката, рандори, сиай;

- важно использовать прикладной эффект средств дзюдо для подготовки к дальнейшей профессиональной деятельности (педагогической в сфере дзюдо, военной и др.).

Принцип оздоровительной направленности занятий дзюдо

Отражает гуманистическую направленность дзюдо, содействие занятий укреплению здоровья, позитивное воздействие упражнений на психофизическую сферу занимающихся.

Требования к реализации принципа:

- учет индивидуальных особенностей занимающихся в процессе занятий дзюдо и «оздоровительная» ценность упражнений;

- обязательный медицинский контроль состояния здоровья занимающихся.

Все описанные общекультурные принципы тесно взаимосвязаны, их реализация происходит параллельно, независимо от контингента занимающихся.

5.3. Методические принципы

Основными методическими принципами дзюдо, отражающими закономерности построения занятий, являются: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прочности усвоения изучаемого материала и др.

Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике дзюдо немислимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, то есть без учения. Цель изучения новых знаний, относящихся к дзюдо, должна стать главным побуждающим фактором всех действий дзюдоистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у дзюдоистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию дзюдоистов при обучении двигательным действиям. К *внешним факторам* относят сложность задания, актуальность изучаемого материала, что во многом определяет активность дзюдоистов. *Внутренние «мотивационные» факторы* – степень понимания значимости задания, уровень подготовленности – существенно влияют на интерес к дзюдо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа:

- Обеспечить у занимающихся дзюдо осмысленное отношение и устойчивый интерес к изучаемым действиям. Часто естественная потребность в движениях у детей и подростков мало совмещается с необходимостью изучать технику дзюдо. Причина в различии целей учебно-тренировочной деятельности у занимающихся («подвигаться», побороться) и у тренера-преподавателя (научить технике, тактике дзюдо). Несовпадение мотивов резко снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям также снижает эффективность физической подготовки дзюдоистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя.

- Дзюдоисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции

и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Достижение высших уровней спортивного мастерства в дзюдо возможно только при сознательном проникновении в суть изучаемого материала. Метод решения дзюдоистами конкретных двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в этом действии признаки, а в способе выполнения – черты метода.

- Важно активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения активности воспитанников на занятиях дзюдо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто не является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность дзюдоистов, оптимально трудные – стимулируют.

Принцип наглядности

Наглядность в дзюдо не сводится к простому предъявлению объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений словесным комментарием, организующим процесс восприятия у дзюдоистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В учебно-тренировочном процессе очень **важно обеспечить переход от наблюдения дзюдоистами единичных конкретных фактов** при выполнении технико-тактических действий к **осознанию общих признаков**, характерных для данного класса приемов.

Реализация принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся дзюдо представления об изучаемом двигательном действии:

а) смысловой аспект представления об изучаемом двигательном действии дает ответ на вопрос – для чего изучается действие;

б) технический аспект представлений раскрывает что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о двигательном действии, сформированные у дзюдоистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления спортсмен не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного действия и запомнить его.

Требования к реализации принципа:

- При формировании у дзюдоистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу – от внешнего образа действия к образу его динамики.

- При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии дзюдоисты следуют правилу – от смысла противоборства к смыслу применяемых действий.

- Тренеру-преподавателю необходимо стремиться, чтобы в учебно-тренировочном процессе дзюдоисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в дзюдо нескольких однотипных двигательных задач.

Принцип систематичности

Этот принцип предусматривает систематические занятия дзюдоистов при организации учебно-тренировочного процесса. Известно, что рациональная последовательность обучения действиям дзюдо сокращает сроки их изучения, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовлен-

ности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного воспитательного процесса дзюдоистов.

При реализации принципа систематичности в практике дзюдо придерживаются ряда дидактических правил.

- Правило **«от известного к неизвестному»** определяет переход от изученных упражнений к новым.

- Правило **«от легкого к трудному, от простого к сложному»** применяют при планировании заданий для дзюдоистов различного возраста. В тренировочном задании нужно оценивать координационную структуру по шкале «простое – сложное», а динамическую структуру (соответствие задания уровню физической подготовленности обучаемого) по шкале легкое – трудное.

- Правило **«от основы к деталям»** предусматривает изучение основы техники дзюдо, а после ее освоения переходят к уточнению пространственных характеристик.

- Правило **«от частного к общему»** требует, чтобы физические упражнения сначала выполняли в стандартных условиях, способствующих формированию умения дзюдоистов решать двигательную задачу в конкретных условиях, а затем «переводить» движение в изменяющиеся условия.

- Правило **«от общего к частному»** требует первоначального изучения элемента техники дзюдо, который является базовым и позволяет в дальнейшем быстро изучить спортсменами другой элемент, принадлежащий к этому классу.

Принцип прочности усвоения изучаемого материала

Прочность усвоения – это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал осно-

вательно изучают, и дзюдоисты всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Прочность отражает устойчивость качества решения дзюдоистами двигательной задачи.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов необходимо создавать предпосылки для реализации принципа прочности усвоения.

1. Сформировать у занимающихся установку на запоминание и показать пути использования материала в процессе технико-тактического совершенствования. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания двигательных действий дзюдо.

2. Обучить дзюдоистов приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, представление о технике (связанное с предметами природы).

3. Постоянно повторять изучаемое действие, используя различные формы повторения:

- начальное повторение восстанавливает в памяти дзюдоистов знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия;

- текущее повторение предполагает, что изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов, а также служит элементом вновь изучаемых действий;

- периодическое (регулярное) повторение дзюдоистами техники изученных приемов проводят для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

- заключительное повторение систематизирует ранее изученные технические действия дзюдо.

4. Тренер-преподаватель стремится обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

Принцип научности

Научность – отличительный признак системы подготовки в дзюдо. Организованную подготовку дзюдоистов отличает от стихийной прежде всего научность.

Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

- изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься дзюдоистами в классическом варианте; только освоив такой вариант, возможно индивидуализировать технику;

- дзюдоисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике дзюдо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем методики и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

- в учебно-тренировочном процессе обязательно применять соответствующие термины, усвоение терминологии дзюдо является одной из важных задач подготовки. Тренеру-преподавателю следует избегать применения разных терминов для обозначения одного объекта или обозначения одним термином разнородных явлений.

Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику дзюдо положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации занятий возрастным особенностям дзюдоистов и их двигательной подготовленности. До-

ступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии между возможностями дзюдоистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать: функциональные возможности организма дзюдоистов на этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма дзюдоистов; уметь рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей для дзюдоистов, а предполагает **посильную степень их преодоления** при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ учебного материала, доступного для занимающихся дзюдо, происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности.

Известно, что новые двигательные умения и навыки часто формируются у дзюдоистов на базе ранее приобретенных, на основе их элементов. Одно из условий доступности – распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с содержанием последующих (**преемственность**). Другое условие доступности – **постепенность**, то есть переход от легкого к более трудному заданию.

Индивидуализация является второй частью данного принципа и заключается в учете индивидуальных различий дзюдоистов и в осуществлении индивидуального подхода.

В учебно-тренировочном процессе в основном типичны ситуации:

а) один или несколько дзюдоистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность, что требует от тренера-преподавателя планирования индивидуальной нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или для повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько дзюдоистов имеют более высокую (относительно других воспитанников) физическую и техническую подготовленность, они индивидуально выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

5.4. Специфические принципы

На спортивную тренировку в дзюдо приоритетно распространяются специфические принципы – объективные закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоистов. Выделены ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с дзюдоистами.

Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Направленность на высшие достижения достигается в дзюдо путем использования эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности дзюдоистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке дзюдоистов реализация **принципа направленности на максимально возможные достижения** определяет содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др.

Углубленная специализация в дзюдо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование всех видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учет возрастных особенностей, уровня подготовленности и способностей каждого дзюдоиста для разработки индивидуальных заданий.

Единство общей и специальной подготовки

Специализация в дзюдо предполагает всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Достижения в дзюдо во многом зависят от разностороннего развития спортсменов (в том числе и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки дзюдоистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Тренировка дзюдоистов является глубоко специализированным процессом и требует единства общей и специальной подготовки (для занимающихся дзюдо одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов, несомненно, изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий дзюдо

и повышением спортивного мастерства в подготовке возрастает объем специальных занятий.

Непрерывность тренировочного процесса

Известно, что достижение высокого уровня проявления различных сторон подготовленности у дзюдоистов требует регулярных и длительных тренировочных воздействий. В связи с этим **подготовка в дзюдо строится как многолетний и круглогодичный процесс**; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма дзюдоистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Обычно постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обеспечивает у дзюдоистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочный процесс дзюдоистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренер-преподаватель должен организовать постепенность применения нагрузок, особенно для дзюдоистов младшего возраста, чтобы обеспечить поступательный рост их спортивных достижений. Такой подход к реализации принципа единства постепенности и предельно-

сти важен в подготовке дзюдоистов всех возрастов.

Волнообразность динамики нагрузок

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Условно выделяют следующие «волны» – малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировок), большие (в период больших циклов тренировок).

На основе соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов:

- чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста – невысокая);
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;
- на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность и, наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

Реализация этого принципа тесно связана с планированием подготовки в дзюдо с учетом календаря соревнований.

Цикличность тренировочного процесса

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность дзюдоистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий в занятиях дзюдо систематически повторяют, их содержание изменяют с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса должен быть

взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов основывается на планомерном чередовании этапов и периодов тренировки.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности дзюдоистов

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности дзюдоистов. Планируя участие в состязаниях дзюдоистов (особенно младшего возраста), тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Перенасыщение организма юных дзюдоистов участием в состязаниях часто приводит к травматизму, снижению интереса к дзюдо и «отсеву» более способных спортсменов (но пока менее «сильных», чем другие).

Контрольные вопросы и задания

1. Охарактеризуйте основные стороны занятий дзюдо.
2. Дайте определение «принципам», реализуемым в системе занятий дзюдо, и охарактеризуйте их разновидности.
3. Какие принципы дзюдо в повседневной жизни выделял Д. Кано?
4. Назовите базовые принципы дзюдо и приведите примеры их использования в спортивной практике.
5. Дайте характеристику взаимосвязи общекультурных принципов в системе занятий дзюдо.
6. Приведите примеры применения в практике занятий дзюдо принципа сознательности и активности, реализуемого с занимающимися разного возраста.
7. Какие требования выдвигаются к реализации принципа наглядности в практике?
8. Дайте определение понятиям «углубленная специализация» и «индивидуализация».
9. В чем проявляется в практике принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности?

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности

В занятиях дзюдоистов, особенно младшего возраста, тренеру-преподавателю не следует планировать узкоспециализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования следует учитывать динамику развития организма занимающихся дзюдо (в том числе и их личностное развитие).

В процессе занятий дзюдо необходимо рационально использовать принципы, сформулированные Д. Кано, они не теряют актуальности и в современных условиях. Следует учитывать, что общекультурные, методические и специфические принципы при системном применении повышают эффективность занятий у дзюдоистов разного возраста.

Основы обучения упражнениям дзюдо

Существует много путей обучения искусству борьбы. Некоторые спортсмены добиваются великолепной технической формы, другие становятся исключительно сильными благодаря тяжелоатлетической подготовке, третьи имеют необыкновенное сердце, стойкость, решительность. Некоторые борцы достигают особого тактического мастерства в атакующих и защитных действиях, что позволяет им доминировать над соперником. Многие совершенствуются во всех этих направлениях... Существует множество путей роста, а значит, и путей совершенствования подготовки.

Расс Халиксон,
тренер по борьбе, университет Огайо

Обучение в дзюдо – педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых навыков и умений, а также связанных с этим процессом знаний.

Обучение дзюдоистов – специально организованный, управляемый процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя (обучающего) и воспитанников (обучаемых), направленный на формирование знаний, умений, навыков сферы дзюдо, опыта противоборства и поведения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, а также формирования определенных личностных качеств.

Обучение в дзюдо носит двусторонний характер: преподавание – деятельность обучающего, учение – деятельность обучаемого. Такая деятельность эффективна в единстве. Движущей силой обучения в дзюдо является противоречие между возникающими у дзюдоистов потребностями в усвоении недостающих знаний и опыта спортивной деятельности для решения задач подготовки и реальными возможностями удовлетворения этих потребностей. Познавательные по-

требности у воспитанников формирует тренер-преподаватель.

При организации процесса обучения в дзюдо необходимо знать чему обучают. В основу обучения дзюдоистов входят элементы, связки, комбинации. Различное их сочетание составляет сущность противоборства в дзюдо.

Элемент – отдельное законченное движение или действие, имеющее определенную структуру (начало, основу, окончание), является неотъемлемой частью связки или комбинации. Элементы дзюдо – технические действия в стойке и партере.

Связка – объединение в одно целое отдельных элементов, последовательное проведение дзюдоистом приемов сначала в стойке, затем в партере (бросок с переходом на болевой прием, бросок с переходом на удержание).

Комбинация – законченное сочетание элементов или их последовательность для достижения поставленной цели. Комбинации в стойке бывают однонаправленные, когда оба броска выполняют в одном направлении; например, бросок через бедро – передняя подножка. При выполнении разнонаправленных комбинаций направления

усилий Тори чередуют; например, зацеп голенью изнутри – бросок через спину.

6.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения

Дзюдоисты осваивают технику избранного вида спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от самих дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных двигательных задач, условия выполнения действия, а также формирует у них основы управления движениями.

Двигательное умение можно определить у дзюдоистов как способность о двигательное действие, концентрируя внимание на основе техники, то есть на самом движении.

Двигательный навык – это способность дзюдоиста выполнять двигательное действие без постоянного контроля сознания за основой техники, то есть осуществлять автоматически.

Признаки того, что техника освоена дзюдоистами на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники выполнения, возникновение нарушений в технике под влиянием сбивающих факторов; в) низкая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия.

Несмотря на то что дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий на стадии умения, двигательный навык сформировать достаточно сложно. По П.Я. Гальперину (2005), если мы по-

вышаем требования к действию, то приходится переучиваться, потому что **многие действия усваиваются в таком качестве, которое повышенных требований не выдерживает.**

По мере многократного повторения дзюдоистами действие становится отлаженным и привычным (иногда на это уходят месяцы и годы). Связи между двигательными операциями становятся прочными, гарантирующими их слитность, тогда у дзюдоистов отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования двигательных навыков у дзюдоистов, являются:

- врожденные способности – характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо; учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо;

- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация) предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожденных движений или навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);

- статокINETическая устойчивость – состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др. (Кукис А.В., 1995).

Тренеры-преподаватели в процессе обучения технике дзюдо должны учитывать, что формирование одних дви-

гательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других навыков. Это так называемый перенос навыков. В дзюдо выделяют разновидности переноса навыков.

Положительный перенос навыков определяет такое их взаимодействие, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык броска через спину помогает освоить технику броска через спину с колен.

Отрицательный перенос навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска «задняя подножка» замедляет освоение техники броска отхват.

Перенос навыка (как положительный, так и отрицательный) в тренировке дзюдоистов может иметь различный характер.

- Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у дзюдоистов другого, а обратного влияния не обнаруживается.

- Взаимный перенос навыков наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.

- Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

- Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у дзюдоистов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явления косвенного переноса опирается использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в дзюдо.

- Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда

структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в дзюдо планируется система специально-подготовительных упражнений.

- Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

- Перекрестный перенос – это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны).

Тренерам-преподавателям по дзюдо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании учебно-тренировочного процесса – в рамках одного или серии занятий, при подборе систем специально-подготовительных упражнений.

Рекомендации по формированию двигательных навыков у неправоруких дзюдоистов

Двигательное предпочтение одной из сторон тела называют термином «*латеральное доминирование*». Предпочитаемая сторона тела при выполнении двигательных действий называется ведущей. В практике спортивной подготовки особенно перспективными считаются дзюдоисты, одинаково успешно выполняющие технические действия в обе стороны. Таких дзюдоистов называют амбидекстрами или амбидекстриками. В специальной литературе отмечается, что количество леворуких детей колеблется от 5 до 15%, а число амбидекстриков (или равноруких) составляет 2%, остальные дети являются праворукими (около 85%).

Выявлено, что индивидуальные результаты уровня развития координационных способностей, проявляемые

в спортивно-игровых упражнениях, выполняемых руками и ногами, у детей с левосторонним двигательным проведением примерно на 75% выше, чем у ровесников. Анализ экспериментального материала (Лях В.И., 2000) показывает, что дети с врожденными предпосылками к леворукости и амбидекстрии, если у них нет отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, располагают от природы большими возможностями к проявлению и развитию координационных способностей. В.М. Зацюрский (1982) отмечал, что *умение выполнять все технические действия в обе стороны – признак большого мастерства в видах спорта с противоборством соперников*. Это подтверждает необходимость закладывания основ «двусторонности» и учета ведущей руки в подготовке юных спортсменов.

Методические рекомендации по обучению леворуких дзюдоистов и «двусторонних» спортсменов-амбидекстров технике двигательных действий:

- любое изучаемое техническое действие должно объясняться и показываться в обе стороны;
- выполнение новых технических действий должно сначала выполняться с удобной стороны, а потом разучиваться в неудобную сторону;
- необходимо приучать дзюдоистов к выполнению различных симметричных движений. Это даст более высокий результат технической подготовленности, чем последующая «доработка» технических действий в неудобную сторону.

Тренер-преподаватель должен демонстрировать дзюдоистам двигательное действие в обе стороны, заинтересовать обучаемых новым действием, стимулировать у учеников стремление к техническому совершенствованию.

6.2. Закономерности формирования двигательных действий

Обучение двигательным действиям дзюдо – достаточно сложный процесс как для тренера-преподавателя, так и для воспитанников. Обучение технике дзюдо – творческий процесс (подбор подводящих упражнений, индивидуализация заданий, расширение технического арсенала и др.), имеющий программированные этапы (формирование двигательных умений и навыков, степень освоения изучаемого действия).

Обучение дзюдоистов станет успешным, если тренер-преподаватель строит процесс освоения техники движений с учетом физиологических, психологических и педагогических закономерностей, лежащих в основе теории обучения.

Физиологические закономерности

Представлены положением о фазовом характере формирования двигательных навыков. Согласно этому положению они формируются по законам развития условных рефлексов (И.П. Павлов, А.Н. Крестовников). При формировании двигательных навыков дзюдо (тоже условных рефлексов) в центральной нервной системе обучаемых последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов, характеризующиеся возбуждением или торможением.

Фаза – иррадиация нервных процессов. Характеризуется тем, что при первых попытках выполнения двигательного действия в коре головного мозга воспитанника возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, а также и центры соседние (не участвующие в работе). В такой ситуации повышаются требования к зрительным и слуховым анализаторам (осмысливание информации, полученной от тренера-преподавателя), по-

является закрепощенность движения (вовлечение в работу мышц нужных и ненужных); все это приводит к значительным затратам нервно-психической энергии. Обучаемый быстро устает, движение плохо скоординировано и пока не точно.

Фаза – концентрация нервных процессов. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение. Происходит «концентрация» нервных процессов в нужных центрах, соседние как бы «выключаются». Ликвидируется закрепощенность, исключаются ненужные и лишние движения. Двигательное действие приобретает черты двигательного умения.

Фаза – стабилизация динамического стереотипа. Многократное повторение двигательного действия приводит к возникновению в коре головного мозга достаточно четкой, согласованной системы последовательности протекания возбуждения и торможения в нервных центрах. Между нервными центрами, принимающими участие в работе, устанавливаются прочные временные связи. Движение выполняется стабильно, а при необходимости и вариативно. В этой фазе двигательное действие сформировано в стадии двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка имеет тесную связь с уровнем физической подготовленности дзюдоистов. В начале изучения двигательного действия уровень развития физических качеств влияет на освоение. Имеется и «обратное» влияние навыка на двигательные качества и способности.

Это влияние имеет особенности:

- Двигательное действие дзюдо, освоенное в степени навыка, характеризуется стабильностью, энергетические

затраты при выполнении оптимизируются (снижаются).

- Использование изученного действия не повышает физическую подготовленность, поскольку возникает адаптация функциональных систем организма к действию, сформированному на уровне навыка.

- Повторение таких действий-навыков не мобилизует функции организма, следовательно, не стимулирует их развитие.

При выполнении дзюдоистами координационно сложной двигательной деятельности неэффективны в качестве упражнения многократные повторения приемов-навыков. Такие задания повышают противостояние утомлению, но мобилизации выносливости не происходит.

В дзюдо имеется определенное противоречие: двигательные навыки необходимо стабилизировать, чтобы повысить техническую (координационную) надежность, и в то же время требуется повышение физической (функциональной) надежности, то есть необходимо выводить дзюдоистов на более высокие уровни нагрузки, но это нарушает структуру навыка. Такое противоречие преодолевается в двух подходах к подготовке дзюдоистов.

- Если необходима долговременная стабилизация навыка, то после достижения достаточного для спортивной деятельности уровня двигательного потенциала нужно сохранять достигнутый уровень. Это обеспечит непрерывную реализацию усилий для применения навыка.

- Если важно повысить соревновательный результат, целесообразно постоянно стимулировать развитие функциональных систем организма дзюдоистов с непременным их выведением на предельный уровень функционирования и адаптации на субмаксимальном уровне.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков показывают, что ранняя специализация в дзюдо, сформированность навыков приемов в детском возрасте снижают возможность дальнейшего технического совершенствования. На это влияют изменение антропометрии дзюдоистов детского-юношеского возраста, развитие функциональных систем, под воздействием которых ранее сформированный навык не пригоден к применению.

Психологические закономерности

С процессом обучения в дзюдо помимо физиологических закономерностей связаны такие психологические категории, как интерес, потребность, мотивация.

Современная теория обучения в дзюдо наряду с условно-рефлекторной концепцией формирования двигательных навыков использует положения теории деятельности (Леонтьев А.Н., 1977). С ее позиций решающая роль при обучении двигательным действиям в спорте отводится формированию ориентировочной основы действия (Боген М.М., 1985).

Ориентировочная основа действия (ООД) формируется, опираясь на установку (Д.Н. Узнадзе, 1966) и теорию планомерно-поэтапного формирования умственных действий и понятий П.Я. Гальперина (1952).

В любом действии (по П.Я. Гальперину) выделяются три части (функциональных компонента), находящиеся в функциональном единстве: ориентировочная, исполнительная и контрольно-корректировочная.

Ориентировочная часть выполняет функцию программы действия, которая появляется в результате формирования ООД. На основе программы осуществляется **исполнительная часть**, то есть само запрограммированное действие. Как только дзюдоист выполняет дви-

жение, следует **контроль за качеством** и при необходимости – коррекция.

Если итоговый (целевой) результат не достигнут – изучаемый бросок выполнен с искажением техники (соперник не упал на спину, а приземлился на живот или другие нарушения), то корректируется исполнение (тяга рук при выведении из равновесия, концентрация усилий на главном звене или деталях техники). В случае, когда обучаемый неверно (неполно) осознал ООД, что выясняет тренер-преподаватель, коррекции направляются в ориентировочную часть действия.

Огромное влияние на успешность обучения в дзюдо оказывают интерес, потребность, мотивация. Эти личностные особенности занимающихся очень важны в познании дзюдо. Во многом их проявление зависит от творческого подхода к обучению тренера-преподавателя.

Интерес к обучению у дзюдоистов является формой проявления познавательной потребности (знания сферы дзюдо), обеспечивающей направленность личности на осознание целей подготовки (обучение технике дзюдо). Интерес у дзюдоистов проявляется эмоционально в процессе познания чего-то нового и характеризуется повышенным вниманием к объекту интереса (изучаемый прием).

В широком смысле, потребность в обучении является динамическим образованием, организующим и направляющим познавательные процессы дзюдоистов, стимулирующим воображение и организующим поведение.

Педагогические закономерности

Современный подход к процессу обучения движениям основан на условно-рефлекторной концепции и теории деятельности. Педагогические закономерности реализуют непосредственно в методике обучения.

Основываясь на положениях теории деятельности, М.М. Боген (1985) показал, что наиболее эффективный результат при обучении двигательным действиям достигается, если тренер-преподаватель управляет формированием ориентировочной части (самой программы).

При формировании программы изучения двигательного действия дзюдо целесообразна методическая последовательность, включающая следующие задачи (операции).

Задача 1. Формировать у дзюдоистов положительную учебную мотивацию. Важно сделать обучение осмысленным, а изучаемый материал актуальным для обучаемых.

Задача 2. Формировать знания о сущности двигательного действия (обязательный вариант программы действия). Обратит внимание обучаемых на главные моменты концентрации внимания – основные опорные точки (ООТ). Весь комплекс ООТ как раз и будет составлять ориентировочную основу (программу действия).

Когда дзюдоисты сами находят главные моменты концентрации внимания, применяя метод проб и ошибок, то процесс обучения длительный и малоэффективный.

Необходимо к каждому моменту концентрации внимания (ООТ) подобрать формулу ощущения (ФО). Это важно, чтобы обучаемый лучше почувствовал рациональность выполнения двигательного действия. Формулы ощущения очень помогают освоить механические элементы дзюдо юным спортсменам. Содержание формулы ощущения необходимо разрабатывать творчески, основываясь на живой и на неживой природе. Например, при выполнении броска через спину целесообразно использовать формулу ощущения «сбрасываешь мешок с плеча».

Задача 3. Формировать полноценное представление об изучаемом двигательном действии по каждой ООТ.

Двигательное представление есть результат чувственного познания и абстрактного мышления. Оно включает общие сведения о двигательном действии, индивидуальный опыт и приемы самоконтроля.

Представление формируется на основе образов действия:

- зрительный образ, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- смысловой (логический) образ действия, основанный на знании, получаемом при объяснении, описании, анализе;
- двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе прошлого двигательного опыта или ранее выработанной координации, а также основанный на ощущениях, которые возникают при выполнении подводящих упражнений.

Задача 4. Приступить к практическому целостному освоению изучаемого двигательного действия. Фактически происходит испытание всей программы движения. В начале обучения важнее сознательный контроль, следовательно, дзюдоистам не нужно стремиться к быстрому выполнению.

При обучении технике дзюдо надо помнить, что эффективный бросок (или прием в партере) всегда выполняется одинаково – с конкретным захватом, в определенной последовательности отработывая его разными группами мышц, направляя усилия туда, куда нужно, в требуемое конечное положение.

6.3. Структура процесса обучения и его этапы

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у воспитанников

готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия определяется уровнем развития физических качеств (ловкости, скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

Двигательный опыт обучаемых – чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых юным спортсменам при освоении нового действия.

Психическая готовность – определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень

важен. Если дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх Уке (атакуемый дзюдоист) к падениям делает невозможным для Тори (атакующий дзюдоист) качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховка при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы обучения

Процесс обучения техническому действию (в основе которого лежит формирование двигательного навыка) условно делят на три этапа (табл. 6.1).

Таблица 6.1

Структура процесса обучения приемам дзюдо

Этап	Название	Цель	Задачи
I	Начальное разучивание	Сформировать модель двигательного действия как основу техники двигательного умения	1. Определить задачу обучения. 2. Создать представления об изучаемом двигательном действии. 3. Освоить двигательное действие (в целом или по элементам). 4. Устранять возникающие ошибки
II	Углубленное разучивание	Сформировать двигательное умение в деталях	1. Осмысливать технику двигательного действия. 2. Частично закрепить и автоматизировать отдельные элементы двигательного действия в стандартных условиях. 3. Освоить рациональный ритм двигательного действия и обобщить сознательный контроль за качеством выполнения
III	Закрепление и совершенствование двигательного навыка	Сформировать двигательный навык в условиях практического применения	1. Закрепить и совершенствовать выполнение в вариативных условиях. 2. Совершенствовать изучаемое действие в соединении с другими действиями. 3. Сформировать вариативные элементы (захваты, перемещения) для рационального выполнения двигательного действия в различных условиях. 4. Совершенствовать индивидуальные особенности выполнения двигательного действия (в зависимости от антропологических показателей). 5. Совершенствовать выполнение действия в состоянии утомления при возрастании физических усилий (в зависимости от сопротивления соперника)

Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется предумение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах).

При ознакомлении обучаемых с новым двигательным действием глав-

ной задачей является создание у них представлений, необходимых для рационального выполнения технического действия, и побуждение занимающихся к сознательному и активному освоению.

Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Формировать представление об изучаемом действии очень важно в обучении новичков, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что обучаемый видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет воспитанник значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

Тренер-преподаватель при формировании у юных спортсменов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на три звена:

а) **осмысливание задачи** обучения (обучаемые должны понять основу техники);

б) **составление проекта решения** двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

в) **попытка выполнения технического действия по образцу** (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Когда сформированы общие представления о движении, целесообразно предлагать воспитанникам устную (письменную) инструкцию; в нее включают основные пункты:

- описание сущности двигательного действия и особенности его выполнения;

- перечень основных опорных точек (ООТ), входящих в структуры действия и описание ощущений, возникающих при рациональном выполнении (ФО);

- описание возможных ошибок в каждой ООТ и пути их устранения.

В процессе разучивания используют общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, имею-

щие сходство с основным (целевым) действием: элементы сходны по координации; упражнения содействуют усилению мышечных групп, участвующих в выполнении приема; упражнения направлены на растягивание мышц-антагонистов.

Методические особенности изучения новых технических действий: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии занимающихся; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; необходимо прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение новому двигательному действию необходимо планировать в начале основной части, пока у занимающихся не снизилась работоспособность.

Этап углубленного разучивания (формирование умения в деталях).

Требуется подробно объяснить занимающимся условия выполнения приема – тактические предпосылки. Важно пробовать прием в движении – создавать единую динамическую систему взаимодействия с партнером. Выполнять прием с дозированным сопротивлением партнера (в начале, в середине, в конце приема), то есть преодолевать усилия партнера в известный момент выполнения технического действия. Сопротивление партнера в начальной фазе движения при выведении из равновесия позволяет Тори повысить межмышечную координацию и «подобрать» технику к конкретному партнеру. Сопротивление в середине выполнения приема (например, «сход с броска» при выполнении броска через спину) повышает качество пространственных характеристик техники – формируются рацио-

нальные положения Тори. Также улучшаются динамические характеристики техники – нарастают усилия, рациональное распределение сил повышает экономичность и ритм движения.

Добившись от воспитанников подобного выполнения приема в стандартных условиях, можно переходить к изменению других характеристик – скорости, темпа, величины усилий.

По Н.А. Бернштейну (1991), не нужно избегать дополнения задания быстрой движением и тем самым усложнять или затруднять двигательную задачу. В связи с этим требуемое действие будет выполняться с ошибками. Но надо его выполнять потому, что восприятие и его механическая модель возможны только через активно щупающий, а не пассивно сканирующий механизм.

Методические особенности: обучение осуществляют при хорошем самочувствии дзюдоистов; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания – обучение дзюдоистов прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращают; обучение проводят в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования (формирование двигательного навыка).

В качестве основной задачи совершенствования техники дзюдо – формирование навыка выполнения технических действий из различных исходных положений (стойки, захваты), в разнообразных ситуациях (атака, защита), пользуясь различными способами тактической подготовки бросков (повторная атака, сковывание, маневрирование и др.).

Совершенствование приемов в стойке (последовательный переход от изучения к применению в изменяющихся условиях) реализуют в поединках. По Е.М. Чумакову, такие поединки можно разделить на две группы. К первой относят условные поединки с односто-

ронным сопротивлением. Могут быть обусловлены захват, положения Тори и Уке, характер действий (атакующие, защитные), последовательность действий (план противоборства), техническое разнообразие, степень сопротивления. Вторую группу составляют условные поединки с односторонним сопротивлением и ответными приемами.

Обучение тактическим действиям

Тактические действия и способы тактической подготовки бросков дзюдоисты изучают в три этапа.

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

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

III этап – выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом следует учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

Двигательные ошибки и пути их устранения

В процессе обучения дзюдо, кроме управляющего воздействия преподавателя, выделяется влияние других фак-

торов (внешняя среда, двигательный опыт, режим труда и отдыха, физическая подготовленность и др.). Поэтому разучиваемое действие иногда выполняются с отклонениями, в ряде случаев не выполняют совсем в связи с допускаемыми ошибками.

Ошибка – это отклонение от идеального действия в технике, которое оказывает влияние на результат. Ошибки у дзюдоистов характеризуются нерациональным выполнением технических или тактических приемов, а также нарушениями правил соревнований (рис. 6.1).

На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. В учебно-тренировочном процессе под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели зна-

ют, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В спортивной подготовке дзюдоистов бывают несколько видов ошибок: **технические ошибки** (связанные со структурой действия); **тактические** (искажающие смысловую сторону действия) и **фоновые** (ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий). В учебно-тренировочном процессе в первую очередь устраняют технические ошибки, затем тактические, только после них фоновые.

Даже при четком соблюдении методики обучения ошибки возникают довольно часто, особенно при разучивании. Ошибки могут быть главные, искажающие основной механизм двигательного действия, или второстепенные, искажающие детали техники.



Рис. 6.1. Причины основных двигательных ошибок в дзюдо

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического и тактического мастерства дзюдоистов является взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств.

Важнейшее положение методики технической и тактической подготовки в дзюдо – соответствие уровня физической и тактической подготовленности занимающихся уровню владения его техникой и тактикой дзюдо. Профилактикой возникно-

вения двигательных ошибок является тесное единство (сопряженность) характеристик спортивного мастерства дзюдоистов – техники и тактики, а также совершенствования физических качеств и психической подготовленности.

Методические особенности: обучаемым необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; важно довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью; допускается выполнение на фоне утомления; могут использоваться «сбивающие» факторы.

Автоматизация двигательного действия

В процессе формирования двигательного навыка автоматизация подразумевает исполнение двигательного действия практически без контроля сознания. Это определяет такие характеристики двигательного действия, как стандартность и вариативность, проявляющиеся в надежности выполнения.

Автоматизация позволяет сознанию переключиться от решения локальных задач организации двигательного действия и направить резервы на решение глобальных задач – осуществление тактики и стратегии (в этом случае автоматизированное действие – способ решения).

Анализ осуществления дзюдоистом двигательного действия вскрывает противоречие – с одной стороны, действие должно выполняться автоматически (то есть бессознательно), с другой стороны, контролироваться сознанием. В практике спортивной деятельности, особенно на этапе спортивного мастерства (в редких случаях можно наблюдать с самого начала, до серьезных занятий избранным видом спорта) можно наблюдать интересную особен-

ность – дзюдоист способен контролировать двигательное действие не по его внешним характеристикам, отдельным ощущениям, возникающим в ходе реализации, а на основании интегрального, целостного ощущения двигательного действия.

Несомненно, что совершенное владение навыком иногда приводит к возникновению своеобразного комплексного ощущения, которое является результатом тончайших мышечных дифференцировок и синтеза показателей всех анализаторов.

Интегральное целостное ощущение при выполнении двигательного действия не сводится только к мышечному чувству – способности ощущать движение, положение отдельных частей тела, дозировать усилия благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках. Интегральное ощущение проявляется по-разному: спортсмен-пловец это чувство называет «чувством воды», футболист – «чувством мяча» и т.д. (Ашмарин Б.А., 1979). Давно отмечено, что с образованием совершенного навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды, как «чувство воды» при плавании, «чувство льда» при беге на коньках (Матвеев Л.П., 1979).

Интегральное целостное ощущение в дзюдо можно рассматривать как способность спортсмена быстро и точно выполнять наиболее рациональные двигательные действия и технические приемы с учетом ситуации поединка, условий противоборства, технико-тактических действий соперника. Формирование этих специфических чувств происходит по мере автоматизации двигательного навыка. При этом в процессе становления навыка контроль сознания ведется по отдельным параметрам двигательного действия, а когда навык сформирован, сознание широко охватывает обобщенные интегральные

характеристики двигательного действия.

Способность к интегральным ощущениям в большинстве случаев обнаруживается как результат предварительной тренировки дзюдоиста в выполнении двигательного действия. Зачастую **признаком одаренности к дзюдо** является наличие у юного спортсмена изначально (не имея опыта спортивной деятельности) интегральных ощущений при выполнении двигательных действий.

Для формирования интегральных целостных ощущений недостаточно только двигательной активности и значительного стажа занятий дзюдо.

Важно целенаправленно создавать дзюдоистам **условия для формирования интегральных ощущений:**

- двигательное действие должно быть автоматизированным;
- совместно с тренером-преподавателем (или самостоятельно) необходимо провести синтез условий успешного выполнения двигательного действия;
- дзюдоист должен стремиться выполнить действие с максимальной эффективностью;
- необходима концентрация внимания на выполняемом упражнении и погружение в движение, сосредоточение на внутренних ощущениях – все это требует от занимающихся дзюдо значительных волевых усилий.

Деавтоматизация навыков

В практике занятий дзюдо реальный процесс формирования двигательного навыка обычно не имеет выраженных этапов. Нередко у обучаемых наблюдаются появление уже исправленных ошибок или отмечают общее ухудшение техники. Иногда двигательное действие, выполняемое автоматически, осуществляемое непроизвольно или неосознаваемо, подвергается деавтоматизации (следствие снижения эффек-

тивности самоконтроля за исполнением двигательного действия).

Деавтоматизация может быть постоянной – обычно вследствие длительного перерыва в системе спортивных занятий (болезнь, травма). Или временной – когда дзюдоист, например, в соревнованиях, мобилизует максимум сил для выполнения действия, усиливая при этом сознательный контроль за автоматизированными элементами действия, что в конечном итоге приводит к техническим ошибкам (непреднамеренная автоматизация).

У юных дзюдоистов **можно выделить временную непреднамеренную деавтоматизацию**. Ее проявление можно наблюдать при недостаточном соревновательном опыте. Общая причина возникновения часто заключается в излишних объемах выполнения специально-подготовительных (подводящих) упражнений.

Тренеру-преподавателю необходимо проводить у дзюдоистов профилактику возникновения деавтоматизации двигательного навыка с учетом рекомендаций:

- не допускать значительных перерывов в повторении ранее сформированного навыка;
- учить дзюдоистов анализировать движение, обращать внимание на условия выполнения, не допускать раздражения при выполнении упражнений, а осмысливать движение;
- не допускать излишней мотивации, особенно для юных дзюдоистов, иначе «перемотивация» может привести к вовлечению в работу больших усилий, включению мышц нужных и ненужных.

Иногда деавтоматизация навыка является даже полезной для технического совершенствования. Например, если неверно сформирован навык, требуется время, чтобы разучить движение заново. Наиболее необходима деавтоматиза-

ция в случае изменения антропометрии дзюдоиста (если произошел «ростовой скачок», то параметры техники также должны перестраиваться) или при повышении уровня физической подготовленности дзюдоиста, влияющей на технику соревновательных упражнений.

6.4. Особенности обучения дзюдоистов

В занятиях с дзюдоистами детско-юношеского возраста ведущее значение имеет обучение технике. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего технико-тактического совершенствования. Важно стремиться к тому, чтобы новички с самого начала занятий дзюдо овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Методика начального обучения в дзюдо

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени, однако память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Обучение технике дзюдо осуществляют на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеет доступность, систематичность, наглядность, а также сознательность и активность.

При обучении новичков технике дзюдо широко используют методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя). Важную роль при обучении двигательным действиям отводят также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию). Из методов практического упражне-

ния преимущество отдают целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы юные дзюдоисты правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу надо ставить в конкретной форме, например вывести из равновесия, удержать, подтянуть, оттолкнуть.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст занимающегося, тем большую роль в процессе обучения технике дзюдо играет методика обеспечения наглядности. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Показ может осуществлять тренер-преподаватель или другой занимающийся, а также путем демонстрации видеосъемки. При демонстрации приема воспитанников следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и занимающимися является дистанция от 3 до 10 м. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое – препятствует восприятию его деталей.

Методическая сущность использования словесных и наглядных методов в обучении дзюдоистов:

1. Наибольший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

2. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным. В этом случае затрудняется формирование полноценных

двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике движений.

3. С увеличением возраста занимающихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов – возрастает.

Обучение технике в годичном цикле

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годичных или полугодичных). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годичных циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно условно выделить 3 этапа технической подготовки.

I этап. Совпадает с первой половиной подготовительного периода, когда вся подготовка дзюдоистов подчинена необходимости становления спортивной формы, создания модели новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освое-

ния, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы. На этом этапе у дзюдоистов подросткового и юношеского возраста идет «приспособление» техники к измененным параметрам физического развития и подготовленности.

II этап. Техническая подготовка дзюдоистов направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Этап охватывает большую часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально-подготовительный, предсоревновательные этапы).

III этап. Техническая подготовка дзюдоистов строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности. Этот этап совпадает с завершающей частью подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение «обучению» в дзюдо.
2. Чему обучают дзюдоистов?
3. Сравнить степень освоения техники дзюдо на уровне двигательного умения и навыка.
4. Какие факторы влияют на формирование двигательных навыков?
5. Дать характеристику переносу навыков, привести примеры.
6. Какие особенности обучения технике для неправоруких дзюдоистов?
7. Охарактеризовать закономерности формирования двигательных действий дзюдо.
8. Назовите компоненты готовности дзюдоистов к практическому разучиванию двигательного действия.
9. Дать характеристику структуры процесса обучения приемам дзюдо.
10. Какие причины влияют на возникновение ошибок в дзюдо и пути их профилактики?
11. В чем проявляется автоматизация и деавтоматизация двигательных навыков у дзюдоистов?
12. Охарактеризовать особенности интегральных целостных ощущений, проявляемых в дзюдо.
13. Описать особенности методики начального обучения в дзюдо.
14. Как распределены этапы обучения технике у дзюдоистов в годичном цикле?

Воспитание в дзюдо

Почему в технических вузах мы изучаем сопротивление материалов, а в педагогических не изучаем сопротивление личности, когда ее начинают воспитывать?

Антон Семенович Макаренко,
великий педагог

Занятия дзюдо не только эффективно содействуют воспитанию личностных качеств, но и способствуют укреплению психического здоровья. Оно во многом зависит от гармоничного проявления личностных качеств. Общеизвестно, что **психическое здоровье человека** проявляется через состояние благополучия, полноценной психической деятельности, выражается в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности. Для обеспечения гармонии логической и эмоциональной сфер у занимающихся дзюдо необходимо достижение единства воспитательных воздействий.

Воспитание в дзюдо – это специально организованный и управляемый педагогический процесс формирования личностных качеств у занимающихся. Эффективность обеспечения психического здоровья у различных контингентов при занятиях дзюдо требует соблюдения определенных закономерностей воспитания. Основные из них отражают закономерности воспитательно-го процесса. Особое внимание акцентируют на личностном росте занимающихся.

Роль фэйр плей в современном спорте

Известно, что спортивную деятельность часто рассматривают как своего рода модель общества, в определенной степени отражающую реальные связи, отношения и противоречия – конкуренцию и борьбу, победы и поражения, соперничество и сотрудничество, стремление к совершенству, достижение высших результатов в деятельности, удовлетворение творческих, престижных и других интересов. Благодаря эмоциональной сфере в спорте, эти интересы проявляются в нем наиболее ярко, приобретая порой гипертрофированные формы (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997).

Фэйр плей в широком смысле рассматривается как честная игра. При этом подразумевается моральное обязательство спортсмена, тренера, врача, судей и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания: не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги (Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., 2001).

Вот что думает о честной борьбе (фэйр плей) заслуженный мастер спорта Виктория Потапова:

В паралимпийское дзюдо, как и в обычное, проникают свои негативные тенденции. Зрячие спортсменки приходят, есть случаи, когда фальсифицируют диагноз и в соревнованиях паралимпийцев здоровые люди участвуют. Не должно такого быть, но оно есть!

Бывают в борьбе случайные совпадения? Конечно, бывают, но в соревновательном дзюдо часто проявляется намеренная грубость. Иногда после борьбы выхожу, то нос разбит, то губы в кровь. Очень жестко некоторые спортсменки борются! Я считаю, что надо бороться честно, грубая борьба недопустима. Считаю, что на грубость соперника надо отвечать жестко, пресекать ее надо. После такого ответа второй раз бороться грубо никто не решается.

Считаю, что если начинается несправедливое судейство, то надо быть лучше соперницы. Если твой уровень выше, то надо бросить еще раз, тогда бросок уже точно оценят.

В общем в паралимпийском дзюдо бывает все, как в обычном: нечестная конкуренция, нечестное судейство, зависть соперников и тренеров – все есть. Никто паралимпийцам тепличных условий не создает. Все успехи достаются своим потом и кровью. Это спорт, это жизнь.

Подразумевается, что значительное количество детей, подростков, юношей и девушек, взрослых людей, то есть, спортсменов, тренеров и судей, вовлеченных в спортивную деятельность, обязательно соблюдают правила фэйр-плей.

По итогам Олимпийских игр 2008 г. в Пекине весь мир узнал о разных ситуациях, в которых соблюдался (или не соблюдался) принцип честной игры. Можно назвать условия, нарушающие принцип честной игры.

Стремление к собственному результату помешало команде настроиться на противоборство. Вот пример из спортивной гимнастики:

«Это был провал, провал причем необъяснимый... После того как на втором снаряде – кольцах – не самым лучшим образом выступил дебютант сборной К. Плужников, Девятковский бросил вслух: “Ну, все. После таких падений нет никакого смысла напрягаться”. Это слышали все. А Голоцуцков в тот момент проходил мимо снаряда, направляясь на опорный прыжок. После выступления он признался: «Настроение тут же упало. Я сразу понял, что, если человек так думает, то не станет выкладываться до конца. А так нельзя. В командных соревнованиях совершенно недопустимо думать только о себе. И винить в неудачах всех, кроме себя» (Вайцеховская Е., 2008).

Невозможность сдерживать собственные эмоции, вызванные близостью победы. Анализируя свое выступление на играх в Пекине, дзюдоист Иван Першин сказал:

«Ни в полуфинале, ни в схватке за третье место мне не удалось удержать себя в колее, которая была нарисована

перед поединком. К примеру, в полуфинале против будущего чемпиона Цирокидзе не удалось сохранить хладнокровие. То есть после первой удачной атаки решил, что надо еще прибавить в активности – тут же был наказан (пропустил атаку соперника)» (Рабинер И., 2008).

Нарушения судьями моральных обязательств. Пример из бокса:

«Вчера судейская бригада внесла ощутимый вклад в развитие китайского бокса. “Подкручивание” очков командо-хозяйке на Олимпиадах – вещь до безобразия частая, но китайца Чжан Сяопина в схватке против россиянина А. Бетербиева “подкрутили” только что не гаечным ключом. При счете 2:0 в пользу россиянина возникло впечатление, что судьи аккуратно отложили его кнопку и начали изо всех сил жать на китайскую» (Маламуд С., 2008).

Спорные судейские решения, которые провоцируют спортсменов на необдуманные, совершенные во многом от безысходности поступки.

Пример из борьбы:

«Во время церемонии награждения призеров Олимпийских игр борец Ара Абрахамян, давно представляющий Швецию, получив бронзовую медаль, рывком стащил ее с шеи и аккуратно положил в центр ковра... “Мне плевать на эту медаль, – сказал потом Абрахамян. – Я хотел золота, но его меня цинично лишили дельцы от Международной федерации, которые допустили, чтобы мой полуфинал против итальянца превратился в фарс”» (Бутов С., 2008).

История спорта также помнит примеры фэйр-плей. В 2001 г. И. Караваева выиграла чемпионат мира по прыжкам

на батуте – уже четвертый в карьере. А спустя неделю выяснилось, что при подсчетах серьезно напутали арбитры, и чемпионкой должна была стать А. Догонадзе, представляющая Германию. Россиянка, узнав об этом, не колебалась ни секунды. Нечестное золото ей было не нужно, она передала медаль в международную федерацию. Вскоре после этого И. Караваева получила приз фэйр плэй, учрежденный совместно МОК и ЮНЕСКО (Рабинер И., 2008).

Надо отметить, что дзюдо – очень специфический вид спорта. С одной стороны, у дзюдоистов существует значимость индивидуальной победы, а с другой – узкое понимание победы часто не способствует успеху, потому что при такой ориентации снижается потенциал активности личности спортсмена.

Н.Н. Визитей (1988) отмечает, что у спортсмена есть возможность видеть многие стороны спортивной борьбы, недоступные зрителю. Ему непосредственно могут быть знакомы: допинг, заранее predetermined (в силу договоренности) исход матча, необъективные судейство, финансовые махинации. Спортсмен является объектом «воспитательных воздействий» со стороны тренера, девиз которого часто все тот же – «Победа любой ценой».

На основе таких мотивов у дзюдоистов стремление к успеху может превращаться в агрессивность. Следует помнить, что спортсмен-агрессор не является собой лучший случай «спортивного бойца», такая установка сама по себе не является лучшим способом мотивации достижений в дзюдо. Стремление к успеху в дзюдо не имеет ничего общего с агрессивностью, грубостью, эти качества не должны целенаправленно воспитываться в качестве наиболее приемлемых для основы «бойцовских» качеств спортивного характера.

Формирование идеалов фэйр плэй в настоящее время особенно актуально для воспитания юных дзюдоистов. Одной из причин также является характерная для стран Европы низкая толерантность молодежи к окружающим людям. В спортивной деятельности детей, подростков и молодых людей значительно снижается потребность ведения честной игры.

Все эти проблемы в Европе пытаются решить, максимально развивая спортивное движение. Европейская спортивная политика объединяет совместные действия правительственных и других заинтересованных организаций. Например, в Совете Европы принят документ «Молодые люди и спорт» (1995 г.). Он предполагает, что занятия спортом должны быть доступны для всех молодых людей. Их физическая активность рассматривается как естественная форма движения. Спортивные занятия направлены на развитие физических и личностных качеств. У детей и подростков, занимающихся спортом, происходит развитие дисциплинированности и самостоятельности. Спортивные занятия также воспитывают толерантность к окружающим людям.

Активно внедряется в жизнь европейцев документ «Спорт, терпимость, честная игра», принятый участниками конференции Совета Европы (1996 г.). Предполагается, что спорт способен через средства массовой информации, охватывающие широкие слои населения, создать образ чистой игры, командного духа и солидарности, а также способствовать утверждению взаимопонимания и уважения.

Воспитание юных дзюдоистов на основе идеалов фэйр плэй базируется на стимулировании проявления ими нравственных качеств. Такую воспитательную работу и психологическую подготовку организуют на всех этапах занятий дзюдо.

Тренеры-преподаватели, работающие с дзюдоистами младшего возраста, часто испытывают сложности с воспитанием занимающихся. Это связано с тем, что ребята находятся на занятиях лишь несколько часов, а все остальное время их окружает социальная среда, оказывающая свое воспитывающее воздействие (положительное или отрицательное). Следует помнить – если детей не воспитывать, они не развиваются. Они растут, прибавляют в весе, но не приобретают так необходимых правил поведения, даже элементарных этических познаний.

Воспитание личностных качеств (целеустремленность, настойчивость, уверенность) и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания, самовоспитания и обучения, воспитание через активную деятельность.

Требования к организации воспитательного процесса в дзюдо:

- Отмечено, что воспитание личности у занимающихся дзюдо различного возраста происходит только **при их активном включении** в спортивно-оздоровительную деятельность.

- Важно, что воспитание, реализуемое на основе средств и методов дзюдо, есть **стимулирование активности формируемой личности** в процессе педагогической деятельности.

- При организации процесса воспитания дзюдоистов **необходимо проявлять гуманизм и уважение к лич-**

ности занимающихся в сочетании с высокой требовательностью.

- Методики воспитания позволяют открывать перед занимающимися **перспективы личностного роста**, достигаемые в процессе занятий дзюдо, а также помогать им познавать радость успехов.

- В воспитательном процессе важно **учитывать возрастные и индивидуальные особенности** и опираться на положительные качества занимающихся.

- Тренерам-преподавателям важно организовывать **воспитание в дзюдо в коллективе и через коллектив**.

В ходе занятий дзюдо решается широкий круг задач социальной значимости. Во многом это происходит естественным путем, на фоне коллективных действий, усиливается в условиях ответственности дзюдоистов за порученное дело перед командой, тренером-преподавателем. Задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей, спортивной подготовки и физической рекреации, используя средства дзюдо.

Для тренеров-преподавателей по дзюдо важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе подготовки дзюдоистов. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств дзюдоистов детско-юношеского возраста (табл. 7.1).

Таблица 7.1

Решение педагогических задач с юными дзюдоистами

Тип воспитанников	Проявление личностных качеств			Педагогическая задача
	Острота ума	Любознательность	Послушание (податливость)	
I	+	+	+	Сдерживать, чтобы не истощились. Направленность на понимание целей и задач подготовки в дзюдо
II	+	-	+	Формировать интерес к дзюдо, объяснять пользу спортивных занятий

Тип воспитанников	Проявление личностных качеств			Педагогическая задача
	Острота ума	Любознательность	Послушание (податливость)	
III	+	+	–	Направлять энергию в нужное русло, конкретизировать задания и не допускать поспешности их выполнения
IV	–	+	+	Относиться терпеливо, не перегружать, принять их индивидуальный темп изучения действий дзюдо
V	–	–	+	Великое благоразумие и терпеливость, опора на послушание
VI	–	–	–	Неисправимых нет. Надежда и терпение

При организации воспитательного процесса в дзюдо необходимо уделять внимание различным видам воспитания: нравственному, патриотическому, правовому, умственному, волевому и эстетическому.

7.1. Нравственное воспитание дзюдоистов

Воспитание дзюдоистов в значительной степени основано на формировании у занимающихся нравственных качеств, моральных чувств и проявления патриотизма.

Нравственность – совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми, стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы, реализуемые в системе занятий дзюдо, всегда должны обосновываться идеалами добра, взаимоуважения, справедливости.

Направления нравственного воспитания

Организацию нравственного воспитания в подготовке дзюдоистов осуществляют в трех направлениях: нравственное просвещение, формирование нравственного опыта, нравственное стимулирование.

Нравственное просвещение – это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознавать свои поступки. Просвещение дзюдоистов обычно осно-

вывают на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое педагогическое воздействие на сознание и чувства дзюдоистов – словом и личным примером тренера-преподавателя.

Основная задача нравственного просвещения – содействие формированию у занимающихся дзюдо идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

Формирование **нравственного опыта** у занимающихся в процессе занятий дзюдо достигается при условии, что учебно-тренировочные занятия доставляют эмоциональное удовлетворение тренеру-преподавателю и воспитанникам (для этого важно педагогически рационально организовывать занятия). Из практики дзюдо известно, что на учебно-тренировочных занятиях часто создаются воспитывающие ситуации, требующие анализа и изучения. Даже в таком случае занятия дзюдо сами по себе не имеют воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся возможно достичь, если ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Важную роль в воспитательном процессе оказывает **нравственное стимулирование**. Это направление воспитания реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, которые позволяют закрепить у дзюдоистов хорошие привычки и переформировать плохие. Однако следует помнить, что индивидуальные

особенности воспитанников различны. Так, один воспитанник – скромный и стеснительный, другой – честолюбив и тщеславен, третий – судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении в спортивном коллективе. Возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировочного занятия; оказывать воспитанникам моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно **применение наказания занимающихся – отрицательной оценки поступков и действий дзюдоиста**, – способствующего искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях практически отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяют просьбой или советом.

Нравственные качества личности, проявляемые в дзюдо, – честность, благородство, скромность, коллективизм, стремление делать добро, помощь слабым, уважение общественных интересов и взаимное уважение занимающихся друг к другу. Эти качества составляют основу культуры личности дзюдоистов. Ведущим нравственным качеством в дзюдо является ответственность. Она формируется при осмыслении собственных поступков, осознании уважительного отношения к партнеру и сопернику. Для занимающихся дзюдо актуально воспитание чувства долга. Основой формирования этого чувства является воспитание совести, честности.

У занимающихся дзюдо старшего возраста нравственное воспитание усиливается:

- формирование потребности в самоопределении (профессиональном и жизненном);

- упрочение умения отстаивать собственные моральные принципы и утверждение своих идеалов;

- обогащение нравственными знаниями и накопление опыта реализации нравственных принципов в человеческих взаимоотношениях.

В нравственном воспитании велика роль формирования моральных чувств, особенно взаимопомощи и коллективизма.

У занимающихся дзюдо необходимо формировать ценностные ориентации:

- восприятие целей спортивного коллектива как собственных;

- не противопоставление себя коллективу в любой конфликтной ситуации;

- важность сплоченности спортивного коллектива.

В воспитании дзюдоистов параллельно реализуют **патриотическое и нравственное воспитание**. Эти два вида воспитания целесообразно рассмотреть в едином контексте. **Патриотическое воспитание** сопровождает проявление волевых качеств – мужества, смелости, решительности, дисциплинированности, формированием «спортивного» характера.

Особую важность в занятиях дзюдо имеет **правовое воспитание**. Содержанием правового воспитания дзюдоистов является система воспитательных воздействий, направленная на сознание, чувства и волю воспитанников для передачи сведений о правовых нормах, упрочения позитивного отношения к правовым ценностям, формирования убеждений в соблюдении законов и потребности неукоснительного их выполнения; формирования привычки законопослушного поведения.

Занятия дзюдо обязательно должны сопровождаться соответствующей правовой информацией независимо от возраста занимающихся. Все дзюдоисты должны быть проинформирова-

ны тренером-преподавателем об ответственности за применение технических действий вне тренировок.

7.2. Волевое воспитание

Занятия дзюдо требуют от обучаемых обязательного проявления воли, волевого усилия, независимо от стажа занятий. Воля у дзюдоистов проявляется не только в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, но и в соблюдении режима занятий (регулярное

посещение), контроле массы тела (ограничение пищевого рациона), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получают изучаемые элементы) или при возникновении трудностей при совмещении занятий с учебой и во многом другом. Трудностей в обучении и совершенствовании дзюдоистов достаточно.

Как совместить занятия дзюдо с учебой рассказывает заслуженный мастер спорта Любовь Брулетова:

Когда начала заниматься дзюдо, бросок через бедро показали. Всем его делала и все падали. На первые соревнования Россовет Динамо поехала в Астрахань в категории 48 килограммов. Без родителей, со старшими девчонками. Показали они мне всех «сильных» в 48... Решила бороться в 45, согнала вес. И на своем первом турнире заняла 5–6 место. Это было здорово!

Потом успешно выступила в Дзержинске на Центральном Совете Динамо и меня оставили на сбор по подготовке к чемпионату Союза. На следующий год на Россовете Динамо заняла 2 место, на ЦС Динамо 1 место. Очень здорово было тренироваться со сборной командой, авторитетные спортсменки ничем особенным не отличались. Их можно было бросать, надо только иметь большое желание!

Активные занятия совсем не мешали мне учиться в школе. На мой взгляд, программа школы рассчитана на среднего человека и освоить ее может каждый... Очень нравилась литература. В школьной библиотеке выдавали максимум шесть книг на 2 недели. Я регулярно брала и возвращала раньше срока. Окружающие удивлялись, как можно читать так быстро? Школу, не напрягаясь, окончила без троек.

Моим ученицам всегда говорю: «Едем на соревнования, учебники открыли в поезде и читаем...»

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

Воспитание **целеустремленности** – сложный процесс, в условиях современного общества он начинается при работе с юными дзюдоистами. Потребность в спортивной деятельности у большинства занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности – стремление заниматься дзюдо.

Настойчивость и упорство занимающимся дзюдо необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста

цели будут разными. Например, для юных дзюдоистов – это победа в соревнованиях по ОФП или стремление выполнить аттестационные требования КЮ и получить пояс по итогам аттестации. Для дзюдоистов старшего возраста, помимо аттестационных требований, – это стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в соревнованиях. В любом случае цель должна ставиться под руководством тренера-преподавателя.

Решительность и смелость, проявляемые дзюдоистами, во многом основаны на их эмоциональной устойчивости. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, выполнению заданий

по физической подготовке. Это позволит укрепить у занимающихся дзюдо уверенность в своих силах и оградит их от мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости воспитанников лежит система знаний и умений дзюдоистов. Знание и понимание техники приемов, владение навыками судейства повышает уверенность в своих силах. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, рационально оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у дзюдоистов, уже имеющих опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обычно тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в учебно-тренировочном процессе при выполнении «нестандартных» заданий.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью у занимающихся дзюдо, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У юных дзюдоистов целесообразно вос-

питывать в учебно-тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, требующихся для победы над соперником. С подростками, занимающимися дзюдо, возможно проводить обучение отдельным приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или самонастройки вхождения в оптимальное боевое состояние).

Дисциплина и трудолюбие являются важнейшими характеристиками личности для успешного изучения дзюдо.

В дзюдо дисциплина является качественной характеристикой порядка, организованности занимающихся, отражает соответствие их поведения нормам, необходимым для соблюдения при занятиях этим видом спорта. Дисциплинированность должны проявлять все занимающиеся, независимо от возраста. Это – строгое и точное соблюдение порядка, установленного в системе занятий, добросовестное исполнение своих обязанностей и выполняемых заданий, требований тренера-преподавателя и спортивного коллектива.

О значении дисциплины и трудолюбия в дзюдо рассказывает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

Дзюдо – это японский вид борьбы, исторически пропитанной духом дисциплины и трудолюбия. Теперь это называется духом дзюдо. Не зря в процессе исторического развития были сформированы принципы дзюдо. Они учат дзюдоистов, как действовать в поединке и как жить в обществе. Это подсказки не только для мира занимающихся дзюдо. Любой современный человек найдет в них что-то свое.

Приходя в спортивный зал дзюдо в детстве, ребенок начинает учиться дисциплине, уважению старших, необходимости помогать младшим и вообще всему тому, что ожидает его в жизни. Просто форма подачи этих знаний немного иная. Умение слушать своего тренера, понимание духа дзюдо приходит через трудолюбие и выдержку. Сложно идти в зал на тренировку, когда сверстники играют на улице. Кому-то достается легкий путь к успеху, а в спорте без труда и дисциплины Чемпионом не стать. Иногда нужно обделить себя в малом ради большой цели. Когда нет рядом старшего товарища или тренера, трудности выбора ложатся на плечи самого спортсмена, а это дисциплинирует и развивает силу воли и характер.

Трудолюбие является чертой характера, заключается в положительном отношении личности к трудовой деятельности. Изучение дзюдо немислимо без труда. Человек, который не любит и не хочет трудиться, никогда не достигнет успеха в освоении дзюдо. В занятиях этим видом спорта трудолюбие проявляется в инициативности, добросовестности, увлеченности и удовлетворенности процессом занятий. Для воспитания трудолюбия у дзюдоистов необходимо чтобы с самого юного возраста они видели смысл и понимали результаты своего труда.

Воспитание дзюдоистов должно усиливать положительные качества их личности, приучать к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и в соревнованиях. Тренер-преподаватель корректирует действия воспитанников, не подавляя их личности. Волевое воспитание – это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет тем выше, чем сильнее тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к воспитанникам.

Волевое воспитание дзюдоистов также направлено на повышение у них морального компонента воли, который формируется под воздействием идеи, значимой для спортивного коллектива, общества. В этом случае волевая активность принимает характер целеустремленности. В процессе целенаправленной воспитательной работы

к дзюдоистам приходит осознание долга перед коллективом, чувство благодарности своему тренеру, самоутверждения, ответственности перед Родиной.

Положительный эффект проявления волевых качеств спортсменов достигается на занятиях дзюдо, когда решают задачи формирования дисциплинированности занимающихся. Усиливают проявление дисциплинированности точность начала и окончания занятия, наличие тренировочного плана, соблюдение установленной формы обращения между тренером-преподавателем и обучаемыми.

7.3. Умственное воспитание

Умственное воспитание содействует развитию познавательных способностей дзюдоистов, а также повышает уровень проявления мыслительных способностей (быстрота, гибкость, пластичность, критичность мышления).

Умственное воспитание при занятиях дзюдо тесно связано с мотивацией и установками дзюдоистов. В таком случае процесс формирования мыслительных способностей протекает одновременно с изучением и совершенствованием технико-тактических действий. В процессе изучения техники дзюдо важно проявлять наблюдательность, анализировать действия, синтезировать благоприятные условия выполнения приемов. Особенно необходимо изучать потенциальных соперников.

О том, как это делать, рассказывает заслуженный мастер спорта Любовь Брулетова:

Надо головой понять, что иностранки такие же люди. Раньше было по-другому. Приезд – соревнования – отъезд. Потом стали проводить международные лагеря с набарыванием с дзюдоистками из других стран. Во время лагеря так – упадешь, не упадешь, а борешься пять минут. Там я и поняла – их можно бросать! Не надо думать о том, что иностранки другие – страшные, сильные. Своим ученицам говорю – они такие же, также устают, переживают.

Лидер особенно боится проиграть. Азиатам стыдно у нас – европейцев – упасть! К тому же дзюдоисткам из Азии очень стыдно проигрывать, ведь дзюдо – восточный вид спорта.

Понятно, что тренировка – тяжело, особенно с иностранками. Борись на тактику, выиграй захват у той, кому бросок не можешь сделать. Определи рабочую руку и борись 5 минут. Кто-то головой доходит, кто-то мышцами. Но страшного ничего нет. Надо бороться и выигрывать!

Технику надо правильно использовать. Я считаю, что не надо бороться в две стороны. Из своей стойки надо в две стороны атаковать – есть один бросок в неудобном направлении, уже хорошо! Два броска – замечательно.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов средства интеллектуального воспитания приоритетно содействуют активизации мышления, гибкости и устойчивости мыслительной деятельности.

Реализация подходов к умственному воспитанию в дзюдо стимулирует развитие у занимающихся различных форм мышления – умения рассуждать, делать умозаключения, творчески подходить к решению двигательных и интеллектуальных заданий.

Для эффективности умственного воспитания занимающиеся должны усваивать значительный объем теоретической информации о дзюдо. Основным направлением этого вида воспитания является **теоретическая подготовка дзюдоистов**. Учебный материал распределяют на многолетний период занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 7.2

План теоретической подготовки для дзюдоистов различного возраста

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Возраст дзюдоистов (лет)
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	13–16
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	10–15
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	10–15
4.	История дзюдо	История вида спорта в России и мире	10–12
5.	Выдающиеся отечественные дзюдоисты	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр	13–15
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	13–18
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. ОФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	14–18
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	14 и старше
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	14 и старше
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	15 и старше
11.	Аттестационные требования	Система КЮ и ДАН	Все возрасты

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом (табл. 7.2).

Основой теоретической подготовки является получение знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение для дзюдоистов включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность: 3–5 мин. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами дзюдоистов (табл. 7.3). Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед по 20–40 мин в зависимости от тематики (табл. 7.4) или лекций (табл. 7.5).

Таблица 7.3

Тематический план «сообщений» на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Гигиена спортсмена	– Гигиена тела, одежды, мест занятий – Гигиенические процедуры
2.	Режим дня спортсмена	– Рациональный режим – Рекомендуемый режим дня в период соревнований
3.	Влияние осанки на здоровье	– Факторы, ухудшающие осанку – Профилактика нарушения осанки
4.	Физическая активность и здоровье	– Гиподинамия – Обмен веществ
5.	Информация о правильном питании	– Основные пищевые продукты – Пищевой рацион дзюдоистов
6.	Средства восстановления в занятиях дзюдо	– Закаливание – Витамины
7.	Функции основных питательных веществ	– Белки, жиры, углеводы – Питание при коррекции веса
8.	Самостоятельные занятия и их роль в подготовке	– Структура занятия – Содержания занятия

Таблица 7.4

Тематический план «бесед» на учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	– Дисциплина – Правила поведения – Регламент тренировок
2.	Здоровый образ жизни спортсмена	– Критерии ЗОЖ – Факторы, влияющие на ЗОЖ
3.	Изменения в организме, достигнутые в ходе занятий дзюдо	– Характер спортсмена – Физическая подготовленность – Адаптация к нагрузкам
4.	Поведение спортсменов в коллективе	– Общение в коллективе – Отношение к товарищам и тренеру-преподавателю – Поведение на соревнованиях
5.	Профилактика травматизма	– Виды травм – Причины травматизма – Первая помощь при травмах
6.	Самоконтроль	– Методы самоконтроля – Дневник тренировок

№ п/п	Название темы	Основные понятия
7.	Средства и методы восстановления в дзюдо	– Восстановительные средства – Баня – Массаж, самомассаж
8.	Планирование тактики	– Виды тактики – Выполнение атакующих действий

Таблица 7.5

Тематический план «лекций» в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов

№ п/п	Название темы	Основные понятия
1.	Система КЮ, ДАН	– Аттестация – Требования к технике
2.	Здоровье человека	– Составляющие здоровья – Здоровье и занятия физической культурой и спортом
3.	Правила соревнований	– Оценка технических действий – Наказания в дзюдо
4.	Основы судейства	– Жесты судей – Судейство в конкретных ситуациях
5.	Методы психологической саморегуляции	– Аутогенная тренировка – Психорегулирующие упражнения – Идеомоторные упражнения
6.	Профессия – тренер по дзюдо	– Функции тренера – Профессиональные способности – Стили деятельности тренера
7.	Физические качества дзюдоистов	– Сила – Быстрота – Выносливость – Ловкость – Гибкость

7.4. Эстетическое воспитание

Дзюдо является одним из самых эстетичных видов спортивной борьбы. Это впечатление достигается и усиливается путем восприятия красоты движений, гармонией взаимодействия дзюдоистов, сочетанием ритма и быстроты противоборства. Важная особенность дзюдо – эстетика спортивного достижения. Все это прямо относится к области красоты. Эстетическое воспитание в дзюдо – неотделимый компонент гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями избранного вида спорта.

Целенаправленная реализация комплексного использования средств дзюдо и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает много-

образное положительное воздействие на занимающихся. Занятия дзюдо стимулируют возникновение у спортсменов эстетических переживаний. Очень важно, чтобы занимающиеся осознавали рациональность выполнения движения, что делает его восприятие красивым. В данном случае эстетическое воспитание как бы «одухотворяет», облагораживает содержание и формы совершенствования дзюдоистов.

Решение задач эстетического воспитания в процессе занятий дзюдо связано с преодолением ряда трудностей. Достаточно сложно определить результативность воспитания. Комплексным показателем результативности у дзюдоистов может служить повышение уровня эстетической воспитанности в двух направлениях: **уровень эстети-**

ческого сознания, то есть эстетических представлений, понятий, суждений, и **уровень эстетического поведения** и поступков занимающихся.

Огромной эстетической ценностью для занимающихся обладают упражнения из арсенала дзюдо и других видов спорта. Несомненно, что истинная красота движений в дзюдо ярче всего проявляется в динамике. Умение занимающихся владеть своим телом, выполнять упражнения легко, свободно, непринужденно содействует пониманию красоты движения.

В воспитании дзюдоистов используют средства эстетического восприятия и воздействия.

• **Основой являются средства, непосредственно связанные с самой двигательной деятельностью дзюдоистов.** Особенно важны средства противоборства – перемещения, «мягкие» падения, амплитудные броски. Выполнение таких упражнений занимающимися активизирует и развивает творческое воображение, осмысливает характер движений, стабилизирует соотношение собственных движений с темпом и ритмом поединка.

• **Специальные средства искусства** – просмотр видеофильмов о технике дзюдо и известных мастерах.

• **Общение с природой** (походы, экскурсии, спортивные праздники, занятия физическими упражнениями в естественных условиях, закаливание).

В подготовке дзюдоистов важна эстетическая обстановка занятий (оформление спортивных помещений с размещением плакатов с изображением технических действий, фотографий мастеров-дзюдоистов, комплексов общеразвивающих упражнений).

7.5. Формирование спортивного коллектива

Спортивный коллектив дзюдоистов – это группа занимающихся, объе-

диненная совместной целеустремленной деятельностью и общей организацией этой деятельности. **Сплоченный коллектив** – важнейший фактор формирования личности у занимающихся дзюдо. Положительное влияние коллектива тем больше, чем сильнее вовлечены дзюдоисты в систему занятий.

Развитие спортивного коллектива имеет несколько стадий.

На первой стадии (обычно начальный этап занятий дзюдо) внутриколлективные взаимоотношения только складываются. Тренер-преподаватель еще поверхностно знаком с личностными особенностями занимающихся. На данной стадии необходимо выявлять занимающихся, наиболее заинтересованных изучением дзюдо, и поощрять этот интерес. Из этих занимающихся в дальнейшем формируется актив спортивного коллектива.

Вторая стадия предусматривает поддержку активом группы справедливых требований тренера-преподавателя к другим занимающимся.

На третьей стадии большинство занимающихся осознанно выполняют коллективные задания и поручения, подкрепляемые интересом к дзюдо. Воспитанники дорожат своей репутацией в коллективе, гордятся коллективными достижениями. На этой стадии спортивный коллектив уже обладает необходимым опытом успешной организации совместной учебно-тренировочной деятельности, выработаны определенные моральные критерии. Руководствуясь ими, коллектив предъявляет требования к каждому дзюдоисту в соблюдении коллективных интересов.

Основой формирования спортивного коллектива в дзюдо является нравственный принцип коллективизма, определяющий приоритет интересов и целей коллектива, который преобладает над личными устремлениями занимающихся.

Методика воспитания спортивного коллектива

1. Создание коллектива на основе привлекательных для занимающихся дзюдо идеалов: доброжелательность, честность, стремление к результату, взаимопомощь.

2. Организация общественно значимой, интересной для каждого занимающегося деятельности и творческого процесса освоения дзюдо (формирование навыков противоборства, составление демонстрационных комплексов из известных технических действий). Стремление к коллективной деятельности подкрепляет ее художественное оформление (ношение символики спортивного клуба, соблюдение традиций коллектива).

3. Построение самоуправления в спортивном коллективе на принципах периодической смены организаторов с целью включения всех занимающихся дзюдо в общую деятельность (назначение дежурных для подготовки инвентаря, проведение разминки).

4. Отношения в коллективе, направленные на заботу, помощь, поддержку каждого занимающегося.

Воспитательная работа по сплочению спортивного коллектива

Спортивный коллектив необходимо сформировать, воспитывать, его также важно сплотить. Для этого направления воспитательной работы применяют ряд средств, методов и форм организации.

В процессе учебно-тренировочных занятий применяют средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды, совет тренеров-преподавателей, совет дзюдоистов-ветеранов спорта.

Во время активного отдыха используют более разнообразные средства:

устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, походы в театр и музей. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды.

В соревновательной обстановке особенно эффективны средства: устная и наглядная информация. Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. Формы организации: совет команды.

Содержание воспитательной работы в спортивном коллективе имеет приоритетные направления.

Основные направления:

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия, преданности Родине, добросовестного отношения к труду;
- стремление быть примером для окружающих людей, к постоянному спортивному совершенствованию;
- формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств;
- воспитание молодежи на примерах мужества дзюдоистов старшего поколения;
- поддержание и развитие таких традиций коллектива, как прием новичков и проводы ветеранов дзюдо;
- создание истории коллектива.

При организации воспитательной работы огромная ответственность лежит на тренерах-преподавателях. Несмотря на уровень потенциальных или актуальных способностей занимающихся, существуют подходы, снижающие эффективность воспитательной работы.

Основными являются:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкое качество профессиональной деятельности и слабая профессиональная квалификация тренеров-преподавателей;

- игнорирование повышения квалификации и слабая работа специалистов над приобретением знаний;

- нарушение дисциплины и недостаточная требовательность к воспитанникам;

- отсутствие процессов толерантности (терпимости) к занимающимся, принадлежащим к различным религиозным конфессиям.

Воспитательная работа, направленная на сплочение спортивного коллек-

тива, является одной из задач подготовки дзюдоистов в сборных командах. *Сборная команда* является группой сильнейших спортсменов, представляющих на соревнованиях город, республику, страну.

Как идет подготовка в сборной команде? На этот вопрос отвечает заслуженный тренер России Игорь Жучков:

Я работал как с юношами, так и с девушками. С девушками работаю около 6 лет. Они более открытые. Юниорки сильно отличаются от девушек, они более осторожные. Не хотят преодолевать конкуренцию, если есть лидер в весовой категории, то не включаются в состязание. Лишают себя конкурентоспособности.

В работе со сборной командой надо всегда просматривать резерв на 2–3 года вперед и обеспечивать преемственность работы с девушками и юниорками. Стараюсь привлекать перспективных дзюдоисток к занятиям со сборной командой. Бывает так – спортсменка попадает в сборную: опыта нет, может сплеховать на стартах, не войти в коллектив. К сборной надо привыкать и учиться работать в коллективе.

Информационного поля многим дзюдоисткам не хватает, нет возможности выезжать на европейские сборы, турниры. Подключение к сборной команде дает такое информационное поле.

В юниорах не теряя времени надо стремиться показать стабильный результат и далее также, перейдя в старший возраст.



Жучков Игорь Николаевич

Именно воспитание помогает в полной мере раскрыть способности дзюдоистов. Очень важно воспитывать личность в ситуациях побед, чтобы дзюдоисты, особенно юные, не перешли к переоценке своих способностей

и зазнайству, лежащих в основе «звездной» болезни. Необходимо воспитывать дзюдоистов и через поражения, учить анализировать негативный опыт и преодолевать трудности.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение «воспитанию» в дзюдо.
2. Какие требования к организации воспитательного процесса в дзюдо?
3. Охарактеризуйте направления нравственного воспитания дзюдоистов.
4. Что является содержанием правового воспитания в дзюдо?
5. Назвать волевые качества, воспитание которых является приоритетным у дзюдоистов.
6. Приведите примеры проявления умственных способностей дзюдоистов в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности.
7. Какие теоретические сведения являются наиболее актуальными в занятиях с дзюдоистами-новичками?
8. Дать характеристику средствам эстетического воспитания в дзюдо.
9. Опишите стадии формирования спортивного коллектива.
10. Какие подходы снижают эффективность воспитательных воздействий дзюдоистов?

Современные оздоровительные технологии в дзюдо

В соответствии с принципом физического воспитания мы должны отметить правило, что умеренная нагрузка должна предшествовать интенсивной нагрузке, а симметричные движения – ассиметричным.

Дзигоро Кано,
основатель дзюдо

Технологии в дзюдо – совокупность процессов, правил, последовательно направленных на разработку различных методик тренировки, обучения, оздоровления. Технологии являются особой формой функционального и прикладного научного знания, переходящей от естественно-научных исследований к методическим разработкам.

Принцип оздоровительной направленности реализуется в технологиях, включающих применение средств дзюдо в оздоровительных целях. В дзюдо используют различные технологии оздоровления организма занимающихся.

Для повышения качества спортивно-оздоровительной работы с детьми, подростками, молодежью, занимающимися дзюдо, необходимо учитывать содержание технологий, направленных на укрепление здоровья и активно внедрять такие разработки в учебно-тренировочный процесс.

В дзюдо приоритетно реализуют спортивно-оздоровительные технологии.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий дзюдо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки уровню подготовленности дзюдоистов.

Технологии обучения здоровью.

В своей основе соответствуют «гигиеническому» обучению (рациональное питание, гигиена тела), формированию коммуникативных навыков (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанному соблюдению техники безопасности на занятиях, профилактике вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают у занимающихся дзюдо потребность формирования культуры здоровья, проявления личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению; формируют представления о здоровье как о ценности; стимулируют мотивацию на поддержание здорового образа жизни; повышают ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии.

Направлены на решение задач по укреплению физического здоровья учащихся. Разделяют на два вида: спортивно-оздоровительные (используют средства дзюдо и других видов упражнений) и физкультурно-оздоровительные (применяют средства дзюдо, содействующие профилактике и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

8.1. Здоровьесберегающие технологии

Применение здоровьесберегающих технологий обеспечивает организационно-методическую сторону системы

занятий дзюдо. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике занятий с дзюдоистами предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-тренировочного процесса. Здоровьесберегающие технологии разрабатывают с учетом возрастных особенностей занимающихся дзюдо и планирования на их основе средств и методов подготовки.

Здоровьесберегающие технологии включают методики: обучения двигательным действиям, развития физических качеств, контроля за состоянием здоровья дзюдоистов.

Техническая подготовка дзюдоистов в процессе реализации здоровьесберегающих технологий имеет особенности. Применяют двигательные задания с мелким спортивным инвентарем и различные виды общеразвивающих упражнений. Используют общепедагогические методы: указания, словесные задания, объяснения, оценки. Методы практические – повторный, равномерный, игровой.

В практике спортивно-оздоровительных занятий, проводимых на основе арсенала дзюдо, здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- требования по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов, реализующих технологии;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

Методические особенности применения здоровьесберегающих технологий

Перед использованием на практике этого вида технологий необхо-

димо подробно изучить возрастную динамику физических качеств и базисных способностей, особенности развития моторных функций организма. Возрастные особенности занимающихся дзюдо определяют содержание учебно-тренировочного и воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий требует реализации определенных положений подготовки:

- учет мотивов и интересов к занятиям дзюдо;
- тесная связь предыдущих и последующих занятий – преемственность, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организация самостоятельной здоровьесберегающей деятельности дзюдоистов обеспечивается последовательным формированием умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений. Все это необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям дзюдо;
- обязательное использование тренером-преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и методических приемов;
- достижение оптимальной двигательной активности у всех на каждом занятии;
- обеспечение рациональных условий проведения занятий с учетом материальных, гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним.

8.2. Технологии обучения здоровью

Обучение здоровью – специально организованный, управляемый процесс активного, целенаправленного взаимодействия тренера-преподавателя и де-

тей, подростков, молодых людей, занимающихся дзюдо. Процесс направлен на формирование у них знаний о здоровье, гигиенических умениях и навыках, опыта оздоровительной деятельности и поведения, а также определенных личностных качеств. Технологии обучения здоровью реализуют с занимающимися всех возрастов.

Основные задачи обучения здоровью:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект упражнений дзюдо в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;
- способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности, используя средства дзюдо.

В подготовке дзюдоистов **технологии обучения здоровью** реализуют в следующих направлениях: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

Технологии обучения здоровью реализуются в практике через использование методики воспитания личностных качеств и формирования потребности самосовершенствования, программы самовоспитания и сплочения коллектива и др.

Реализация здоровьесберегающих технологий включает реализацию программ обучения здоровью, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня: гигиена, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры спортивных мероприятий (походов, праздников спорта и здоровья), соревнований по дзюдо на основе гуманизации соревновательной деятельности.

Основные методы – словесные (описание, объяснение, рассказ), практические (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

Программа обучения здоровью

Программа обучения здоровью способствует ознакомлению дзюдоистов с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний. Реализация программы в процессе занятий дзюдо формирует представления о здоровье, его составляющих и создает у занимающихся предпосылки для осознанного его сохранения и поддержания.

Программный материал можно изучать на теоретических занятиях или включать в содержание практических. Контроль уровня усвоения производят в виде опросов (с занимающимися младшего и среднего возраста) и дискуссий (с занимающимися старше 16–17 лет).

Программы обучения здоровью основаны на принципе развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей изучения дзюдо.

8.3. Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья

Физическая культура занимающихся дзюдо выражает реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение интересов и потребностей, разностороннего самосовершенствования.

Признаки физической культуры занимающихся дзюдо

- Участие в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования.

- Сформированность теоретических знаний о здоровье человека, формировании здорового образа жизни, возможность успешного их применения в практической деятельности.

- Владение двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования.

- Достижение высокого уровня личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья реализуют на практике с использованием различных методик.

Основные методики направлены на воспитание:

- полезных привычек и отказа от вредных;

- устойчивого интереса к дзюдо и изучения исторических традиций избранного вида спорта;

- ориентированности на педагогическую профессию.

Основные методы воспитания (убеждение, пример), методы обучения – словесные (рассказ, описание, дискуссия, работа с книгой), наглядные (кино и видео демонстрация).

В процессе участия в занятиях воспитанники обогащаются ценностями физической культуры. У них формируются двигательные умения и навыки, возрастает физическая работоспособность, отмечается пропорционально развитое телосложение и рациональная осанка, усваиваются теоретические знания, касающиеся сферы физической культуры личности; во взаимодействии с окружающими дзюдоисты проявляют личностные качества, выявленные воспитанием и усиленные занятиями спортом: нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья формируют у занимающихся привычки к систематическим занятиям дзюдо, устойчивый интерес к этому виду спорта, потребность поддержания здорового образа жизни.

Формирование привычки к систематическим занятиям дзюдо

Для осознанного формирования привычки к систематическим занятиям дзюдо необходимо соблюдение ряда условий.

На первом этапе актуальна поддержка родителей, тренера-преподавателя и окружающих (учителей, товарищей), которая помогает справиться с трудностями адаптации в новом коллективе, регулярным физическим нагрузкам, требованиям к дисциплине и организованности.

На втором этапе для занимающихся дзюдо очень важен пример тренера-преподавателя и старших учеников. На этом этапе должен формироваться идеал здорового человека, занимающегося дзюдо, что послужит стимулом к дальнейшему самосовершенствованию и осознанному посещению последующих занятий.

На третьем этапе для усиления привычки к систематическим занятиям дзюдо к занимающимся применяют индивидуальный подход. Тренеру-преподавателю необходимо рекомендовать индивидуальные подводящие и подготовительные упражнения, индивидуализировать технику для занимающихся, дифференцировать тактические задачи.

На четвертом этапе занимающиеся дзюдо уже вовлечены в активные занятия спортом, привычка заниматься будет укрепляться расширением умений и навыков дзюдо и выполнением обязанностей судей, например инструкторской работой (проведение

частей учебно-тренировочного занятия с младшими группами под руководством тренера-преподавателя), участием в показательных выступлениях.

Формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо

Реализуется в системе занятий поэтапно, зависит от возраста дзюдоистов.

На первом этапе необходимо повышать физкультурную грамотность юных дзюдоистов, рассказывая им о пользе физических упражнений, рациональных способах их выполнения, правилах личной гигиены, методах развития физических качеств.

На втором этапе у дзюдоистов юношеского возраста важно стимулировать положительную мотивацию к спортивным занятиям. Для этого надо разъяснять занимающимся положительное влияние на организм средств дзюдо и других видов спорта.

Третий этап направлен на формирование у дзюдоистов организационно-методических умений, обеспечивающих дальнейшую возможность организации самостоятельных занятий (в условиях летнего отдыха, осенью и зимой на улице).

Формирование потребности здорового образа жизни

Здоровый образ жизни отражает характеристики идеала, к которому должен стремиться человек, занимающийся дзюдо. В данном случае образ жизни – это своеобразная модель организации учебных, спортивных, бытовых сторон жизни занимающихся дзюдо, к реализации которой необходимо стремиться.

Здоровый образ жизни обусловлен субъективными характеристиками конкретного дзюдоиста: социально-психологическими, физическими, интеллектуальными потребностями и спо-

собами их удовлетворения, которые создают условия для полного выражения духовных и физических сил личности. Образ жизни является координирующим элементом физической культуры занимающихся дзюдо различного возраста. Здоровый образ жизни содействует укреплению здоровья, повышению работоспособности и активности у занимающихся. Признаком здорового образа жизни подрастающего поколения является гармоничное проявление физических и духовных сил детей, подростков, молодежи, связанных с реализацией высокой активности в учебно-трудовой, спортивной и других сферах полезной деятельности.

Здоровый образ жизни учащихся, занимающихся дзюдо, не следует рассматривать узко – только как отсутствие вредных привычек. Он является необходимым условием социальной активности личности, предполагает целенаправленное формирование сознания и поведения каждого человека, соответствующих требованиям укрепления и сохранения здоровья. Повседневная реализация здорового образа жизни – неотъемлемая часть физической культуры человека, отражающая богатство его духовного мира, жизненных целей, ценностных ориентаций.

Центральное направление формирования здорового образа жизни у дзюдоистов – воспитание сознательного и активного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Проблема отношения к здоровью предусматривает факт несоответствия между потребностью в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Причина в том, что в детском, подростковом (да и во взрослом возрасте) большинство людей воспринимают состояние физического и психического благополучия как не-

что, безусловно данное, потребность в котором хотя и осознается, но начинает осуществляться только в ситуации явного дефицита.

Способы формирования потребности здорового образа жизни у занимающихся дзюдо следует строить на основе обучения, воспитания и пропаганды.

Формирование потребности поддержания здорового образа жизни предполагает дополнение учебно-тренировочного процесса дзюдоистов следующими направлениями:

- изучение гигиенических принципов и построение учебно-тренировочного процесса в соответствии с их содержанием;
- повышение адаптивных возможностей организма занимающихся к физическим нагрузкам;
- содействие восстановлению работоспособности, сниженной вследствие учебно-тренировочной работы;
- индивидуальный подход к занимающимся;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию.

Потребность в здоровом образе жизни у дзюдоистов возможно формировать путем целенаправленного разъяснения приоритета здоровья для жизнедеятельности человека.

8.4. Физкультурно-оздоровительные и спортивно-оздоровительные технологии

Применение оздоровительных технологий в учебно-тренировочных занятиях с дзюдоистами не только повышает физическую подготовленность, но и укрепляет их здоровье. Широко используют два вида технологий:

спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные.

Спортивно-оздоровительные технологии (основаны на средствах дзюдо и других видах физических упражнений). Усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями.

Спортивно-оздоровительные технологии реализуют в практике через методики технической, тактической, физической и психической подготовки дзюдоистов. Применяют средства дзюдо и других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, а также средства воспитания личностных качеств у дзюдоистов).

Физкультурно-оздоровительные технологии включают средства профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижении избыточной массы тела).

В физкультурно-оздоровительных технологиях преобладают методики формирования рациональной осанки, профилактики плоскостопия, регуляции массы тела. Используют средства дзюдо, других видов спорта, рекреации, реабилитации.

Содержание современных оздоровительных технологий, применяемых в дзюдо, отражено в учебных программах для ДЮСШ и СДЮСШОР, для спортивных клубов. Применение технологий, направленных на здоровьесбережение, актуально как в занятиях дзюдо с факультативной направленностью, так и для дзюдоистов, ориентированных на спорт и достижение вершин мастерства.

Контрольные вопросы и задания

1. Охарактеризуйте направления реализации здоровьесберегающих технологий.
2. Назовите методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в практике дзюдо.
3. Дать определение понятию «обучение здоровью» и укажите направления реализации технологий обучения здоровью с дзюдоистами.
4. Какие разновидности мероприятий проводятся в рамках реализации технологий обучения здоровью?
5. Какие признаки физической культуры у дзюдоистов можно формировать в процессе воспитания?
6. Составьте алгоритм формирования привычки к систематическим занятиям дзюдо.
7. Какие требования соблюдают в процессе формирования у дзюдоистов потребности соблюдения здорового образа жизни.
8. Охарактеризовать особенности спортивно-оздоровительных и физкультурно-оздоровительных технологий в дзюдо.

Подготовка кадров для сферы дзюдо

*Оглядываясь на свою собственную карьеру,
я вспоминаю несколько хороших тренеров,
но далеко не все они были Учителями с большой буквы.
Я всегда мог отличить Настоящих Учителей,
потому, что им удалось вдохновлять меня...
Есть очень большая разница между просто тренером
и настоящим учителем.*

Билл Боуэрмен,
тренер по легкой атлетике, подготовил 24 чемпиона США
и 28 участников Олимпийских игр

В сфере дзюдо педагогическую деятельность осуществляют тренеры-преподаватели, владеющие комплексом знаний, умений и навыков, приобретенных в результате образования и обеспечивающих решение определенного класса психолого-педагогических задач – физическое воспитание, физическое образование и спортивную подготовку.

9.1. Особенности профессиональной деятельности тренера-преподавателя

Прогресс в развитии дзюдо возможен благодаря высокому уровню профессиональной квалификации кадров, качеству подготовленности спортсменов и тренеров-преподавателей, научному потенциалу специалистов, способных разработать и внедрить перспективные направления в развитии дзюдо.

Известно, что *профессия* – это исторически и культурно обусловленное общественное явление, которое объективно определяется достигнутым уровнем разделения труда.

В соответствии с классификацией, принятой в психологии труда, педагогический труд относят к четвертой группе психической напряженности по основным характеристикам деятельности:

высокому эмоциональному и интеллектуальному напряжению и мотивационной значимости (Карпов А.В., 2003).

Профессиональная деятельность тренера-преподавателя по дзюдо является преимущественно педагогической, с реализацией познавательных и творческих направлений. Педагогическая деятельность, реализуемая тренером-преподавателем в сфере дзюдо, направлена на создание оптимальных условий для обучения воспитания, развития и содействия саморазвитию личности воспитанников, а также их творческого выражения на основе использования средств дзюдо.

Характеристика педагогического труда

Сущность профессии тренера-преподавателя по дзюдо характеризуется приобретенным в процессе обучения и воспитания комплексом систематических знаний, умений и навыков, способностей и убеждений специалиста, являющихся предпосылкой к выполнению квалифицированного труда в нематериальном производстве. Несомненно, что профессия тренера-преподавателя значительно отличается от других профессий тем, что является формой профессиональной деятельности человека,

ориентированной в первую очередь на процесс работы, а не на достигаемый результат. К этому направлению профессиональной деятельности, помимо педагогических профессий, также отно-

сят творческие профессии (художник, композитор и др.).

О нелегком тренерском труде рассказывает заслуженный мастер спорта Любовь Брулетова:

Я начинала работать тренером, и все казалось просто. Расскажи ученицам, как бороться, и они будут выигрывать. Оказывается все не так. Только рассказать недостаточно. В основном характер, а не знания решают, выиграешь или проиграешь.

На победу, мне кажется, влияет такая цепочка: характер → техника → общефизическая подготовка. И еще – к каждому сопернику надо подобрать свой ключик.

Думаю, что Победитель должен обладать спортивным характером, способностью к единоборству и желанием трудиться. Все эти качества должны быть развиты у человека выше среднего уровня, тогда будут достижения.

Подготовка девочек имеет отличия. Их надо эмоционально разряжать, а не закрепощать. Мы на тренировках выполняем много игровых упражнений и заданий, не «зарубаемся». Принципа «Не быть, не жить, а победить!» в тренировке я не использую.

Моя цель в тренерской работе – помочь ученикам достигнуть своих **целей** в дзюдо, ведь возможности и желания у всех разные. Сама часто в паре с ученицами стою, чувствую, что у них не получается. Мышечное чувство помогает устранить ошибки.

Мне кажется, что дзюдоистки более сообразительные, чем обычные девушки. И еще более дисциплинированные.

Особенности педагогической деятельности тренера-преподавателя по дзюдо:

- Высокий уровень нормативности, социальной ответственности, морального долга, ярко выраженный творческий характер труда. На разных этапах спортивной подготовки дзюдоистов необходимо, с одной стороны, строить прогрессивный процесс обучения, воспитания, развития, а с другой стороны, уделять пристальное внимание безопасности занятий. Работа в сфере дзюдо также требует постоянного педагогического воздействия на личность занимающихся.

- Высокая степень ответственности за здоровье воспитанников предполагает умение общаться с занимающимися различного возраста и их родителями.

- Необходимость в процессе всей профессиональной карьеры находиться в хорошей спортивной форме.

- Условия работы учитывают «профессиональный риск», связанный с вероятностью «напрасности» много-

летней работы, по обстоятельствам, зависящим, в частности, от спортсменов.

- Повышенные нервные и интеллектуальные нагрузки и отсутствие регламента нагрузки – накануне праздничных дней продолжительность рабочего дня не сокращается, воскресный день общим выходным днем не является, так как в эти дни часто проводят соревнования и объемные тренировки, а компенсации за работу в выходные и праздничные дни не производят (Бауэр В.Г., 2001).

- Владение широким спектром функций (обязанностей), необходимость проявления знаний и умений **в различных областях**: спортивно-педагогическая; конструктивная; проектировочная; исследовательская; организаторская; коммуникативная; информационная.

Известно, что профессиональная деятельность тренеров-преподавателей по дзюдо также не ограничивается проведением практических занятий, она включает организационную, методи-

ческую, хозяйственную и административную работу. Деятельность тренера-преподавателя по дзюдо в период участия воспитанников в соревнованиях предполагает реализацию одной из сложных функций – *секундирование*, то есть специально организованное управление состоянием и поведением дзюдоиста непосредственно перед поединком и в процессе соревнований.

Условия работы тренеров-преподавателей

Важнейшая особенность профессиональной деятельности тренеров-преподавателей **заключается в ответственности за жизнь и здоровье дзюдоистов** во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в спортивные лагеря. Эти специалисты обычно работают в шуме, возникающем в ходе выполнения заданий; много общаются с детьми, родителями, администрацией; ежедневно, по многу раз, демонстрируют технику упражнений дзюдо. Такие условия работы требуют большой физической и эмоциональной нагрузки, высоких затрат энергии. У отдельных специалистов адаптация к таким условиям усиливает призвание к работе в сфере дзюдо, помогает развивать профессиональные качества и способности. У других специалистов **нарушения адаптации к условиям профессиональной деятельности приводят к нарушениям профессионального развития**. Часто именно условия педагогического труда тренеров-преподавателей по дзюдо активизируют у них состояния психической напряженности и утомления, приводя к личностной деформации специалистов. Такие состояния также

характерны и для других представителей «коммуникативных» профессий, к которым относится и педагогическая деятельность.

Для осуществления успешной профессиональной деятельности высококвалифицированный специалист должен хорошо знать данный вид спорта и владеть методикой подготовки дзюдоистов. Еще более важно, чтобы свойства индивидуальности тренера-преподавателя «совпадали» с требованиями профессии. В случае если совпадения нет, наступает «естественный» профессиональный отбор, когда специалисты отсеиваются, вытесняются из соответствующей области занятости (преднамеренно или вынужденно).

Для успешной педагогической деятельности нужно адаптироваться к условиям труда и осуществлять профилактику возникновения нарушений профессионального развития. Их называют по-разному: «синдром профессионального выгорания», «профессиональные деформации личности», «профессиональные деструкции личности», «синдром эмоционального выгорания», «профессиональная дезадаптация человека» (Маркова А.К., 1996; Зеер Э.Ф., 1997; Кузнецова С.А., 2001). Основными причинами возникновения у тренеров-преподавателей негативных психических состояний являются: сложность с набором юных дзюдоистов, сохранение спортсменом в коллективе; взаимоотношения с коллегами; чувство «бесполезности» многолетнего труда; невысокая оплата труда и др.

Каков он – труд тренера? На этот вопрос отвечает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков.

Быть личным тренером и тренером команды – две большие разницы. Работая со сборной нужно думать, планировать, просчитывать и готовить сразу нескольких, абсолютно разных спортсменов, составляющих команду. Тренер сборной в ответе за общий итог работы в олимпийском цикле. Результат скажет сам за себя – есть медаль, значит, тренер был прав, нет ее – работа провалена.

Часто говорят: «выигрывает спортсмен, а проигрывает тренер». Во многом это верное утверждение, но только тренер сборной выигрывает и проигрывает вместе со спортсменом, «борется» вместе с ним за победу в каждой схватке и переживает не меньше, а иногда и больше, чем сам спортсмен или его близкие. Каждый соревновательный день тренер настраивается и «выходит на татами» вместе со своими подопечными.

Соревновательный марафон так изматывает, что в последний день турнира ты морально и физически истощен, опустошен. Когда состязания окончены, нужно проанализировать, все ли спортсмены стремились к победе, все ли силы отдали они для достижения цели, достойно ли они выглядели рядом с соперниками?

На Олимпиаде, если копилка медалей не пополняется, каждый день становится похожим на предыдущий. В такой ситуации нельзя дрогнуть и дать слабину. Пока идет борьба, нужно находить в себе силы и поддерживать спортсменов.

В проявлении негативных состояний у тренеров-преподавателей по дзюдо можно выделить три главных компонента: эмоциональное «истощение», деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность (редуцирование личностных достижений). Проявление нарушений профессионализма можно изучать с помощью опросника «Выявление синдрома «выгорания» в тренерской деятельности» на основе модифицированного опросника МВИ, адаптированного для тренеров (Водопьянова Н.Е., 2000).

Известны признаки проявления выгорания:

- **Эмоциональное «истощение» (ЭИ)** проявляется у опрошенных тренеров-преподавателей в чувстве опустошенности, перенапряжения, отсутствия сил для дальнейшей работы. Основными причинами возникновения эмоционального «истощения» у опрошенных специалистов являются такие факторы, как оплата труда, низкий интерес части занимающихся дзюдо к процессу спортивной подготовки, уровень оснащения материально-технической базы и другие.

- **«Деперсонализация» (Д)** у тренеров-преподавателей характеризуется негативным отношением к занимающимся, пропускающим учебно-тренировочные занятия и проявляющим отсутствие трудолюбия на тренировках.

Играют свою роль и негативная конкуренция в коллективе специалистов, другие факторы.

- **Редукция личностных достижений (Р)** в педагогической деятельности – ведущий показатель нарушения профессионального развития. Проявляется в том, что некоторые тренеры-преподаватели по дзюдо не видят перспектив в своей профессиональной деятельности. Редукция также влияет на снижение ценности и значимости своей профессиональной деятельности для общества, особенно при завышенной оценке собственной компетентности. Условия педагогической работы, стимулирующие редукцию достижений, – длительное ожидание результатов от спортсменов, переход наиболее талантливых учеников в другие спортивные организации, малый материальный вклад государства в подготовку спортивного резерва (ограниченность поездок на соревнования, учебно-тренировочные сборы, в спортивные лагеря) и др.

Различные специалисты имеют не одинаковые адаптационные возможности к условиям педагогической деятельности. Наличие интереса к дзюдо и нацеленность на решение социальных задач развивают потребность профессионального совершенствования и повышают адаптацию к условиям труда.

Требования к личности тренера-преподавателя по дзюдо

Предпочтение педагогической деятельности среди других можно назвать ориентированностью на профессию. У тренеров-преподавателей по дзюдо ориентированность проявляется в двух аспектах: профессионально-мотивационном и профессионально-деятельностном.

Профессионально-мотивационный аспект характеризуется положительным отношением к педагогической деятельности, потребностью ее осуществления, стремлением к мастерству и реализуется у специалистов через установки на высокое качество работы, проявление педагогических способностей и профессионально важных качеств.

Профессионально-деятельностный аспект реализуется непосредственно специалистами, образ жизни которых показывает пример поддержания спортивной формы и ведения здорового образа жизни для окружающих.

Педагогическая деятельность в дзюдо предъявляет специфические требования к личностным качествам тренера-преподавателя. В случае несоответствия требований профессиональной деятельности и возможностей у специалиста наблюдается разочарование в педагогической профессии и, как следствие, ее смена. В другом случае, когда сочетание личностных качеств и свойств не соответствует требованиям профессиональной деятельности, тренер-преподаватель может выполнять ее путем перенапряжения нервной системы.

Требования к личности педагога, определенные в разное время и у разных народов, являются актуальными и сегодня для тренеров-преподавателей по дзюдо. Для осуществления педагогической деятельности человек несомненно должен обладать рядом инди-

видных и личностных качеств, необходимых, по мнению П.Ф. Лесгафта (1880), для того, чтобы передать смысл, идею какого-либо дела, когда важно развить эту идею, показать, как она образовалась, когда необходимо активизировать детский ум к пониманию этой идеи. В отношении изучения индивидуальных и личностных факторов, необходимых для педагогической деятельности, большой интерес имеет работа Шарля Летурно (1907), посвященная эволюции воспитания у различных человеческих рас. Автор отмечает: например, в Древнем Перу необходимой для педагога являлась *мудрость*; у древних евреев педагогам помимо неистощимого терпения (при необходимости педагог должен повторять свои объяснения до 400 раз) и обладания хорошим характером *запрещалось гневаться, гордиться*, следовало быть тихим, преданным своему делу, бескорыстным человеком, а *преподавать методически и толково*. П.П. Блонский (1934) писал, что наибольшая эффективность в работе отмечается у тех педагогов, которые проявляют *спокойствие и уравновешенность*, предъявляют к ученикам посильные требования и уважают личность воспитанника.

Личностные качества

Признано – тренер-преподаватель по дзюдо должен обладать гуманным отношением к каждому человеку, что подразумевает не только восприятие и оценку положительных качеств воспитанника, но и комплексное восприятие его личности таковой, как она есть.

Личность тренера-преподавателя характеризуется:

- высокой творческой направленностью профессиональных интересов;
- способностью к функциональной адаптации в различных сферах педагогической деятельности;

- проявлением ценностных отношений к миру (отношений, оцениваемых с позиций истины, добра и справедливости);

- воздействием на учеников при помощи личного обаяния, нравственной культуры, умения устанавливать и поддерживать с ними доброжелательные отношения.

Личностно-индивидуальные качества тренера-преподавателя по дзюдо акцентируют проявление склонностей, способностей, призвания, темперамента, характера, соответствующих решению задач профессиональной деятельности.

Личностные качества тренера-преподавателя являются основой для дальнейшего формирования профессионально важных качеств. Их условно делят на три группы.

- Первая группа личностных качеств, базирующаяся на психических процессах (Маркова А.К., 1993, 1995), включает: мышление, интуицию, наблюдательность; уравновешенность; эмоциональную устойчивость.

- К качествам второй группы, характеризующим направленность на педагогическую деятельность, относят качества, полученные экспериментальным путем: яркое проявление гуманистической направленности, нацеленность на общение, саморазвитие, четкое осознание смысла и целей жизни (Разорина Л.А., 1989).

- К третьей группе относят качества, отражающие потенциальное призвание к педагогической деятельности, которые составляют основу профессиональной пригодности: гражданские качества; отношение к труду, интерес к профессии, предпочтение данной области труда; дееспособность; навыки, опыт (Климов Е.А., 1990, 1996, 1997).

Для успешной тренерской работы очень значима пригодность к профессии. Выделены категории профессиональной пригодности к педагогической профессии в сфере дзюдо: призвание

(проявление гражданственности, энтузиазм к труду, интерес к данной области работы, самоконтроля, инициативности, здоровья); соответствие человека избранной профессии (наличие личностных качеств, выраженных умеренно); пригодность (отсутствие нарушений здоровья и психофизиологических функций, даже если выраженные способности и склонности к профессии отсутствуют); в отдельных случаях может наблюдаться непригодность к профессии (определяют, главным образом, при наличии медицинских противопоказаний).

Противопоказания к профессии

Для осуществления педагогической деятельности в сфере дзюдо имеются и противопоказания. Среди негативных личностных качеств педагога П.Ф. Лесгафт (1880 г.) выделял неорганизованность; Ш. Летурно (1907 г.) – пристрастие к еде и напиткам; П.П. Блонский (1934 г.) – неуравновешенность (нервность), дезорганизующую обучаемых. Современные исследователи выделяют среди качеств, несовместимых с педагогической профессией, личностные качества: отсутствие интеллектуальной инициативы и компетентности, самоорганизованности и саморегуляции; властность, равнодушие к обучаемым; слабохарактерность, излишнюю эмоциональность, неорганизованность. Определен **спектр негативных качеств**, недопустимых для педагогической деятельности: пристрастность, неуравновешенность, мстительность, высокомерие, рассеянность. Также определены **профессиональные противопоказания** к педагогической деятельности: наличие вредных привычек, признанных обществом социально опасными (алкоголизм, наркомания и др.), нравственная нечистоплотность, рукоприкладство, грубость, беспринципность, безответственность (Т.А. Юзефовичус, 1998).

9.2. Роль профессиональной ориентации в подготовке кадров для сферы дзюдо

Теоретически выбор тренерской профессии тренера-преподавателя по дзюдо предполагает знание трудностей, с которыми встретится специалист на профессиональном пути. Спортсмены, вовлеченные в сферу дзюдо, часто воспринимают тренерскую работу только с внешней стороны – организация процесса спортивной подготовки – и воспринимают педагогическую деятельность в романтическом виде. Столкновение с реальностью профессии стимулирует у многих молодых специалистов негативные психические состояния, характеризующиеся «истощением» от напряжения в педагогической профессии, связанным с интенсивными межличностными взаимодействиями и ситуациями, сопровождаемыми эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью.

Выбирая профессию тренера-преподавателя по дзюдо, недостаточно только увлекаться видом спорта. Важно сопоставить мотивационную структуру своей личности с факторами, связанными с профессиональной деятельностью, через которые возможно удовлетворение своих потребностей (вовлечение в сферу дзюдо школьников, подготовка высококвалифицированных специалистов). Чем шире потребности специалиста, тем более высокие требования он предъявляет к профессиональной деятельности и одновременно с этим получает большее удовлетворение от педагогического труда.

Ценностные ориентации специалистов

Наиболее успешны в педагогической деятельности тренеры-преподаватели по дзюдо, выбирающие для себя вид профессиональной деятельности, который максимально соответствует их лич-

ностным особенностям. Несомненно, что основной побудительной причиной выбора педагогической профессии является ее соответствие внутренней психофизиологической структуре человека (Ильин Е.П., 2000). В случае несоответствия специалист или выполняет работу путем перенапряжения своей нервной системы, что дорого обходится для него самого, или меняет приобретенную профессию. Это происходит еще и потому, что *работа, выполняемая вопреки желанию, всегда скучна и тяжела*, к физическому усилию при исполнении обязанностей тренера-преподавателя добавляется мобилизация организма, связанная с агрессивным настроением (Кемпиньски А., 1997).

В экспериментальном исследовании, проведенном с тренерами-преподавателями (стаж работы 5–10 лет) по методике М. Рокича, установлено, чем характеризуются их ценностные ориентации.

- Терминальные ценности (ценности-цели), выявленные у тренеров-преподавателей, показывают, что для них крайне важна не только материальная обеспеченность, но и интересная работа, что выступает показателем их высокой профессиональной ориентированности. Это подтверждают и экспериментальные исследования И.А. Акиндиновой (2000), установившей, что в профессии, имеющей невысокий социальный статус и недостаточно удовлетворяющей материальные потребности человека, удержать его могут либо отношения с окружающими, либо возможность самоактуализации, то есть факторы, создающие положительное отношение к своей работе.

- Инструментальные ценности, выявленные у тренеров-преподавателей (ценности на каждый день), содействуют успешной педагогической деятельности и характеризуются жизнерадост-

ностью, ответственностью, честностью, образованностью, воспитанностью.

Среди опрошенных тренеров-преподавателей определены специалисты,

наиболее «устойчивые» к возникновению нарушений профессионального развития (табл. 9.1).

Таблица 9.1

Влияние личностных особенностей тренеров-преподавателей на нарушения профессионального развития (n = 110)

№ п/п	Предпочтение вида профессиональной деятельности	Проявление нарушений, баллы		
		Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личностных достижений
1.	Человек – человек	9,4±0,2	4,6±0,2	31,4±0,1
2.	Человек – техника	18±0,3	8,4±0,1	33,6±0,3
3.	Человек – художественный образ	12±0,1	5,7±0,3	36,5±0,2
4.	Человек – знаковая система	21±0,2	11,3±0,3	41,2±0,4
5.	Человек – природа	17±0,4	16±0,2	42,3±0,2

В качестве критерия использовали их склонности к виду профессиональной деятельности, которые устанавливали по разработанному Е.А. Климовым «Дифференциально-диагностическому опроснику». Наиболее «устойчивыми» к возникновению нарушений профессионального развития являются тренеры-преподаватели, имеющие склонности к видам профессиональной деятельности «человек – человек» и «человек – художественный образ». У тренеров-преподавателей, предпочитающих виды профессиональной деятельности «человек – природа», «человек – техника», «человек – знаковая система» установлен средний и высокий уровень проявления нарушений профессионального развития.

9.3. Факторы, усиливающие ориентированность молодых людей на педагогическую профессию

Профессиональное самоопределение молодежи – это одна из важных частей жизни человека, предполагающая выбор сферы трудовой деятельности и профессии. Рациональный выбор профессии во многом определяет роль человека в социальной структуре общества.

Ситуация выбора профессии тренера-преподавателя по дзюдо у каждого конкретного специалиста при всем разнообразии жизненных обстоятельств имеет общую структуру. На нее обычно влияют различные группы факторов: позиция старших членов семьи, сверстников, педагогов; личные и профессиональные планы; способности, знания, умения, навыки, достигнутый уровень личностного развития и спортивного совершенствования; уровень притязаний на общественное признание; информированность о профессиональном будущем; склонность к педагогической деятельности и др. **Обычно процесс профессионального самоопределения рассматривается как единство двух составляющих: внутриличностного самоопределения (определение своей Я-концепции, самооценки) и социального самоопределения (осознание своего места в социуме, определение жизненных стремлений и целей).**

Ориентированность на профессию у тренеров-преподавателей по дзюдо также проявляется через особенности их поведения и выражается в общительности с широким кругом людей; возможностью работать при минимальном комфорте в условиях сборов

и соревнований; проявлением сдержанности в эмоциях; постоянной концентрацией на перспективных целях; поддержанием необходимого для работы уровня физической подготовленности.

На выбор молодыми людьми педагогической профессии в сфере дзюдо наибольшее влияние оказывают три группы факторов: социальные, личностно-индивидуальные и факторы профессионального образования.

Социальные факторы

Особенность социальных факторов – это длительное время их воздействия (с этапа выбора педагогической профессии, в процессе учебы в вузе и при трудоустройстве на работу по избранной специальности). Основное воздействие социальных факторов выражается через отношение общества к специалистам, занимающимся педагогической работой в сфере дзюдо. В узком смысле, факторы социальной среды подкрепляют (снижают) свое профориентационное влияние на тренера-преподавателя через непосредственное окружение: семью, трудовой коллектив.

К сожалению, большинство детских тренеров нуждается в повышении таких социальных факторов, как заработная

плата, престижность специальности. Часто происходит отток специалистов в другие отрасли. Налицо достаточно тревожный синдром, показывающий, что среди педагогов снижается средний творческий уровень, поскольку, энтузиасты – бессребреники остаются вне современных запросов (Кутьев О.В., 2004). Это приводит к формированию такого типа тренеров-преподавателей, которые все делают «правильно» (по стандарту!), но относятся к работе формально.

Несомненно, что спортивная квалификация дзюдоистов в некоторой степени усиливает их физкультурно-педагогическую ориентированность, но не является основополагающим фактором. Анкетирование тренеров-преподавателей сборных команд страны по единоборствам выявило их спортивную квалификацию (рис. 9.1). Большинство опрошенных имеют квалификацию мастера спорта. Известно, что уровень спортивного мастерства в прошлом не выступает определяющим фактором эффективности тренерской деятельности (Войнар Ю., 2000).

К тому же установлено, что спортсмены высокого класса, причастные по необходимости к тренерскому труду, в большинстве случаев предпочитают вести репродуктивный тренировоч-

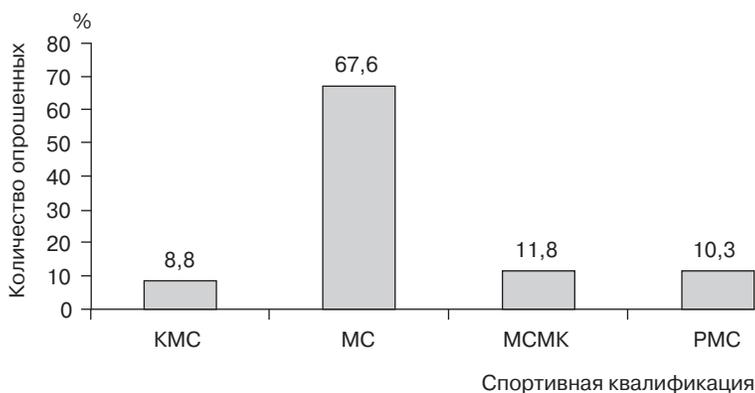


Рис. 9.1. Спортивная квалификация тренеров-преподавателей, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР (n=136)

ный процесс (Михайлова Т.В., Морозов А.Г., 2003). Эффективность профессиональной деятельности таких специалистов снижается тем, что **бывший «ас» спорта был одарен повышенными физическими и смежными возможностями, благодаря которым и добился в спорте выдающихся достижений, но у его учеников может не быть таланта, а следовательно, и бурного роста спортивного мастерства.** Иногда известные в прошлом спортсмены могут испытывать в ходе педагогической деятельности негативные психические переживания, вызванные текущими неудачами, при повышенных профессиональных притязаниях (Карпов А.В., 2003). Достаточно распространена ситуация, когда бывший чемпион, занимаясь педагогической работой в сфере дзюдо, может испытывать разочарование, неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью и потерю надежды на успех.

Личностно-индивидуальные факторы

Личностно-индивидуальные факторы являются основой для формирования ориентированности у подростков и молодежи на тренерскую профессию в сфере дзюдо.

Профессиональный интерес, несомненно, признается важнейшей движущей силой деятельности людей. Обычно интерес к тренерской деятельности зарождается еще в школьный период, присутствует на этапе выбора бывает «романтическим». Чтобы усилить у молодых людей формирование интереса к профессии тренера-преподавателя по дзюдо, важны условия: общение, готовность к совместной деятельности, широта культурных интересов, связанных с жизненным самоопределением.

О тренерской профессии многие мечтают, мечтает о ней и заслуженный мастер спорта Виктория Потапова, вот что она говорит:

Очень хотелось бы стать тренером. Я могу хорошо объяснить и показать, как делается бросок. Вообще, когда бросок на мне показывают, я очень хорошо чувствую, как выполняют это движение. Направление усилий, за счет какого движения выполняется сам бросок. Но тренером стать сложно, не смогу увидеть, как делают ученики и исправить их ошибки. Разве что в паре с другим тренером работать. Вообще-то считается, что слепые люди обладают от природы высокой мышечной чувствительностью. Это у многих не так, показывала им приемы, чувствуют, как падают, а за счет каких движений ощутить не могут.

Обычно слепые люди в жизни кажутся резкими, жесткими. Часто бывает так – идет слепой человек, чувствует препятствие и резко останавливается. Окружающим сложно его понять! Занятия дзюдо требуют от слепых людей повышенного ощущения пространства, мышечной чувствительности, гибкости, мягкости и легкости движений.

Характер занимающихся может быть разным. Ведь, правда, что тренер и сама борьба формируют характер у дзюдоистов. Человек тренируется, борется, выкладывается в зале, он становится мягче, добрее в жизни!

Профессиональная установка, как известно, обуславливает формы поведения человека. На ее становление в отношении профессии тренера-преподавателя по дзюдо влияет осознание критических моментов профессиональной деятельности; объективность представлений о собственных психо-

логических и психофизиологических возможностях в контексте профессиональных ценностей; потребности в трудовой деятельности. Определены основные виды профессиональных установок у тренеров-преподавателей: на трудовое поведение (выполнение педагогических задач) и на особенно-

сти организационной среды (престижность профессии, оплата труда, продвижение по службе, условия труда, взаимоотношения в коллективе).

Профессионально важные качества тренера-преподавателя не только влияют на эффективность осуществления педагогической деятельности, но в ней совершенствуются. Именно от них во многом зависит достижение вершин профессиональной культуры и мастерства (Маркова А.К., 1993); обеспечиваются производительность, качество труда и надежность деятельности (Рапацевич Е.С., 2005). Профессионально важные качества выражаются в деятельности тренеров-преподавателей по дзюдо через положительное отношение и справедливость по отношению к окружающим, а также реализуются как качества, непосредственно влияющие на деятельность в ходе педагогического процесса, – педагогический такт, профессиональная работоспособность, творческое отношение к труду.

Реализация профессионально важных качеств тренерами-преподавателями по дзюдо всегда основывается на их индивидуально-личностных и социально обусловленных свойствах: нравственных, поведенческих, эмоциональных, проявляемых как в коллективе, так и по отношению к работе. Важны также качества ума, воли, характера. Актуальны для тренеров-преподавателей по дзюдо и качества двигательной подготовленности, широкий арсенал умений и навыков по основным видам двигательной активности. Условием совершенствования профессионально важных качеств у специалистов является содержательная сторона личности, запускающая механизм компенсации недостающих качеств, усиливающая ценностные ориентации тренера-преподавателя по дзюдо.

Склонность в широком смысле определяет направленность личности на конкретную деятельность; усиливает продуктивность педагогической деятельности, отражает профессиональный интерес. Склонности к педагогической деятельности в сфере дзюдо нельзя сводить только к знаниям, умениям, навыкам. В настоящее время выделены основные признаки склонности к педагогической деятельности у тренеров-преподавателей по дзюдо: длительное и устойчивое стремление личности к данной деятельности, успешность ее выполнения и творческий характер, устойчивость интереса к области педагогических знаний, стремление к постоянному накоплению этих знаний (Лейтес Н.С., 1997). Важно также наличие воли, настойчивости, готовности «пожертвовать» чем-то ради успеха.

Способности – сложное синтетическое образование, включают в себя задатки, еще не развитые, но проявляющиеся при первых пробах педагогической деятельности. Отмечается, что любой человек не может соответствовать педагогической профессии, требующей определенных психофизиологических особенностей, при том, что любой человек со средними способностями может всесторонне развить свою личность и проявить талант в педагогической деятельности (Сластенин В.А., Мажар Н.Е., 1991). Успешность педагогической деятельности в сфере дзюдо зависит от различных способностей: гностических, дидактических, организаторских, коммуникативных и конструктивных; психомоторных, перцептивных, экспрессивных и социально-интеллектуальных. Недостающие способности возможно компенсировать. В теории обобщены виды компенсации способностей к педагогической деятельности: приобретенными

знаниями и умениями; стилем деятельности; другой способностью, более развитой и не связанной с первой (Суворова Г.А., 2005).

Педагогическая направленность у тренеров-преподавателей по дзюдо в первую очередь обусловлена осознанием ценностей педагогической профессии, общественными интересами и потребностями, всем «личностным багажом», который определяет выбор профессии. Определены **операционные критерии** для оценки проявления профессионально-педагогической направленности у тренеров по дзюдо: положительное отношение к миру и себе, «устойчивость» личности; понимание целей и задач профессиональ-

ной деятельности; проявление потребностей и интересов к педагогической работе; потребность в общении и тренировке дзюдоистов различного возраста; устойчивая система мотивов (убеждений, склонностей, интересов); проявление ценностных ориентаций, реализация нравственных принципов и способностей личности; овладение мастерством в педагогической деятельности и др.

Сравнение компонентов проявления педагогической направленности у студентов вузов физкультурного профиля и тренеров-преподавателей значительно отличаются. По тесту, разработанному Е.М. Роговым (1998), получены данные табл. 9.2.

Таблица 9.2

Проявление педагогической направленности у студентов и тренеров-преподавателей (n=310)

№ п/п	Контингент	Количество испытуемых, чел.	Компоненты педагогической направленности, баллы			
			Общительность	Организованность	Предмет	Интеллигентность
1.	Студенты	200	5,16 ± 0,3	5,56 ± 0,4	4,44 ± 0,4	5,15 ± 0,3
2.	Тренеры	110	5,2 ± 0,2	5,53 ± 0,3	6,73 ± 0,3	5,73 ± 0,1

По отдельным компонентам проявления педагогической направленности, таким как общительность и организованность, больших различий между студентами и тренерами-преподавателями не существует. У опрошенных значительно отличается уровень проявления направленности на предмет педагогической деятельности – у студентов проявление этого показателя на 34,6% ниже, чем у опрошенных специалистов. Предметом педагогической деятельности в дзюдо в широком смысле являются: исследование формирования и развития личности занимающихся дзюдо; система отношений, возникающих в процессе спортивно-массовой работы.

Призвание к педагогической профессии, несомненно, влияет на успешность деятельности тренера-препода-

вателя по дзюдо. Экспериментально установлено, что не существует допрофессионального призвания, фатально определяющего выбор личностью педагогической профессии. Допрофессионально могут быть обнаружены отдельные задатки для развития педагогических способностей, отдельные личностные качества, могут проявляться положительные мотивы выбора педагогической профессии, трудолюбие, доброжелательное отношение к детям (Ахмедзянова Л.М., 1993). Актуальное призвание к педагогической профессии может возникнуть также в процессе успешной деятельности без наличия предварительного потенциального призвания и даже вопреки сомнениям в своих способностях и в призвании (Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л., 1989).

Обобщая теоретические и практические разработки можно отметить, что ни индивидуальные, ни субъектные, ни личностные особенности сами по себе и порознь не определяют решающим образом успех или неуспех деятельности (Климов Е.А., 1990, 2003).

По итогам исследований П.П. Блонский (1934) установил факт, что призвание к профессии не закладывается генетически – оно формируется в деятельности. Он обратил внимание на то, что наблюдается малая связь между данными психотехнических испытаний и дальнейшими успехами человека в профессии (коэффициент корреляции составил 0,30), а самое главное, имеются качества, присущие мастерам своего дела, но наличие их у новичков в профессии может сильно мешать ее освоению.

Успешность педагогической работы в сфере дзюдо усиливается в том случае, если подкрепляется свойствами личности педагога: особенностями нейродинамики и силой нервной системы, уравновешенностью нервных процессов; силой, быстротой, устойчивостью эмоционального возбуждения.

Темперамент может влиять на свойства личности, изменяя их согласно требованиям профессии тренера-преподавателя по дзюдо. Известно, что специалист-холерик по типу темперамента часто ищет виновника своих неудач – для сангвиника в таких ситуациях наиболее типично обеспечение задачи деятельности, меланхолик реагирует на фрустрацию обвинениями и упреками самому себе (Мерлин В.С., 1973).

Характер тренера-преподавателя определяется системой устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношении педагога к себе и окружающим, к профессиональной деятельности. Черты характера составляют особенности познавательных процессов, чувств, но особенно воли.

Профессия педагога очень показана высококонрастным, общительным оптимистам-труженикам, любящим людей. Известно, что профессия может существенно изменять характер человека и это может привести как к положительным, так и отрицательным последствиям.

Факторы профессионального образования

Профессиональное образование обеспечивает подготовку специалистов для работы в конкретной сфере деятельности. Специфическая цель профессионального образования заключается в адаптации будущих специалистов к условиям профессиональной деятельности в сфере дзюдо.

К факторам профессионального образования, воздействующим на укрепление интереса к педагогической профессии у тренеров-преподавателей, относят: перевод полученных в вузе знаний на уровень практических действий; целенаправленное деловое общение с коллегами; систематическое общение со спортсменами-дзюдоистами, направленное на реализацию учебно-тренировочной и воспитательной программы; постановку профессиональной деятельности (активная педагогическая работа, система научно-исследовательской работы); межличностное взаимодействие в педагогическом коллективе (уровень сплоченности коллектива, педагогически ориентированное общение); положительное отношение к педагогическому труду.

В практике дзюдо известны случаи, когда специалисты сначала получают первое образование не физкультурное, а потом обучаются по «педагогической» специальности или проходят переподготовку и работают тренерами-преподавателями.

Современные исследования также выявили отсутствие прямой корреля-

ционной зависимости между степенью аудиторной успеваемости студентов в высшей школе и успешностью дальнейшей педагогической деятельности (Сластенин В.А., Мажар Н.Е., 1991). Имеют место случаи, когда студент учится блестяще, а с педагогической деятельностью справляется плохо. И наоборот, студент не особенно успешно учится, а на самостоятельной работе легко овладевает педагогическим трудом, сравнительно быстро пополняя запас прикладных знаний.

Несмотря на эффективность самообразования и наличия различного опыта занятий дзюдо и педагогической деятельности, для тренера-преподавателя необходимо наличие специального образования, сформированной потребности изучать современную информацию и овладевать системными знаниями об особенностях спортивной подготовки дзюдоистов различного возраста.

О формировании системных знаний рассказывает профессор, доктор педагогических наук Иван Свищёв:

В системе подготовки специалистов для сферы дзюдо необходимо формировать системные знания, позволяющие эффективно решать современные задачи развития массового дзюдо и подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

Для формирования у специалистов системного знания необходимо выделить и активизировать следующие типы междисциплинарных связей:

– **учебно-междисциплинарные прямые связи** возникают в том случае, когда усвоение одной дисциплины базируется на знаниях другой, предшествующей дисциплины. Такие связи характерны для дисциплин, входящих в один блок. При их изучении прежде всего необходимо определить структуру системных связей всего блока и базисные знания каждой дисциплины. Например, изучение физиологии спорта предполагает наличие прочных знаний общей физиологии;

– **исследовательско-междисциплинарные прямые связи** существуют в том случае, когда две и более дисциплины имеют общие проблемы или объект исследования, но рассматривают их в различных аспектах или на основе разных дисциплинарных подходов. В этом случае встает задача определить поле общих проблем и на основе сравнительного анализа синтезировать многомерное видение проблемы и комплексный подход к ее решению. Например, теория и методика физического воспитания и теория и методика спорта;

– **ментально-опосредованные связи** возникают, когда средствами разных учебных дисциплин формируются одни и те же компоненты и интеллектуальные умения, необходимые специалисту в его профессиональной деятельности. Это могут быть логические методы анализа и умозаключений, пространственное воображение, образно-интуитивное мышление и др. Изучение теории и методики дзюдо подкрепляется знаниями гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр;

– **опосредованно-прикладные связи** формируются в случае, когда понятия одной науки используются при изучении другой. Они возникают в процессе гуманизации, фундаментализации, экологизации образования. Знания биомеханики очень помогают специалистам изучать методику обучения двигательным действиям дзюдо.

9.4. Профессиональная ориентация дзюдоистов-школьников

Профессиональная ориентация школьников на профессию тренера-преподавателя по дзюдо – обобщенное понятие одного из компонентов общечеловеческой культуры, проявляющееся в форме заботы общества

о профессиональном становлении подрастающего поколения, поддержки и развития природных дарований.

Организация профориентационной работы

Важнейший аспект профориентационной работы, а именно подготов-

ку тренеров-преподавателей по дзюдо к осуществлению профессиональной ориентации школьников на педагогическую профессию, связанную с дзюдо, в настоящее время целенаправленно не проводят.

Профориентационные знания у тренеров-преподавателей формируются не системно, что приводит к слабой организации работы по приобщению школьников, занимающихся дзюдо, к педагогической профессии. Профессиональная подготовка тренеров-преподавателей по дзюдо должна включать формирование профориентационных умений и навыков.

Основными из них являются:

- усвоение знаний по организации профессиональной ориентации школьников на педагогическую профессию в сфере дзюдо;
- применение профориентационных средств и методов с учетом решаемых задач и возрастных особенностей школьников, занимающихся дзюдо;
- организация и проведение профориентационных мероприятий.

Профессиональная ориентация на педагогическую профессию в сфере дзюдо начинает проводиться со школьниками младшего возраста и охватывает контингент детей и подростков, занимающихся в общеобразовательных школах, спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР), спортивных клубах и коллективах физической культуры, а также в спортивных классах общеобразовательных школ.

Профориентационная работа тренера-преподавателя заключается в передаче школьникам соответствующих знаний по различным направлениям педагогической деятельности. **Первое направление профориентации** характеризует влияние занятий дзюдо на формирование профессиональных качеств для специалистов различных профессий. **Второе направление** охваты-

вает непосредственное изучение дзюдо – физкультурно-оздоровительное и спортивно-ориентированное – и особенности профессиональной деятельности в этих направлениях.

Основой профориентационной работы со школьниками-дзюдоистами является формирование мотивов выбора педагогической профессии. Этапы ориентации школьников-дзюдоистов на педагогическую профессию должны усиливать ее сознательный выбор. Школьников необходимо ознакомить с педагогической профессией в сфере дзюдо (встречи с известными тренерами и спортсменами, наглядная агитация, передача знаний и умений) и определить уровни образования специалистов – начальное, среднее, высшее – для сферы дзюдо.

Для проведения профессиональной ориентации тренер-преподаватель должен владеть методикой ее проведения.

Методика профессиональной ориентации

Методика включает средства и методы профессиональной ориентации, реализуется в основных направлениях:

- обеспечение осознанного выбора школьниками педагогической профессии в сфере дзюдо, соответствующего их интересам и психофизиологическим особенностям;
- воздействие на проявление профессионально важных качеств у занимающихся дзюдо, необходимых для поступления в вуз физкультурного профиля и дальнейшего осуществления педагогической деятельности;
- формирование коммуникативных и организационных умений, реализуемых в педагогической работе.

Воспитательные воздействия профессиональной ориентации являются составной частью педагогического взаимодействия тренеров-преподавателей по дзюдо и занимающихся. Профори-

ентационное воздействие осуществляют на эмоционально-волевую сферу дзюдоистов различного возраста. Способствует повышению у школьников дисциплинированности, проявлению серьезного отношения к работе, стимулирует интерес к педагогической деятельности, формирует основу для дальнейшего усиления профессионально важных качеств и личностных свойств.

Средства профессиональной ориентации, применяемые в занятиях дзюдоистов школьного возраста, разделяют по **локальности воздействия** на

занимающихся (образовательные, организационные, имитационные) и **степени избирательности** – на объект воздействия (индивидуализированные, коллективные, массовые).

Методы профессиональной ориентации усиливают профессионально-мотивационный и профессионально-деятельностный аспекты проявления у школьников физкультурно-педагогической ориентированности, а также предполагают методы контроля ее уровня. Рекомендуется организовывать профессиональную ориентацию согласно плану (табл. 9.3).

Таблица 9.3

План профессиональной ориентации для школьников, занимающихся дзюдо

Возраст занимающихся	Содержание профориентационных воздействий	
	Профессионально-мотивационный аспект	Профессионально-деятельностный аспект
6–9 лет	<ul style="list-style-type: none"> Выбор идеала и подражание его положительному поведению 	<ul style="list-style-type: none"> Образцовое выполнение строевых команд, проявление трудолюбия в процессе занятий
10–11 лет	<ul style="list-style-type: none"> Успехи известных дзюдоистов и их тренеры Личностные качества дзюдоистов, проявляемые в тренировочных занятиях и в соревнованиях 	<ul style="list-style-type: none"> Проведение отдельных упражнений в разминке Образцовый показ упражнения Подготовка и уборка инвентаря на занятии
12–15 лет	<ul style="list-style-type: none"> Сфера труда тренера-преподавателя Функции, способности, стили деятельности Профессионально-педагогические знания тренера-преподавателя Личностные качества 	<ul style="list-style-type: none"> Владение специальной терминологией Выделение основы техники изучаемых упражнений Анализ «своей» техники, техники товарищей Объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта
16–17 лет	<ul style="list-style-type: none"> Требования к личности тренера-преподавателя Оценка личности и результатов профессиональной деятельности Взаимоотношения педагога и занимающихся 	<ul style="list-style-type: none"> Проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах под руководством тренера Участие в организации соревнований (разработка положения, участие в судействе) Работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования)

Для повышения эффекта профессиональной ориентации целесообразно применять два методических подхода.

I подход – организация для занимающихся инструкторской практики.

Одной из важных задач инструкторской практики является подготовка занимающихся дзюдо к роли помощника тренера-преподавателя.

Инструкторская практика предусматривает последовательное освое-

ние методических навыков и умений: построить группу и подать основные команды, организовать выполнение упражнений на месте и в движении; составить план и провести разминку в группе; определить и исправить ошибку в технике у товарища по группе; провести учебно-тренировочное занятие (фрагмент) в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

II подход – организация для занимающихся судейской практики.

Основной задачей является формирование у школьников-дзюдоистов умений и навыков организации и судейства соревнований. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо, может быть присвоена категория «юный судья».

Основы изучения инструкторской практики целесообразно начинать с занимающимися 8–9-летнего возраста, судейскую практику лучше осваивать с занимающимся дзюдо с 14–15 лет. Профориентационные занятия на основе I и II подходов следует проводить в различных формах: беседы, семинары, самостоятельное изучение специальной литературы, практические занятия. В процессе профориентационных занятий дзюдоисты должны освоить принятую терминологию и команды; проанализировать структуру тренировочного занятия и особенности проведения разминки и частей занятия дзюдо. Учащиеся должны уметь выполнять обязанности дежурного по

группе (расчет, подготовка и уборка инвентаря). Во время проведения практических занятий необходимо заложить основы для формирования педагогических способностей. У юных дзюдоистов важно развивать способность наблюдать за выполнением общеразвивающих упражнений, технических действий другими учащимися, совместно с тренером-преподавателем находить двигательные ошибки и исправлять их. Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к выполнению судейских обязанностей.

При проведении профессиональной ориентации необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся (табл. 9.4–9.6).

Несомненно, что при хорошо организованной профессиональной ориентации школьники, занимающиеся дзюдо, проявляют первичный интерес к педагогической деятельности. Некоторые из них после окончания общеобразовательных школ поступают в среднеспециальные и высшие учебные заведения для получения педагогической профессии.

Таблица 9.4

Возрастные особенности школьников 10–11-летнего возраста, влияющие на содержание профессиональной ориентации

Содержание профессиональной ориентации		
№ п/п	Профориентационные задачи	Психофизиологические особенности юных дзюдоистов, влияющие на формирование физкультурно-педагогической ориентированности
1.	Прививать устойчивый интерес к занятиям дзюдо	<ul style="list-style-type: none"> • Возникают устойчивые интересы, в раннем подростковом возрасте школьники пробуют себя в различных сферах. Проявляется интерес к себе, своим способностям. Начинают осознаться нравственные чувства (патриотизм, долг, товарищество, честь). • Учение остается главным видом деятельности, а ведущим в развитии становится общение, включение в групповую деятельность (спортивную). Продолжают совершенствоваться познавательные процессы: развивается произвольность внимания, восприятия, улучшается память, развиваются способности к общению, абстрактному мышлению, выделению существенного, анализу, рефлексии.
2.	Формировать коллектив из детей, заинтересованных изучением дзюдо	
3.	Ознакомить с благотворным влиянием избранного вида спорта на здоровье человека	
4.	Обосновать влияние избранного вида спорта на физические и личностные качества учащихся	

Содержание профессиональной ориентации		
№ п/п	Профориентационные задачи	Психофизиологические особенности юных дзюдоистов, влияющие на формирование физкультурно-педагогической ориентированности
5.	Содействовать проведению интересными пропаганды занятий дзюдо среди ровесников	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуются низкой переносимостью сильных и монотонных раздражителей. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Внимание неустойчивое
6.	Проводить беседы об известных дзюдоистах, делая акцент на том, почему они выбрали «свой» вид спорта	
7.	Обучить японской терминологии дзюдо, используемой при выполнении упражнений	
8.	Ознакомить с критериями рационального выполнения упражнений, чтобы дзюдоисты могли исправлять ошибки свои и товарищей	

Таблица 9.5

Возрастные особенности школьников 12–15-летнего возраста, влияющие на содержание профессиональной ориентации

Содержание профессиональной ориентации		
№ п/п	Профориентационные задачи	Психофизиологические особенности юных дзюдоистов, влияющие на формирование физкультурно-педагогической ориентированности
1.	Обучить способам организации фронтальной работы группы	<ul style="list-style-type: none"> • Начинаются процессы самоопределения. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. • Появляется чувство взрослости. Усиливается убежденность в способности самостоятельно выполнять различные обязанности, нести ответственность за других. Общение становится основным видом деятельности. Отмечается стремление к утверждению в коллективе. • Возраст характеризуется появлением элементов теоретического мышления, профессиональной направленности интересов и жизненных планов. Вместе с тем отмечаются повышенная раздражительность, быстрая утомляемость. Проявляется чуткость к несправедливым решениям. • Отмечается потребность в познавательной деятельности, интерес вызывают поиск, решение интеллектуальных задач. Стремление к результату в физкультурной и спортивной деятельности, одобрению. Важно чувствовать ситуацию успеха. • Формируется социально ответственное поведение, усваиваются политическая и общественная ответственность гражданина. Огромное значение имеют лично значимые перспективы. Определяются профессиональные интересы и склонности
2.	Формировать умения проведения отдельных упражнений дзюдо на занятии и в подготовительной части	
3.	Организовать беседу на тему укрепления здоровья и роли дзюдо	
4.	Объединять коллектив на основе потребности совершенствования в дзюдо и развития личностных качеств, формирования спортивного характера	
5.	Формировать умение анализировать поступки свои и товарищей, как на занятиях дзюдо, так и вне зала	
6.	Воспитывать сдержанность в словах и поступках	
7.	Ознакомить с особенностями педагогической профессии и функциями тренера-преподавателя по дзюдо	
8.	Рассказать, как проходит подготовка кадров для сферы дзюдо	
9.	Провести анализ профессионально важных качеств, необходимых для осуществления педагогической деятельности	
10.	Выделять успехи юных дзюдоистов по освоению профессиональных умений	
11.	Формировать профессиональные планы, связанные со сферой дзюдо	

**Возрастные особенности школьников 16–17-летнего возраста,
влияющие на содержание профессиональной ориентации**

Содержание профессиональной ориентации		
№ п/п	Профориентационные задачи	Психофизиологические особенности юных дзюдоистов, влияющие на формирование физкультурно-педагогической ориентированности
1.	Конкретизировать профессиональные планы в сфере дзюдо (подготовка к поступлению в вуз – учеба – дальнейшая работа)	<ul style="list-style-type: none"> • Направленность на конкретную профессию. У некоторых выпускников общеобразовательных школ отмечается задержка социального развития, будущие социальные роли не воспринимаются ими для себя, дальнейшие профессиональные перспективы кажутся абстрактными. • Центральное психологическое новообразование – становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». • Пока нет последовательности в проявляемой активности, так как еще не ясны жизненные цели и планы, жизненный опыт ограничен. • Отмечаются типичные внутренние противоречия: осознание собственной индивидуальности и неопределенность притязаний, юношеский максимализм. Наряду с потребностью в общении появляется потребность в обособлении. • Наблюдается становление механизмов саморегуляции в процессе реальной деятельности (спортивная, учебная). • Завершение физического развития и полового созревания. Мышление приобретает личностный и эмоциональный характер. Уровень самооценки в ранней юности выше, чем в подростковом возрасте
2.	Содействовать становлению концепции будущего педагога	
3.	Укреплять позитивное отношение к педагогической профессии в сфере дзюдо	
4.	Акцентировать внимание на «профильных» для физкультурного или педагогического вуза учебных предметах общеобразовательной школы	
5.	Формировать умения и навыки организации фрагментов занятий, судейства соревнований с дзюдоистами младшего возраста	
6.	Оценивать предрасположенность к педагогической деятельности в сфере дзюдо по методикам тестирования	

9.5. Профессиональная ориентация дзюдоистов-студентов

Профессиональная ориентация будущих специалистов не заканчивается с поступлением. Наоборот, именно в системе физкультурного образования необходимо усиливать ориентированность студентов и выпускников

на осуществление педагогической деятельности в сфере дзюдо. Профориентационные воздействия также востребованы и для специалистов, уже работающих в сфере дзюдо.

Их компетентность очень важна. Вот мнение доктора педагогических наук, профессора Ивана Свищёва:

Компетенция выпускника – это требования, определяемые самими обучаемыми, их родителями, работодателями и государством. Свои требования к компетенции специалистов государство формулирует в форме государственных образовательных стандартов (ГОС) по различным специальностям (направлениям) подготовки. Процесс формирования компетенции выпускника образовательного учреждения ассоциируется с процессом обучения и предполагает комбинированное применение различных форм обучения и оценки: теоретическое обучение; практическое обучение (практические и лабораторные занятия, практическая деятельность в предметной области – практики всех видов); научная и исследовательская деятельность; самостоятельная работа; промежуточная и итоговая аттестация. В качестве идентификаторов компетенции могут выступать: знания, умения, навыки, а также личностные характеристики (коммуникабельность, способность к работе в команде, способность к принятию решений, способность к самостоятельному приобретению и продуцированию знаний и т.п.). Компетенции представляют собой динамическую комбинацию знаний, умений, навыков и способностей. Формирование и развитие компетенций является целью образовательной программы. Компетенции формируются в различных разделах курса обучения и оцениваются на его различных стадиях. Они могут подразделяться на компетенции, относящиеся к предмету обучения (профессиональные) и общие компетенции (не зависящие от содержания программы обучения).

Профессиональная ориентация на профессию тренера-преподавателя по дзюдо – **многолетний педагогический процесс**, влияющий на ее выбор и формирование основ профессионального мастерства, способствующий устойчивой адаптации специалистов к условиям профессиональной деятельности. Основные профориентационные задачи:

- обеспечение выбора профессии тренера-преподавателя по дзюдо, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям личности;
- целенаправленное воздействие на проявление и возможное развитие призвания и профессионально важных качеств, необходимых для осуществления

педагогической деятельности у людей, приобретаемых к профессии (в том числе у школьников, студентов и специалистов);

- содействие формированию основ педагогического мастерства.

Физкультурно-педагогическая ориентированность у тренеров-преподавателей по дзюдо характеризует устойчивую потребность осуществления педагогической деятельности и совершенствования профессионального мастерства. У студентов, обучающихся в вузах физкультурного профиля, установлены критерии проявления ориентированности на педагогическую профессию (табл. 9.7).

Таблица 9.7

Группы критериев проявления физкультурно-педагогической ориентированности у студентов

№ п/п	Группы критериев	Формы проявления и показатели	Методы оценки
1.	Выявляющие осознанность выбора профессии	<ul style="list-style-type: none"> • Обоснованность выбора профессии • Раннее начало процессов профессионального самоопределения • Цель получения физкультурного образования 	Интервьюирование, опрос
2.	Характеризующие успешность приобщения к профессии	<ul style="list-style-type: none"> • Положительная динамика установки на освоение профессии • Успешность изучения профилирующих предметов (оценки успеваемости) • Регулярность посещения занятий 	Контроль успеваемости и посещаемости занятий
2.1.	Социально-перцептивные критерии	<ul style="list-style-type: none"> • Отношение к профессии, вызванное активным состоянием нравственных качеств в личности (чувство долга, ответственность) • Согласованность работы в коллективе, инициативность • Требовательность в совместной деятельности в целях достижения социально значимых результатов 	Педагогические наблюдения, собеседование, интервьюирование
2.2.	Нормативно-процессуальные критерии	<ul style="list-style-type: none"> • Сформированность основ профессионального мастерства • Получение дополнительных профессиональных знаний • Соблюдение учебной и трудовой дисциплины • Интеграция педагогических знаний и знаний по дзюдо • Направленность самостоятельной работы на решение педагогических задач • Внедрение методических разработок в педагогический процесс 	Педагогический анализ продуктов профессиональной деятельности, педагогические наблюдения, контрольная и практическая работа, курсовая и дипломная работа, практическое проведение занятий
2.3.	Проектировочные критерии	<ul style="list-style-type: none"> • Намерения осуществлять педагогическую деятельность • Сформированность мотивов педагогического труда • Профессиональные планы 	Собеседование, анкетирование, тестирование

Профессиональная ориентация в системе физкультурного образования имеет функции и формы. Под термином «**функции**» понимаются объективно присущие системе профессиональной ориентации свойства воздействовать

на личность абитуриентов, студентов, тренеров-преподавателей по дзюдо и направлять процесс их профессионального самоопределения (рис. 9.1). Функции профессиональной ориентации реализуют в конкретных формах.



Рис. 9.1. Функции профессиональной ориентации

Воздействие профессиональной ориентации на молодых людей, избирающих профессию тренера-преподавателя по дзюдо, осуществляют в двух основных направлениях.

Первое направление – физкультурная ориентация, осуществляемая через приобщение к практической физкультурной и спортивной деятельности и направленная на последующую профессиональную деятельность в сфере дзюдо. Именно это направление позволяет стимулировать значительные изменения в личности будущего педагога.

Второе направление – это не ограниченная учебным процессом педагогическая ориентация (в спортивном коллективе, в колледже, вузе, на курсах повышения квалификации), воздей-

ствующая на обучаемых в процессе формирования и совершенствования педагогического мастерства. Данное направление сильнее воздействует на профессионально-мотивационный аспект физкультурно-педагогической ориентированности. Основой его проявления служит целенаправленное формирование призвания к педагогической профессии.

Основываясь на том, что призвание к педагогической профессии не альтернативно (по типу «есть-нет»), а прогредиентно (может иметь широкий диапазон выраженности), возможно систематизировать уровни проявления призвания:

- низший уровень – полное отсутствие призвания к профессии тренера-преподавателя по дзюдо;

- высший уровень выраженности профессионального призвания становится доминирующим свойством направленности личности и характера человека.

Формы профессиональной ориентации

Форма профессиональной ориентации – это способ структурирования ее содержания, имеющий определенное профориентационное значение.

Основными формами профессиональной ориентации являются: собственно-ориентационные, профессионально-ориентационные, адаптационные и психолого-педагогические.

Собственно-ориентационные формы наряду с приобретением специальных знаний ведут к становлению и упрочению физкультурно-педагогической ориентированности при соблюдении ряда условий:

- нацеливании абитуриентов, студентов, специалистов на познание смысла профессиональной деятельности в сфере дзюдо;
- положительном отношении к изучаемому профориентационному материалу, усиливающему проявление физкультурно-педагогической ориентированности;
- осознанной установке на усвоение практических способов профессиональных деятельности и поведения.

Профессионально-ориентационные формы основываются на выпол-

нении действий, повышающих уровень подготовленности и гармоничного развития занимающихся дзюдо, освоении и углублении теоретических знаний, степени воспитанности личности. Такая деятельность должна быть адекватна реальному отлаженному педагогическому труду, в процессе ее осуществления нужно проявлять (по Климову Е.А., 1990): сознательное предвосхищение социально ценного результата; осознание обязательности достижения социально фиксированной цели; сознательный выбор, применение и совершенствование средств деятельности; осознание коллективных производственных зависимостей.

Адаптационные формы профессиональной ориентации приобщают к самому процессу педагогической деятельности: обучению двигательным действиям, развитию физических качеств, воспитанию качеств личности у занимающихся дзюдо.

Психолого-педагогические формы представляют возможность для взаимодействия и сотрудничества в педагогическом коллективе, усиливают профессиональные отношения, которые складываются между участниками педагогической деятельности.

Средства и методы профессиональной ориентации

Средства профессиональной ориентации разделяют по особенностям воздействия (рис. 9.2).

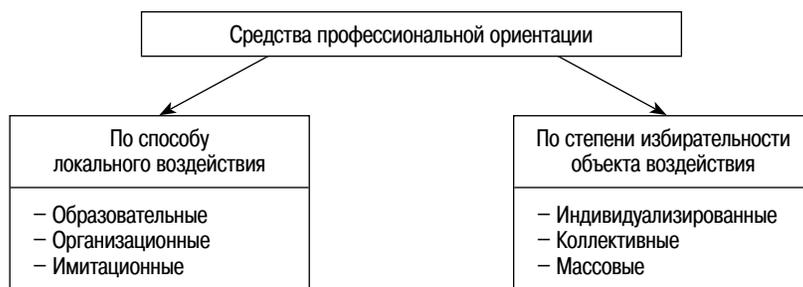


Рис. 9.2. Средства профессиональной ориентации

По способу локального воздействия средства профессиональной ориентации делят на образовательные (расширяют знания), организационные (вовлекают студентов в различные виды педагогической деятельности) и имитационные (приближают личностные качества к требованиям профессиональной деятельности).

Методы профессиональной ориентации не только целенаправленно воздействуют на профессионально-мотивационный и профессионально-деятельностный аспекты физкультурно-педагогической ориентированности, но и выявляют ее наличный уровень.

Все методы разделены на три группы в зависимости от направления воздействия.

- Методы, усиливающие профессионально-мотивационный аспект ориентированности, способствуют воспитанию личностных качеств, присущих тренеру-преподавателю по дзюдо, формируют сознание через изучение правил и норм поведения педагога; регламентируют построение профессиональных взаимоотношений, возникающих в педагогическом процессе.

- Методы, усиливающие профессионально-деятельностный аспект ориентированности, адаптируют студентов к процессу преподавательского труда, формируют у них основы педагогического мастерства и помогают накапливать первичный профессиональный опыт.

- Методы контроля определяют успешность воздействий профессиональной ориентации, основаны на наблюдении за поведением и деятельностью будущих специалистов, оценкой качества выполнения поставленных задач. Для контроля применяют критерии успешности профессионального образования и осуществления педагогического процесса в работе с дзюдоистами. То есть критерии, которые

характеризуют знания, умения, навыки. Гораздо сложнее установить желание, склонности и стремление к педагогической работе в сфере дзюдо. Профориентационный контроль может быть теоретическим (опросные методы, педагогический анализ) и практическим (наблюдение, тестирование).

Этапы профессиональной ориентации

Этапы формирования профессионально-деятельностного аспекта ориентированности у будущих тренеров-преподавателей по дзюдо во многом совпадают с этапами изучения знаний и формирования умений и навыков. Этапы профессиональной ориентации, усиливающие профессионально-деятельностный аспект, основываются на положениях концепции «Планомерно-поэтапного формирования действий и понятий» (П.Я. Гальперин).

Учитывая это, в формировании профессионально-деятельностного аспекта ориентированности выделяют:

- этап начального разучивания – когда формируется основа изучаемого действия, и оно осваивается в общих чертах на уровне предумения;

- этап углубленного разучивания, на котором формируется профессиональное умение в деталях;

- этап закрепления и дальнейшего совершенствования профессиональных навыков.

Этапы формирования профессионально-мотивационного аспекта у студентов физкультурных вузов зависят от особенностей их мотивации. Установлено, что у студентов вузов педагогического профиля мотивы учения часто различны: 73% всех опрошенных студентов учатся, чтобы сдать сессию; 36% опрошенных – для того, чтобы подготовиться к текущим занятиям; только 3% всех опрошенных стремятся получить знания в процессе учебы (Орлов А.А., 2004). Перечис-

ленные группы мотивов приоритетно определяют ситуативную ориентированность студентов на педагогическую профессию. Именно в таком виде ориентированность формируется, если студенты слабо представляют себе признаки, которыми обладает педагогический труд тренера-преподавателя по дзюдо.

Планирование основных профориентационных воздействий включает ряд этапов (табл. 9.8). Формирование профессионально-мотивационного аспекта в значительной степени связано с воспитанием личности будущего педагога. В этом случае этапы профессиональной ориентации приоритетно

направлены на воспитание личностных и профессионально важных качеств студентов.

Профессиональная ориентация, проводимая с контингентом студентов, должна учитывать одну особенность. Довольно часто молодые люди выбирают профессию тренера-преподавателя из-за интереса к виду спорта – дзюдо. В данном случае нельзя считать такой выбор полностью осознанным. Следует оценить объективно трудности профессиональной деятельности в сфере дзюдо и ее возможные перспективы. Именно в этом незаменимы профориентационные подходы.

Таблица 9.8

Этапы формирования профессионально-мотивационного аспекта ориентированности у студентов физкультурных вузов

Курс	Этап	Содержание	Профориентационные задачи
I	1-й	Изучение контингента студентов-первокурсников	<ul style="list-style-type: none"> • Определить у студентов наличный уровень ориентированности • Установить «ядро» студенческого коллектива, состоящее из высоко ориентированных студентов
	2-й	Формирование студенческого коллектива и организация профориентационной среды	<ul style="list-style-type: none"> • Планировать коллективные и индивидуальные профориентационные воздействия • Формировать интерес к профессиональной деятельности в сфере дзюдо
	3-й	Стимулирование у студентов потребности к осуществлению педагогической деятельности на учебной практике	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать ценностное отношение к избранной профессии • Усилить ценностные ориентации студентов, необходимые в педагогической деятельности
II	4-й	Воздействие на формирование профессионального идеала и его сопоставление с личностными особенностями студентов	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать гуманистические убеждения, базирующиеся на нравственных качествах студентов
	5-й	Разработка индивидуализированных профориентационных воздействий	<ul style="list-style-type: none"> • Усилить формирование мировоззрения студентов, повышающее эффективность осуществления педагогической деятельности
III	6-й	Адаптация студентов к организации учебно-воспитательного процесса школьников на учебной практике	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать индивидуальный стиль педагогической деятельности у студентов • Корректировать черты характера, снижающие качество педагогической деятельности
	7-й	Профилактика возможных нарушений профессионального развития, вызванных осуществлением педагогической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Анализировать причины возможного снижения интереса к профессии • Снижать эмоциональное утомление студентов, вызванное практической деятельностью • Строить профессиональные планы

Курс	Этап	Содержание	Профориентационные задачи
	8-й	Определение причин успеха (неуспеха) студентов в педагогической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • Анализировать соответствие профессионально важных качеств студентов требованиям педагогической деятельности
IV	9-й	Планирование самостоятельной работы студентов по повышению уровня физкультурно-педагогической ориентированности	<ul style="list-style-type: none"> • Разработать средства индивидуализированных профориентационных воздействий • Формировать у студентов потребность самореализации в профессиональной деятельности
	10-й	Адаптация студентов к условиям профессионально ориентированной практики	<ul style="list-style-type: none"> • Усиливать потребность на осуществление педагогической деятельности • Корректировать проявление профессионально важных качеств

9.6. Повышение квалификации тренеров-преподавателей и спортивных судей по дзюдо

Повышение квалификации тренеров-преподавателей по дзюдо – вид дополнительного образования, направленного на формирование готовности к выполнению более сложных трудовых функций. В процессе повышения квалификации предусмотрено освоение специалистами новых общетеоретических и специально-технологических знаний, расширение диапазона умений и навыков, углубление понимания связи между наукой и технологиями подготовки дзюдоистов.

Дополнительное профессиональное образование для тренеров-преподавателей по дзюдо, организованное на базе высшего профессионального образования, осуществляют в целях совершенствования профессиональных качеств у специалистов или их профессиональной переподготовки в связи с развитием науки, техники и технологии, совершенствованием образовательных стандартов. Завершают обучение итоговой аттестацией и выдачей слушателю соответствующего документа государственного образца.

Деятельность тренера-преподавателя в ее широком смысле в настоящее время требует знания основ экономики. В связи с тем что тренерам-

преподавателям по дзюдо часто приходится заниматься административной работой, им также нужна подготовка в области управления. Для этого контингента специалистов актуальна подготовка в области общественных, гуманитарных наук, изучения иностранного языка.

Для повышения профессионального статуса тренера-преподавателя по дзюдо необходима координация усилий, направленных на освоение новых образовательных стандартов, нормативных требований (обучения и практики). Вместе с тем, учитывая, что в настоящее время возникла острая необходимость в ознакомлении молодых специалистов с новыми научными достижениями и их сочетание с уже устоявшимися спортивно-педагогическими методами и принципами, следует переходить от существующих учебных программ к программам с глубокой научной ориентацией.

Другим важным моментом является переход от стандартных форм изложения учебного материала – лекции, семинарские занятия, методические занятия – к формам (в зависимости от индивидуальных потребностей слушателей), разработанным на основе введения программированного, проблемного, игрового, сообщающего, самостоятельного видов обучения.

Повышение квалификации тренеров-преподавателей по дзюдо проводят согласно учебному плану. Это – нормативный документ, определяющий состав учебных предметов и курсов и их объем в часах. В системе повышения квалификации тренеров-преподавателей по дзюдо применяют учебные планы двух видов (расширенные или сжатые по содержанию). Примерный расширенный план охватывает 300 часов повышения квалификации (табл. 9.9).

Реализация расширенного учебного плана предполагает использование различных видов обучения. В таком учебном плане ставится основной акцент на ознакомление с современными знаниями относительно предмета специализации – дзюдо.

В сжатом варианте учебного плана больше внимания уделяют формированию у тренеров-преподавателей по дзюдо новых (в данном случае профориентационных) умений и навыков (табл. 9.10).

Таблица 9.9

Примерный учебно-тематический план повышения квалификации тренеров-преподавателей по дзюдо

Цель – ознакомление с достижениями науки, совершенствование профессиональной подготовленности.

Категория слушателей – тренеры-преподаватели.

Срок обучения – 300 ч.

Режим занятий – 6–8 ч ежедневно.

№ п/п	Разделы	Всего часов	Виды обучения				Форма контроля	Самостоятельная работа
			Сообщающее (лекции)	Программированное	Проблемное	Игровое		
1.	Блоки учебных дисциплин	100	100				50	
1.1.	Теория и методика тренировочного и соревновательного процессов	38	38				19	
1.1.1.	Теория и методика спортивной тренировки	12	12			Зачет	6	
1.1.2.	Спортивная метрология	10	10			Зачет	5	
1.1.3.	Спортивные сооружения	6	6				3	
1.1.4.	Современная терминология дзюдо на английском и русском языках	10	10			Зачет	5	
1.2.	Психолого-педагогические и социологические особенности подготовки	10	10				5	
1.2.1.	Конфликтология	6	6				3	
1.2.2.	Эстетика и гуманизация спорта высших достижений	4	4				2	
1.3.	Медико-биологические особенности подготовки единоборцев	40	40				20	
1.3.1.	Энергообеспечение функциональных систем организма спортсмена при физических нагрузках	24	24			Зачет	12	
1.3.2.	Биохимический анализ техники дзюдо	8	8				4	

Окончание табл. 9.9

№ п/п	Разделы	Всего часов	Виды обучения				Форма контроля	Самостоятельная работа
			Сообщающее (лекции)	Программированное	Проблемное	Игровое		
1.3.3.	Спортивная медицина	8	8					4
1.4.	Экономические и правовые аспекты спорта высших достижений	12	12					6
1.4.1.	Экономические аспекты спорта высших достижений	6	6					3
1.4.2.	Правовые основы профессиональной деятельности тренера	6	6					3
2.	Дзюдо (специализация)	150	24	84	20	20	Экзамен	75
2.1.	История дзюдо	4	4					2
2.2.	Технологии подготовки дзюдоистов		66					
2.2.1.	Особенности работы с юношеским контингентом	6						3
2.2.2.	Особенности подготовки женщин-дзюдоисток	6						3
2.2.3.	Технико-тактическая подготовка	48		8	20	20	Зачет	24
2.2.4.	Физическая подготовка	20		20				10
2.2.5.	Психологическая подготовка	16		16				8
2.3.	Профессиональная деятельность тренера							
2.3.1.	Обследование соревновательной деятельности	12		12				6
2.3.2.	Методы диагностики состояний дзюдоистов	14		14				7
2.3.3.	Планирование и контроль подготовленности дзюдоиста	8		8				4
2.3.4.	Общие и специальные средства подготовки дзюдоистов	10			10			5
2.3.5.	Особенности судейства в дзюдо	6						3
3.	Стажировка	50			50		Отчет	
3.1.	Стажировка у ведущих специалистов дзюдо (в сборной команде России, в Федерации дзюдо)	16			16			
3.2.	Стажировка в научно-исследовательской лаборатории	20			20			
3.3.	Стажировка в проблемной лаборатории	14			14			
Всего часов		300	124	86	70	20		125

Таблица 9.10

**Примерный учебно-тематический план повышения квалификации
тренеров-преподавателей по программе**

«Теория и методика обучения и спортивной тренировки по дзюдо»

Цель – совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков.

Категория слушателей – тренеры-преподаватели ДЮСШ, СДЮШОР.

Срок обучения – 154 ч.

Режим занятий – 8 ч в день.

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			Лекции	Практ. занятия	
1.	Технико-тактическая подготовка дзюдоистов. Анализ соревновательной деятельности на первенстве России среди юношей	12	12		
2.	Особенности работы тренера с юношеским контингентом. Подходы к ознакомлению школьников-спортсменов с педагогической профессией (2 ч). Тестирование предрасположенности школьников к педагогической профессии (1 ч)	12	12		
3.	Особенности судейства в дзюдо. Основные изменения в правилах соревнований	12	12		
4.	Психологическая подготовка дзюдоистов. Психорегуляция состояния спортсменов	12	12		
5.	Теория и методика спортивной тренировки (современные подходы). Методы приобщения школьников-спортсменов к педагогической профессии (2 ч)	12	10		Зачет
6.	Спортивная медицина (травматизм, профилактика и реабилитация)	8	8		
7.	Основы профессионального общения. Конфликтология. Формирование коммуникативных навыков и личностных качеств, необходимых для освоения педагогической профессии (2 ч). Профорientационные мероприятия. Профессиональная ориентация школьников-спортсменов на педагогическую профессию (2 ч)	8	8		
8.	Физическая подготовка дзюдоистов	12	12		
9.	Технико-тактическая подготовка	16		16	
10.	Иммунологические аспекты сохранения здоровья	10	10		
11.	Общие и специальные средства и методы подготовки дзюдоистов. Планирование профессиональной ориентации для занимающихся различного возраста (2 ч)	8	8		
12.	Общие и специальные средства и методы подготовки дзюдоистов (метод. занятие)	4	4		
13.	Моделирование техники дзюдо на основе биомеханических механизмов движений	4	4		
14.	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности тренера	4	4		
15.	Освоение техники дзюдо для получения квалификационной степени (ДАН)	12		12	
16.	Основы биохимического контроля в подготовке дзюдоистов	4	4		
17.	Методика написания реферата	4	4		Защита
	Всего	154	126	28	

Повышение квалификации, помимо обогащения тренеров-преподавателей по дзюдо специальными знаниями, содействует налаживанию сотрудничества со специалистами других спортивных организаций, коллегами из других городов. Несомненно, что профессиональное общение также усиливает ориентированность специалистов на профессиональное совершенствование в сфере дзюдо.

Повышение квалификации спортивных судей

Известно, что судейство в дзюдо – процесс выполнения судьями на спортивных соревнованиях разнообразных функций по организации и проведению соревнований, фиксации спортивных результатов, определению победителя, контролю выполнения правил соревнований и др.

Особенности профессиональной деятельности судей

В дзюдо судья соревнований – это лицо, облеченное определенными полномочиями для организации и проведения соревнований и отвечающее за выполнение правил соревнований, положения о соревнованиях и достоверность зафиксированных результатов. Функции судей отражены в правилах соревнований.

Судья должен иметь собственный спортивный опыт в дзюдо, знать правила соревнований и уметь их использовать в условиях дефицита времени, владеть конкретными обязанностями (главный судья, судья-информатор, арбитр и др.).

Деятельность судьи при проведении соревнований по дзюдо можно рассматривать как педагогический процесс управления поединком между двумя спортсменами, оспаривающими свое преимущество в тактико-технической,

волевой и физической подготовленности.

В процессе соревнований дзюдоистов возрастает сложность и напряженность противоборства. В ходе поединка равных по силам спортсменов все более значимой становится роль спортивного судьи (арбитра).

В проблеме обеспечения высокквалифицированного судейства в дзюдо можно выделить несколько аспектов, каждый из которых нуждается в специальном рассмотрении. Это и психофизическая подготовленность судей, и личность спортивного арбитра (морально-этический уровень), его физическая и психическая работоспособность.

Психофизическая подготовленность судьи зависит от индивидуальных особенностей личности (свойства темперамента, сбалансированность нервных процессов), физического состояния, то есть это – комплексное динамическое состояние специалиста, характеризующее его готовность к судейству соревнований.

Личностные качества судьи рассматривают в аспекте проявления личностных профессионально значимых качеств, они ранжируются на четыре уровня: доминантные, периферийные, негативные и профессиональные противопоказания.

Доминантные качества – отсутствие любого из них приводит к невозможности эффективного осуществления судейских функций. К ним относят: уравновешенность – способность контролировать свои поступки в любых ситуациях; способность не теряться в экстремальных ситуациях – умение оперативно принимать оптимальные судебские решения; честность – добросовестное выполнение судейской деятельности; справедливость – способность действовать беспристрастно; и др.

Периферийные – качества, которые не оказывают решающего влияния на эффективность судейской деятельности, но способствуют ее успешности. К ним относят: доброжелательность, приветливость, мудрость (наличие жизненного опыта), отходчивость.

Негативные – качества, снижающие эффективность судейской деятельности, а профессионально недопустимые ведут к профессиональной непригодности судьи. К ним относят: пристрастность – публичное выражение симпатий и антипатий к тем или иным дзюдоистам; неуравновешенность – неумение контролировать свои временные психические состояния, настроение; рассеянность – забывчивость, несобранность.

Профессиональные противозакания к судейской деятельности: наличие вредных привычек, признанных обществом социально опасными (алкоголизм); беспринципность; некомпетентность в вопросах судейства, безответственность.

Система подготовки и повышения квалификации судей

Подготовка спортивных судей – длительный и многолетний процесс, он имеет определенное сходство с системой спортивной подготовки. Длительное время в нашей стране создавалась система подготовки спортсменов-дзюдоистов по ступеням мастерства: детские спортшколы; спортинтернаты; школы высшего спортивного мастерства; училища олимпийского резерва; сборные команды. Одновременно с этим выстраивалась подобная система подготовки спортивных арбитров.

Централизованная подготовка судей ранее предусматривалась уже в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ). В программах для ДЮСШ, специализированных детско-юношес-

ких спортивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), спортивных клубов записано, что многолетняя целенаправленная подготовка юных дзюдоистов предусматривает наряду с другими аспектами подготовку судей по дзюдо с присвоением категории «юный судья» с 14-летнего возраста (по итогам судейской практики). Отмечено, для того чтобы стать квалифицированным судьей, специалисту необходимо, как минимум, 10 лет; поэтому те, кто начинает подготовку в более молодом возрасте, имеет лучшие возможности в достижении успеха.

Известно, что в любительском дзюдо судейство не является профессиональной деятельностью. Тем не менее судейство следует рассматривать как специальность, которой следует обучаться и в ней совершенствоваться.

Чтобы подготовить судью высшей квалификации необходимо разработать современную систему подготовки. На современном уровне развития дзюдо актуальна идея комплексной подготовки судей не только по методике судейства, но и по другим важным аспектам (психолого-педагогическим, морально-этическим, медико-биологическим и физической подготовке).

Подготовка судей по дзюдо должна включать несколько этапов:

- 1) профессиональную ориентацию;
- 2) профессиональный отбор – определение степени пригодности к данному виду деятельности;
- 3) профессиональную подготовку – освоение программ, методик и средств обучения, соответствие критериям оценки уровня профессиональной подготовленности;
- 4) профессиональную аттестацию – периодическую оценку профессиональной квалификации спортивных судей с последующей переподготовкой кадров.

В настоящее время недостаточно освещены вопросы организации и ведения судейства в дзюдо:

- точно не определены признаки мастерства судьи;
- конкретно не установлены механизмы регуляции деятельности судьи, обеспечивающие ее эффективность;
- слабо регламентированы принципы выдвижения и назначения судей на соревнования и другие критерии успешности деятельности.

В дзюдо подготовка судей осуществляется на судейских семинарах согласно плану национальной Федерации дзюдо. Переподготовку судей обычно проводят на базе высших учебных заведений физкультурного профиля. Деятельность судьи по дзюдо в настоящее время требует координации усилий, направленных на освоение совместной работы судей, имеющих разные обязанности в условиях соревнований (организационная и управленческая деятельность, методы распознавания технических действий, анализ критериев оценок и наказаний).

Повышение квалификации судей имеет своей целью обновление теоретических знаний и практических навыков в связи с повышением требований

к уровню квалификации судей, изменением правил соревнований в дзюдо и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач.

Формирование учебного и учебно-тематических планов, разработанных на основе образовательного стандарта повышения квалификации судей по дзюдо показано в табл. 9.11.

В учебный план повышения квалификации судей по дзюдо введены разделы: теория, анализ соревновательной деятельности (видеоанализ), основы профессиональной деятельности (ролевая практика), спецкурс по новым научным достижениям в области судейства в видах спорта с субъективной оценкой, практическая стажировка на соревнованиях, стажировка на иностранном языке. Примерный учебный план имеет следующую структуру, которая отражена в табл. 9.12.

Повышение квалификации судей по дзюдо необходимо для профессионального и личностного роста специалистов. В свою очередь, возрастание профессионализма судей позволит повысить качество отбора перспективных дзюдоистов.

Таблица 9.11

Примерный образовательный стандарт деятельности судьи по дзюдо

Виды деятельности	Знания, умения, навыки судейской деятельности
1. Уровень проявления профессионально важных качеств	
Профессионально-педагогическая деятельность	1.1. Объективно отражать реальные действия дзюдоистов в условиях соревновательного поединка
	1.2. Взаимодействовать в судейской группе
	1.3. Взаимодействовать с официальными лицами, принимающими участие в соревнованиях
	1.4. Владеть вербальными средствами управления соревновательным поединком (голос, интонация)
Спортивно-профессиональная деятельность	1.5. Владеть двигательными действиями (перемещения, выбор позиции, осанка, жесты, внешний вид) при судействе поединка на татами
Методическая (управленческая) деятельность	1.6. Выполнять обязанности главного судьи, главного секретаря, руководителя татами, секретаря, судьи на табло, секундометриста, судьи на взвешивании, судьи на контроле кимоно

Виды деятельности	Знания, умения, навыки судейской деятельности
2. Уровень знаний судьи	
Педагогическая деятельность	2.1. Знать эволюцию развития правил судейства
	2.2. Освоить терминологию судейства
	2.3. Классифицировать технические и наказуемые действия, их коды и символы
	2.4. Знать методику обучения судей
Медицинская деятельность	2.5. Знать морфофункциональные особенности дзюдоистов различного пола и особенности травматизма в дзюдо
	2.6. Знать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к спортивным залам, и условия безопасного проведения соревнований
3. Уровень умений и навыков судьи	
Педагогическая деятельность	3.1. Владеть методикой обучения судей (проводить семинары и экзамены)
Методическая деятельность	3.2. Оказывать доврачебную помощь при травмах
	3.3. Совершенствовать знания для судейства международных соревнований (трактовать правила на иностранном языке)

Таблица 9.12

Учебно-тематический план повышения квалификации судей по дзюдо

Цель – совершенствование уровня профессиональной подготовленности.

Категория слушателей – судьи по дзюдо.

Срок обучения – 78 ч.

Режим занятий – 6–8 ч ежедневно.

№ п/п	Разделы	Всего часов	Виды обучения				Форма контроля	Самостоятельная работа
			Сообщающее (лекции)	Программированное	Проблемное	Игровое		
1.	Теория	10	6	4				2
1.1.	Терминология в дзюдо на японском и английском языках	2	2					2
1.2.	История развития правил судейства	2	2					
1.3.	Профессиограмма судьи по дзюдо	4		4				
1.4.	Основы судейства в видах спорта с субъективной оценкой	2	2					
2.	Анализ соревновательной деятельности судей в дзюдо (видеоанализ)	28		8	8	12		16
2.1.	Позиции, функции, жесты судей	4		4				2
2.2.	Оценка технических действий	6			6			2
2.3.	Оценка наказаний	4				4		2
2.4.	Оценка технико-тактических действий на краю татами	4				4		2

№ п/п	Разделы	Всего часов	Виды обучения				Форма контроля	Самостоятельная работа
			Сообщающее (лекции)	Программированное	Проблемное	Игровое		
2.5.	Противоборство в партере	4				4		2
2.6.	Контроль захватов у дзюдоистов на татами	2		2				2
2.7.	Действия врача на татами	2		2				2
2.8.	Ситуации, не предусмотренные правилами	2			2			2
3.	Профессиональная деятельность судьи (ролевая практика)	20	10	8	2			8
3.1.	Морфофункциональные особенности дзюдоистов различного пола и возраста	4	4					
3.2.	Конфликтология	6	6					2
3.3.	Обязанности главного судьи	2		2				2
3.4.	Обязанности главного секретаря (компьютерная практика)	4		4				2
3.5.	Обязанности руководителя татами и судей вспомогательного состава	2		2				2
3.6.	Тестирование судей	2			2			
4.	Стажировка	20			20			
4.1.	Стенография поединков в соревнованиях	8			8			4
4.2.	Разговорная практика на иностранном языке	12			12			6
Всего		78	16	20	30	12		36

Контрольные вопросы и задания

1. Охарактеризуйте особенности педагогического труда тренера-преподавателя.
2. Опишите условия работы тренера-преподавателя.
3. Какие нарушения профессионального развития могут возникнуть у специалистов-педагогов?
4. Какие аспекты ориентированности на педагогическую деятельность проявляются у тренеров-преподавателей?
5. Дайте характеристику взаимосвязи личностных и профессионально важных качеств у тренеров-преподавателей.
6. Какова роль профессиональной ориентации в подготовке кадров для сферы дзюдо?
7. Охарактеризуйте факторы, усиливающие ориентированность молодых людей на педагогическую профессию.
8. Какие требования к организации профориентационной работы со школьниками?
9. Дайте характеристику взаимосвязи средств и методов профессиональной ориентации дзюдоистов-школьников.
10. Дайте определение «профессиональная ориентация», «физкультурно-педагогическая ориентированность», «средства, методы, формы профессиональной ориентации».
11. Охарактеризуйте особенности повышения квалификации тренеров-преподавателей.
12. Составьте алгоритм повышения квалификации спортивных судей.

Заключение по I части

Теория раскрывает систему принципов, категорий, понятий, характеризующих содержание сферы дзюдо, и описывает совокупность функций и элементов данного вида упражнений.

Во всем мире значительное количество людей занимаются этим прекрасным видом спорта. Любители дзюдо с интересом изучают его историю и традиции, а также историю развития этого вида спорта в своей стране. Россия и все страны бывшего Советского Союза по праву считают В.С. Ощепкова основоположником развития дзюдо. Для подрастающих поколений дзюдоистов очень важны достижения советской и российской школы дзюдо. Философия дзюдо успешно применяется не только в спорте, но и в обществе. Дзюдо является предметом изучения и исследования, рассматривается как учебно-педагогическая и научная дисциплина.

Подготовку дзюдоистов уже проводят не только в спортивных залах, а организывают с привлечением специалистов по разработке новых форм технических и тактических действий. При этом в дзюдо сохранили и получили новое, современное развитие традиционные КАТА, успешно используют аттестацию юных дзюдоистов по технике ученических степеней (КЮ). Повышают требования к физической подготовленности дзюдоистов. Активное тренировочное воздействие производится на физические качества дзюдоистов и базирующиеся на них специфические способности (сохранение устойчивости, ритм движений, ориентирование в пространстве, произвольное расслабление мышц и др.). В системе психической подготовки дзюдоистов средства и методы пла-

нируют с учетом мотивации и индивидуальных особенностей дзюдоистов. Особую роль в психической подготовке дзюдоистов занимает формирование потребности самосовершенствования.

В занятиях дзюдо используют различные средства, которые различаются по содержанию и форме физического упражнения. В зависимости от направленности занятий дзюдо выделяют средства, преимущественно используемые с оздоровительной и (или) спортивной направленностью.

Среди методов, применяемых в дзюдо, выделяют практические (имеющие в структурной основе нагрузку и отдых) и общепедагогические. Среди практических особое место занимают традиционные методы дзюдо – ката, рандори и сiais. Также важны методы воспитания личности дзюдоистов.

В процессе занятий дзюдо основное внимание направлено на разностороннюю подготовку, то есть дзюдоисты обучаются, развивают физические качества, воспитывают личностные качества. Особенно важно, что занимающиеся также учатся ежедневно применять принципы дзюдо не только в спортивных занятиях, но и вне спорта.

Большое значение в подготовке дзюдоистов имеют обучение техникотактическим действиям и формирование двигательных навыков с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. При этом обучение тесно взаимосвязано с воспитанием, формирующим нравственные, умственные, волевые и эстетические качества дзюдоистов.

В современном дзюдо востребованы оздоровительные технологии. Их содержание основано на средствах и ме-

тодах дзюдо и направлено на профилактику травм и заболеваний, содействие укреплению организма дзюдоистов.

Важным условием развития дзюдо является подготовка кадров. Несмотря на трудности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей, при помощи профессионального образования и профориентации возможно приобщать потенциально способных молодых людей к сфере дзюдо. Повышение квалификации тренеров-препо-

давателей по дзюдо и спортивных судей также существенно повысит уровень развития этого вида спорта.

Занятия дзюдо не следует сводить только к достижениям в соревновательной деятельности. Этот вид спорта имеет более глубокий смысл, который обусловлен социальной сущностью, направлениями развития дзюдо в обществе, философскими принципами поведения в коллективе и отношения к окружающим.

Часть 2

**ПРАКТИКА
ДЗЮДО**

Методические основы занятий дзюдо для различных контингентов

*Даже если спортсмен не достиг результата,
он состоялся как личность.
Развил характер, научился быть дисциплинированным.
Спорт закаляет. А шанс пробиться есть у всех.*

Константин Цзю,
победитель Игр Доброй Воли 1990 г.;
чемпион мира по боксу 1991 г.

Занятия дзюдо, проводимые с различными контингентами, содействуют решению задач:

во-первых, созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для всестороннего и гармоничного развития личности, развитию прикладного характера дзюдо, приближающего его к жизненной практике, оздоровительной направленности занятий;

во-вторых, являются основным путем, гарантирующим достижение положительных результатов в физической, технической, тактической и психической подготовленности;

в-третьих, устанавливают общую направленность процесса занятий дзюдо для различных контингентов, вовлеченных в детское, школьное, студенческое, профессионально-прикладное дзюдо, кондиционное и дзюдо для инвалидов, а также в спорт высших достижений.

Успехи отечественного дзюдо связаны с советской системой спортивной подготовки. О ней рассказывает заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук Василий Шестаков:

Советская система спортивной подготовки сейчас взята на вооружение в Китае, Германии и ряде стран, заинтересованных в развитии спорта. На протяжении последних десятилетий мы видим, что лучшей системы не разработано. В ее основе лежит принцип пирамиды. Отбор одаренных к спорту детей и подростков проводился в каждом поселке в школе, где проходили тренировки и выявлялись лучшие спортсмены, которые затем переводились в школы и училища олимпийского резерва и высшего спортивного мастерства. Более одаренные становились членами сборной команды страны. При этом учитывалась работа каждого тренера, подготовившего талантливого спортсмена.

Было престижно заниматься спортом, проводилась активная пропаганда здорового образа жизни, занятия во всех спортивных секциях были бесплатными. Если ребенок не проявлял таланта к спорту, то был оторван от улицы, криминальной обстановки, алкоголя, табака, наркотиков.

К сожалению, эта система подготовки в настоящее время практически развалена, исчезли спортивные общества, многократно реформировались спортивные школы. Последние пали в результате реформ Центральный спортивный клуб армии и школы высшего спортивного мастерства. В результате были потеряны кадры, многие одаренные дети перестали заниматься спортом. Недостаточно стимулируется работа тренерского состава. Для того чтобы вывести российский спорт на достойный уровень, нам всем необходимо очень много работать!

Занятия дзюдо для различных контингентов дзюдоистов должны строиться системно. Система подготовки

в дзюдо включает совокупность знаний, средств, методов, организационных форм и условий, обеспечивающих

наилучшую степень готовности дзюдоиста к достижениям. А сама практическая деятельность по подготовке включает как подсистемы: соревнования, тренировку и факторы, повышающие эффективность соревнований и тренировки. Примером системы подготовки в дзюдо служит советская система, об эффективности которой рассказал В. Шестаков.

10.1. Социально-педагогическое и оздоровительное значение занятий дзюдо для детей дошкольного возраста

В дошкольном возрасте важно действовать гармоничному развитию организма детей 3–5 (6)-летнего возраста. Основная задача изучения дзюдо для дошкольников – формирование навыков безопасного падения. В системе занятий с детьми осваивают начальные формы упражнений, выделенные из арсенала дзюдо.

Начальные формы упражнений – это движения и действия, существенно сходные с упражнениями дзюдо по форме или характеру проявляемых способностей. К этим упражнениям относят технические действия, включающие элементы самостраховки, перемещений, захватов, имитацию приемов, выполняемых в упрощенных условиях.

10.1.1. Технология содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников

Проведение занятий с дошкольниками 3–5 (6)-летнего возраста основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья, включающей начальные формы упражнений дзюдо. Технология имеет два практических направления:

внесубъектное направление – основано на создании рациональной орга-

низации воспитательного процесса, формирования для дошкольников здоровьесберегающей среды;

субъектное направление, предполагает активное участие дошкольников в формировании гигиенических знаний, умений, навыков; освоении начальных форм упражнений дзюдо; совершенствовании различных видов движений.

Концептуальная основа технологии – приоритет здоровья дошкольников 3–6 лет над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основные подходы, реализуемые в технологии, – формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования комплекса позитивных воздействий: физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

Принципы практической реализации технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- принцип создания оздоровляющей среды (организация целесообразного здоровьесберегающего пространства);
- принцип профилактики здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы) и безопасность жизнедеятельности (формирование навыков безопасного падения);
- принцип природосообразности (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- принцип саморегуляции (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии, включающей начальные формы упражнений дзюдо, обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 3–5(6)-летнего возраста и прививают устойчивый интерес и потребность к изучению основ дзюдо.

Основные задачи применения технологии

1. Повышать сопротивляемость организма детей влияниям внешней среды путем закаливания.

2. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать рациональную осанку.

3. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.

4. Развивать физические качества.

5. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки).

6. Формировать устойчивую потребность и интерес к изучению начальных форм упражнений дзюдо.

Технологические основы изучения начальных форм упражнений дзюдо требуют создания психолого-педагогических условий организации учебно-воспитательного процесса дошкольников. Первостепенное значение имеют: организация развивающей и оздоровляющей среды в процессе занятий; творческая организация физкультурных занятий; координация подходов к физическому воспитанию и оздоровлению детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Технология обеспечивает последовательность изучения начальных форм упражнений дзюдо и преемственность изучаемого материала в процессе физического воспитания дошкольников 3–5(6)-летнего возраста.

10.1.2. Гигиенические и санитарные требования к занятиям дзюдо

В процессе проведения занятий по изучению начальных форм упражнений дзюдо с дошкольниками 3–5(6)-летнего возраста необходимо соблюдать гигиенические и санитарные требования к условиям организации занятий. Физическая деятельность может осуществляться только под непосредственным контролем и наблюдением со стороны тренера-преподавателя. В спортивном зале для дошкольников должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

Спортивный зал, в котором организируются занятия дзюдо, должен быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Не следует допускать перенос детьми дошкольного возраста тяжестей весом более 2–2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста), а также привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).

Для дошкольников 3 (4) лет необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия: в спортивном зале +19°C; влажность воздуха 40–60% (при соответствующей одежде детей). Нормальную температуру воздуха поддерживают регулярным проветриванием помещения: сквозное проветривание – в течение 10–15 мин в отсутствие детей. Состоянию теплового комфорта организма в спортивном зале способствует правильная одежда: до 4–5 лет – футболка и шорты, далее – дзюдога.

Для дошкольников 4 (5) лет гигиенические требования к условиям пребывания детей в спортивном зале (температура, влажность воздуха) – те же, что и в предыдущей группе. Все

оборудование (татами, гимнастические стенки, скамейки, перекладины и др.) должны иметь гигиенический сертификат.

Для дошкольников 5 (6) лет необходимо соблюдать температурно-влажностный режим за счет систематического проветривания помещения (в отсутствие детей проводить сквозное проветривание в течение 5–15 мин несколько раз в день с учетом погодных условий). Температура воздуха в спортивном зале +19°C.

Следует обеспечить максимальный доступ дневного света в помещение. В осенне-зимний период искусственное освещение должно создавать благоприятные условия для зрительной работы детей на занятиях дзюдо.

10.1.3. Методика изучения дзюдо для дошкольников

Методика изучения дзюдо для дошкольников включает средства, методы и формы занятий, разработанные и используемые в соответствии с возрастом детей.

Средства, реализуемые в занятиях дзюдо с дошкольниками

В занятиях с дошкольниками реализуют: общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, а также средства воспитания личности и гигиенические факторы.

Общеподготовительные упражнения (ОПУ) являются преимущественно средствами общей подготовки дошкольников. В качестве таких упражнений могут использоваться самые разнообразные ОПУ, решающие задачи гармоничного физического развития дошкольников. Теоретически состав ОПУ зависит от возраста дошкольников, продолжительности занятия, наличия инвентаря и других факторов.

К общеподготовительным упражнениям, реализуемым в работе с дошколь-

никами, относятся: ходьба, упражнения на равновесие, беговые и прыжковые упражнения, лазанье, катание, бросание и ловля мяча, метание малого мяча, имитация объектов живой и неживой природы, общеразвивающие упражнения (с предметами и без), висы и упоры, игровые упражнения, построения и перестроения.

Специально-подготовительные упражнения (СПУ) в занятиях с дошкольниками представлены начальными формами упражнений дзюдо, включающими основы техники самостраховки при падениях, технику перемещений и захватов, имитацию технических действий.

Особенности изучения упражнений – сначала разучивают исходное и конечное положение, затем выполняют все упражнение слитно. Дозировка упражнений: 4–6 раз, 6–8 раз в зависимости от задания.

Средства освоения самостраховки при падениях

• Исходное положение (И.п.) – лежа на спине, голова поднята (подбородок прижат к груди). Поднять обе ноги вверх, ударить по татами ладонями обеих рук (угол 45° к линии туловища).

• И.п. – группировка в упоре присев. Перекат назад (подбородок прижат к груди), без хлопка.

• И.п. – лежа на правом боку. Хлопок правой рукой, одновременно на татами ставится подошва левой стопы. Перекат на левую сторону – то же самое. Голова приподнята, рука ударяет по татами (угол 45° к линии туловища).

• И.п. – сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди. Страховка при падении назад из положения сидя. Поднять ноги вверх, одновременно ударить по татами ладонями обеих рук.

• И.п. – сед ноги вместе, поднять руки, подбородок прижат к груди.

Страховка при падении на бок из положения сидя. Выполняется на правую и левую стороны с хлопком и прижиманием подбородка к груди.

• И.п. – упор присев. Страховка при падении назад. Поднять руки вперед, прижать подбородок к груди. Опрокидываться назад, поднимая прямые ноги вверх, одновременно ударяя по татами ладонями обеих рук (угол 45° к линии туловища).

• И.п. – присев на левую ногу, вывести вперед правую ногу и руку. Страховка при падении на бок. Вытягивая их вперед, опустить правое бедро на татами. Поднимая обе руки вверх, упасть с хлопком на правый бок, хлопок правой рукой (угол 45° к линии туловища).

• И.п. – полуприсед. Страховка на правый бок. Поднять правую руку и вывести вперед правую ногу скользящим движением влево, согнуть левую ногу. Приседая на левую ногу, опустить правое бедро на татами. Продолжить движение ног, поднимая их вверх. Упасть с хлопком правой ладонью (угол 45° к линии туловища).

Средства освоения техники перемещений и захватов

Перемещения изучают: через формирование рациональной техники ходьбы в разных направлениях (вперед, назад, приставным шагом влево и вправо); ходьбы в различных исходных положениях (в полуприседе, в приседе); с изменением положения рук (вперед, вверх, в стороны). Упражнения выполняют с учетом требований к перемещениям дзюдоистов – стопы не соединять, ноги не скрещивать.

В дошкольном возрасте необходимо осваивать:

• SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диаго-

нали. TAI-SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMIKATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

Требования к выполнению захвата «классического». Захват берется на отвороте (на уровне ключицы) и за рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав «наматывается» на основание большого пальца, отворот «набирается» в руку до полного облегания плеча.

Выведение из равновесия изучается дошкольниками в исходном положении (и.п.), стоя на коленях. Изучают действия в разных направлениях.

• Выведение из равновесия вперед:
– двумя руками из «классического» захвата, обе руки тянут к плечам параллельно татами, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны;
– выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот).

• Выведение из равновесия назад:
– двумя руками из «классического» захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно татами;
– двумя руками разворотом туловища партнера вокруг продольной оси.

• Выведение из равновесия в сторону:
– двумя руками, захватом за рукав усилие прикладывают вниз – в сторону по направлению к татами под углом 45° , а захватом за отворот усилие вверх – в сторону вдоль уха партнера.

Изучение фрагментов технических действий дзюдо

Фрагмент технического действия – это его часть или элемент действия, выполняемый в упрощенных условиях. Дошкольники могут выполнять фрагменты различных действий дзю-

до. Наиболее эффективными являются имитационные упражнения с мелким инвентарем (теннисными мячами). В дошкольном возрасте возможно освоить фрагменты боковой подсечки под выставленную ногу (De-ashi-barai) и передней подсечки под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi).

Фрагменты технических действий (выполняют у стены, с теннисными мячами) в обе стороны.

Примеры упражнений:

– боковая подсечка – фрагменты: «подметающее» движение стопы; подсекающее движение ног, разворачивая стопу подошвой внутрь.

– передняя подсечка – фрагменты: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы, ударять по мячу.

Средства совершенствования самостраховки при падении

Для дошкольников эффективна коллективная работа. При выполнении упражнений в парах возможно условно выделять «Выполняющего» (№ 1) и «Помогающего» (№ 2). Упражнения выполняются индивидуально и в парах.

Индивидуально:

– сед ноги вместе, руки лежат на животе, теннисный мяч прижат подбородком к груди, перекаат назад, ноги вверх.

В парах с обручем:

№ 1 – сед ноги вместе, руками держит обруч, № 2 – стоит, держит обруч. По сигналу № 1 – делает перекаат назад, прижимая подбородок к груди;

№ 1 – стоит в обруче, № 2 – его держит. № 1 – сгибает ноги в коленях, вытягивает руки вперед, опрокидывается назад, прижав подбородок к груди, и делает хлопок ладонями по татами;

№ 1 – сед ноги врозь, обруч лежит на бедрах, руки вперед. № 2 – держит обруч двумя руками. № 1 – опрокидывается на спину, поднимая ноги вверх,

прижимая подбородок к груди, делая хлопок руками.

В парах с набивным мячом (1 кг):

№ 1 – сед ноги врозь, мяч на татами рядом, катить мяч. № 2 – руками и одновременно опрокидывается назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами;

№ 1 – в полуприседе, мяч перед грудью, бросить мяч № 2 и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами.

Средства изучения падения кувыркком

Упражнение выполняется фронтально. И.п. – правая нога стоит впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекаатиться (ноги держать прямыми), одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы.

Средства изучения падения вперед

• И.п. – стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно перекаатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног.

• Положения тела в стойке: круглый присед, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.

• Положение в партере: стойка на одном колене, высокий партер (скамеечка), лежа на груди.

Средства изучения выведения из равновесия (и.п. – стоя на коленях)

Выведение из равновесия вперед – в сторону двумя руками, разворачивая по вертикальному кругу, через захват за отворот прикладываются усилия по направлению вверх, в сторону; движение

выполняется вдоль уха партнера под углом 45°, захватом за рукав движение по направлению вперед – вниз под тем же углом.

Выведение из равновесия назад в сторону – через захват за отворот, прикладываются усилия в направлении движения вверх в сторону под углом 45° вдоль уха партнера, а в захвате за рукав усилия направлены назад – вниз под тем же углом.

Фрагменты технических действий

(у стены, с теннисными мячами и набивными мячами – 1 кг)

Боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai): фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.

Зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari): положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.

Передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi): фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.

Отхват (O-soto-gari): подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах прямой ногой (вынесенной вперед).

Упражнения с амортизатором (тонким резиновым жгутом)

Амортизатор, используемый при выполнении упражнений дзюдо, это – тонкий резиновый шнур разного диа-

метра, применяемый для развития силовых и скоростно-силовых способностей. В занятиях с дошкольниками упражнения с амортизаторами содействуют укреплению мышечного корсета. Амортизатор закрепляют на гимнастической стенке, следует регулировать величину натяжения с учетом возможностей занимающихся.

- И.п. – стоя лицом к месту прикрепления. Рывки руками к себе (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой).

- И.п. – стоя спиной к месту прикрепления. Рывки руками от себя (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой).

Средства дзюдо содействуют формированию у дошкольников культурно-гигиенических умений и навыков, а также навыков безопасности жизнедеятельности.

При организации спортивной работы с дошкольниками широко используют: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, при этом основой являются физические упражнения.

Игры на основе действий дзюдо

Содержание игр и игровых упражнений строится на материале изученных действий дзюдо, фрагментов техники, захватов, перемещений, выведения из равновесия. С занимающимися дошкольного возраста целесообразно проводить игры в касания, используя облегченные исходные положения – стоя на коленях, стоя на одном колене (табл. 10.1).

Таблица 10.1

Варианты игр в касания (по Г.М. Грузных, 1993)

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Целесообразно использовать игровые задания в перетягивании и выталкивании (за обусловленную линию). Задания также выполняют в облегченных исходных положениях: стоя на коленях, стоя на одном колене.

Методы, применяемые в системе занятий дошкольников

В системе физкультурно-оздоровительных занятий с дошкольниками применяют группы методов: методы обучения двигательным действиям, методы физических упражнений, методы наглядности, вербальные методы.

Методы обучения двигательным действиям предполагают использование в основном целостно-конструктивного метода (действие изучается сразу в целом, а потом дорабатывают детали), реже применяют расчлененно-конструктивный метод (действие изучают по частям, а затем соединяют в целое).

Методы выполнения физических упражнений в работе с дошкольниками базируются на повторном, равномерном методах, особенно эффективен игровой метод. Повторный и равномерный методы содействуют строгой дозировке нагрузки на занятии. Игровой метод не имеет строгой регламентации нагрузки, что требует от тренера-пре-

подавателя контроля работоспособности и признаков утомления дошкольников.

Методы наглядности включают показ упражнения тренером-преподавателем. Показ должен соответствовать уровню восприятия дошкольников: выполнять в обе стороны, с выделением главных моментов концентрации движений. В дошкольном возрасте обучение проходит в основном путем подражания, поэтому важно формировать у детей достоверный зрительный образ изучаемого двигательного действия.

Словесные (вербальные) методы для дошкольников очень значимы. Они позволяют заинтересовать детей изучением действий из арсенала дзюдо (рассказ, описание, сообщение) и помочь им выполнить задание – указание, объяснение.

Формы изучения дзюдо с дошкольниками

В системе занятий дзюдо с дошкольниками успешно применяют формы, направленные на оздоровление и гармоничное развитие занимающихся 3–6-летнего возраста.

Формы организации физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, занятия по физической

культуре в режиме дня, подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе, физкультурный досуг, физкультурные праздники и дни здоровья, самостоятельная двигательная деятельность, совместные занятия родителей с детьми. Основными формами изучения дзюдо с дошкольниками являются занятия в режиме дня и физические упражнения на свежем воздухе.

Характеристика форм изучения дзюдо с дошкольниками

Занятия дзюдо проводят с дошкольниками в организационных и самостоятельных формах двигательной деятельности.

К организационным формам относятся:

- физкультурные занятия, проводимые 2–3 раза в неделю;
- занятия физкультурно-оздоровительной направленности, организованные по желанию родителей и с согласия администрации дошкольного учреждения, не более двух раз в неделю;
- физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня: ежедневные подвижные игры и игры с элементами дзюдо, физические упражнения на прогулке во всех возрастных группах.

На организационные формы двигательной активности целесообразно выделять во 2-й младшей группе 18–25 мин в день, что составляет 1,5–2,0 ч в неделю; в первой младшей группе – соответственно 30–45 мин (2,5–3,5 ч в неделю); в средней группе – 45–55 мин (3,5–4,5 ч в неделю); в старшей группе – 55–70 мин (4,5–5,5 ч в неделю); в подготовительной к школе группе – 70–80 мин (5,5–6,5 ч в неделю).

Физкультурное занятие – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам дзюдо.

Цели и задачи занятия: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удов-

летворять естественную биологическую потребность детей в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки занятия дзюдо: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль тренера-преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: содержание каждого предыдущего занятия связано с последующим и составляет систему; обеспечение оптимальной двигательной деятельности детей; соответствие возрасту, уровню подготовленности детей; использование физкультурно-оздоровительного оборудования и музыкального сопровождения.

Для дошкольников 3 (4) лет рекомендуются следующие формы (табл. 10.2).

Основной формой изучения дзюдо являются занятия по физической культуре и двигательная разминка с воздушными процедурами после дневного сна (включает имитационные упражнения).

С увеличением возраста дошкольников расширяется их двигательный потенциал, усложняются выполняемые движения, возрастает физическая подготовленность. Это способствует увеличению длительности форм организации двигательной деятельности.

Поскольку двигательная активность детей пятого года жизни значительно возрастает, в ней более ярко выражаются индивидуальные различия (табл. 10.3).

Таблица 10.2

Формы организации двигательной деятельности дошкольников 3 (4) лет

№ п/п	Формы организации	Методические особенности
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
2.	Занятия по физической культуре с начальными формами упражнений дзюдо	2–3 раза в неделю, 15–20 мин в помещении или на площадке
3.	Утренняя гимнастика, двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна. Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5–6 мин Ежедневно, не менее 2 раз в день, 10–15 мин
4.	Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. День здоровья	1 раз в месяц, 15–20 мин 1–2 раза в год, 30–40 мин Не реже одного раза в квартал
5.	Совместные занятия родителей с детьми	В течение года

Таблица 10.3

Формы организации двигательной деятельности дошкольников 4 (5) лет

№ п/п	Формы организации	Методические особенности
1.	Занятия по физической культуре с начальными формами дзюдо	2–3 раза в неделю, 20–25 мин, в спортивном зале или на площадке 1–2 раза в неделю, 20–25 мин, группой 6–10 человек
2.	Утренняя гимнастика. Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна. Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	6–8 мин, ежедневно 7–10 мин Ежедневно, 2 раза в день, 10–15 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей детей
4.	Физкультурный досуг. Физкультурные праздники. День здоровья	1 раз в месяц, 20–30 мин 2–3 раза в год, 40–60 мин Не реже одного раза в квартал

Несмотря на то что в режиме дня дошкольников количество физкультурных занятий не превышает 2–3 раз в неделю, их продолжительность повышается с 15–20 мин (у дошкольников 3–4 лет) до 25–30 мин (у дошкольников 5–6 лет). Возрастает также время проведения подвижных игр от 10 до 20 мин в зависимости от возраста дошкольников.

Формы организации двигательной деятельности дошкольников 5(6)-летнего возраста приближаются к младшим школьникам (табл. 10.4).

Регламент реализации форм двигательной деятельности характеризуется в таблице.

Основные формы ежедневной организации двигательной деятельности дошкольников: занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, двигательная разминка после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе, физкультурные минутки.

В месячном цикле занятий с дошкольниками реализуют форму – физкультурный досуг, в квартальном плане

работы проводят дни здоровья, в годичный план включают недели здоровья и физкультурные праздники.

Обучая детей различным приемам выполнения движений, начальным формам упражнений дзюдо, тренер-преподаватель должен обеспечить рациональный показ движения, следить за дисциплиной:

- Не допускать нахождения детей в спортивном зале без присмотра, также важно следить за организованным входом и выходом детей из зала.
- Следить за правильным выбором места проведения занятия, чтобы в поле зрения находились все дети.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и другой мелкий инвентарь) следить за доста-

точным интервалом и дистанцией между детьми.

- Необходимо осуществлять постоянный контроль за сохранением рациональной позы и осанки детей во время занятия.
- Наблюдать за физическим состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таблица 10.4

Формы организации двигательной деятельности дошкольников 5(6) лет

№ п/п	Формы организации	Методические особенности
1.	Занятия по физической культуре с начальными формами упражнений дзюдо	2–3 раза в неделю, 25–30 мин, в спортивном зале, на воздухе
2.	Занятия по плаванию (при наличии условий)	1–2 раза в неделю, 25 мин, группами не более 10–12 человек
3.	Утренняя гимнастика	8–10 мин
4.	Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна детей	8–10 мин ежедневно, по мере пробуждения и подъема
5.	Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	15–20 мин ежедневно, не менее 2 раз в день
6.	Физкультурная минутка	2–3 мин, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
7.	Физкультурный досуг	1–2 раза в месяц, 25–30 мин
8.	Физкультурные праздники	2–3 раза в год, 60–90 мин
9.	День здоровья	1 раз в квартал
10.	Неделя здоровья	Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)

10.1.4. Особенности организации занятий с начальными формами упражнений дзюдо для дошкольников 3–5 (6)-летнего возраста

Занятия дзюдо могут дополнять и разнообразить физическое воспитание дошкольников 3 (4) лет. Привлекательность занятий повышается тем, что помимо формирования умений

безопасного падения занимающимися достигается разносторонняя двигательная подготовленность.

Организация занятий дзюдо дошкольников 3 (4) лет

Цели и задачи:

- обогащать двигательный опыт дошкольников разнообразными видами

физических упражнений, используя средства дзюдо и игровые упражнения;

- содействовать рациональному выполнению движений в соответствии с образцом (рациональное положение тела, заданное направление);

- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;

- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Занятия дзюдо являются составной частью технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 3(4)-летнего возраста, которая направлена на решение различных задач.

Основы знаний: гигиена спортивной формы, построение для физкультурных занятий, уборка мелкого спортивного инвентаря.

Ходьба: в колонне за преподавателем, по кругу за руки, в разных направлениях, с использованием зрительных ориентиров (предметы, стороны, линии), парами держась за руки, вокруг предметов (обходить), по кругу, переход к бегу и обратно, приставным шагом лицом вперед, боком, поднимание на ступеньку и спуск (высота 25 см).

Равновесие: ходьба по прямой (2–3 м), ограниченной двумя линиями (20–30 см ширина), ходьба по шнуру (прямо, зигзагом, по кругу), по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях), перешагивание через препятствия (высота 15–20 см), кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), пробовать упражнение «ласточка».

Бег: в колонне за тренером-преподавателем (до 10 м), в разных направлениях, по заданию (догнать катящийся, брошенный предмет), между линиями (расстояние 25–30 см), непрерывный 30–40 с, в медленном темпе до 80 м.

Лазанье: в упоре на коленях и локтях (кистях) 3–4 м, подлезание под препятствие (высота 25, 30–40 см), ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

Прыжки: на месте на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), перепрыгивание через линию, веревку, палочку, две параллельные линии (расстояние 10–30 см), в длину с места с двух ног, спрыгивание с предметов (высота 10–15 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание (одной, двумя) сидя, стоя; бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за головы), в цель (расстояние 1,5 м) правой и левой рукой, в длину правой и левой рукой, ловля с расстояния 50–100 см, перебрасывание через ленту (высота 50–60 см), в длину (1–1,5 м), бросание малого мяча в цель на полу на расстояние 100–120 см.

Имитационные упражнения: движения животных, движения насекомых.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения на гимнастической лестнице (стенке).

Начальные формы упражнений дзюдо: группировки из положения лежа, сидя, стоя; перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»); прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы; перекат назад из упора присев перекатом вперед – встать; из упора стоя на коленях сед вправо, влево, меняя положение рук; лежа на животе, спине вращаться вперед; положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и пере-

мещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Висы и упоры: вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке; упор стоя на коленях; упор сзади на полу; упор прогнувшись вверх животом; перемещение в упоре с доставанием предметов; перемещение в упоре сзади ногами вперед; перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, лентами).

В процессе физкультурных занятий необходимо формировать культурно-гигиенические умения и навыки, а также закладывать основы безопасности жизнедеятельности.

Организация занятий дзюдо для дошкольников 4 (5) лет

Цели и задачи:

- формировать умение рационально выполнять основные движения;
- развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; сочетать упражнения дзюдо с другими видами упражнений, например беговыми;
- способствовать естественному процессу развития координации движений, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, особенно на основе начальных форм упражнений дзюдо;
- воспитывать необходимые личностные качества (активность, самостоятельность, инициативность, творчество);

Реализацию технологии содействия сохранению здоровья дошкольников 4 (5)-летнего возраста применяют после освоения предыдущего материала (для детей 3–4 лет); включает следующие разделы:

Основы знаний: техника безопасности на занятиях, выполнение комплек-

са «физкультминутка» в присутствии тренера-преподавателя, правила ежедневной гигиены, одевание дзюдоги.

Ходьба: в колонне, шеренгой, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, по заданию, змейкой, приставным шагом (вперед, назад, в сторону).

Равновесие: ходьба, приставляя пятку к носку (2–2,5 м), бег с остановками по доске (ширина 10, 20 см), по гимнастической скамейке, перешагивание через лежащие предметы.

Бег: в колонне (со сменой направления), с изменением техники (по сигналу), по разметкам, с остановками, в различных направлениях, с ловлей и касанием товарищей, в быстром темпе (с 10–12 до 20 м), непрерывный (50–60 с), в медленном темпе (до 160 м).

Лазанье, ползание: в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них), подлезание под веревку (высота 40–50 см), проползание по прямой линии 6–8 м, подлезание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вперед 2–3 м), вверх с касанием предмета, в длину с места (30–40 см), через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см), в глубину (10–15 см), из кружка в кружок, через предмет (высота 5–10 см).

Катание, бросание, ловля мяча: катание мячей (диаметр 20–25 см), шаров (расстояние 1,5 м), ловля мяча после отскока от татами, катание мячей через ворота ширина (50–60 см) с расстояния 1–1,5 м, подбрасывание мяча вверх и ловля, бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди (расстояние 1,5–2 м), метание в горизонтальную цель одной рукой, попеременно (расстояние 2,5–5 м), бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

Имитационные упражнения: имитация природных явлений (ветер, солнце, дождь, снег, молния, гром), а также объектов живой и неживой природы (море, гора, камень, цветок, река).

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног.

Начальные формы упражнений дзюдо: ритуал приветствия (стоя, на коленях); стойка на лопатках с подбородком, прижатым к груди; кувырок вперед; самостраховка при падениях на бок (спину); перемещение приставными шагами стоя и сидя на коленях (вперед-назад, вправо-влево); захват рукав-отворот в положении стоя на коленях; в положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад); начальные формы упражнений дзюдо с теннисными мячами по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки.

Висы: на гимнастической стенке, канате, шесте, подвесной лестнице, перекладине, вис сидя, вис лежа.

Упоры: стоя на коленях, лежа, на низкой перекладине, на параллельных брусьях.

Построения, перестроения: в круг, в колонну, в шеренгу, повороты на месте переступанием.

В процессе физкультурных занятий необходимо также формировать у дошкольников 4 (5) лет культурно-гигиенические навыки, расширять знания о здоровом образе жизни, режиме дня. Создавать предпосылки к осознанному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо.

Приучать дошкольников по мере адаптации к различным жизненным ситуациям оберегать себя от возможных травм, ушибов, падений, учить предвидеть возможную опасность, находить способы избежать ее.

Организация занятий дзюдо для дошкольника 5(6) лет

Цели и задачи:

- развивать интерес к изучению дзюдо, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;

- содействовать постепенному освоению техники физических упражнений и начальных форм упражнений дзюдо;

- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;

- целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);

- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);

- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);

- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Реализация технологии содействия сохранению здоровья дошкольников 5 (6)-летнего возраста включает следующие компоненты:

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на пояс, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1–1,5 мин, в чередовании с ходьбой 40–60 м, в быстром темпе 20–30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5–2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием шара головой, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2–3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50–70 см), в глубину с высоты 20–30 см, в длину через 4–6 линий, последовательно через 2–3 предмета (высота 5–10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3–4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1–1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4–6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) – расстояние до цели 1,5–2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с палкой, с кольцом (кольцеброс), с кубиками, со скакалкой.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах: на гимнасти-

ческой скамейке, на гимнастической стенке.

Начальные формы упражнений дзюдо: стойка на голове и руках **согнувшись**; мост из положения лежа на спине **без касания татами головой**; падение на живот из положения стоя на коленях; падение вперед кувырком; перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали; повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом); захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением; выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками, захватом за гимнастическую палку; кувырок вперед в упор присев; имитационные упражнения с мячами (фрагменты боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри); положения тела в стойке, в партере.

Висы: различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в виси.

Упоры: стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

Подвижные игры и игровые упражнения: с ходьбой и бегом; с прыжками; с ползанием и лазаньем; с бросанием и ловлей; с элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавку», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом»; на ориентирование в пространстве; формирующие гигиенические знания, умения, навыки.

Построения, перестроения: в две колонны; выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

В системе физкультурных занятий с дошкольниками необходимо постоян-

но совершенствовать культурно-гигиенические навыки и основы безопасности жизнедеятельности.

Физкультурные занятия с дошкольниками, построенные на материале дзюдо, должны содействовать вовлечению детей в систему этого вида спорта, обогащать культурно-гигиеническими умениями и навыками, формировать основы безопасной жизнедеятельности.

10.2. Программное содержание и основы методики физкультурно-оздоровительных занятий дзюдо для школьников

С занимающимися школьного возраста ведется активная педагогическая работа, направленная на освоение ими основ дзюдо. Обеспечение ее эффективности в рамках реализации физкультурно-оздоровительной технологии следует проводить системно. Процесс занятий дзюдо должен быть целостным и осуществляться путем последовательного проведения отдельных занятий. Реализация технологии, с одной стороны, предполагает, что каждое отдельное занятие является самостоятельным звеном, а с другой стороны, является элементом целостного процесса и тесно связано с предыдущим и последующими занятиями.

10.2.1. Физкультурно-оздоровительная технология занятий дзюдо для школьников

Спортивно-оздоровительные технологии предусматривают использование для занимающихся средств как дзюдо, так и других видов спорта. Для занимающихся младшего возраста характерно изучение на занятиях дзюдо технических элементов в упрощенном виде и разнообразных подвижных игр. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание изучаемого материала. Программный материал физкультурно-оздоровительных

занятий характеризует преемственность его изучения. Технология имеет свое содержание и форму.

Содержание составляет активная практическая деятельность занимающихся в процессе изучения дзюдо, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений.

Формой реализации являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество их повторений, очередность выполнения, режим отдыха. Содержание и форма физкультурно-оздоровительной технологии взаимосвязаны. Обязательное условие качественной физкультурно-оздоровительной работы – соответствие форм работы их содержанию. Содержание технологии определяют ее задачи.

Образовательные задачи – обучение технике дзюдо и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – бег, плавание.

Оздоровительные задачи – способствуют формированию правильной осанки, развитию физической подготовленности, закаливанию организма.

Воспитательные задачи – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания спортивно-оздоровительной технологии включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

10.2.2. Методика изучения дзюдо для школьников

В большинстве случаев занятия дзюдо для школьников имеют факультативный характер и организуются в спортивно-оздоровительных группах

(СОГ). В отдельных случаях делают выбор в направлении спортивно-ориентированного изучения дзюдо. Основное количество школьников вовлечено в физкультурно-оздоровительные занятия. С учетом направленности занятий используют средства, методы и формы подготовки.

Состав применяемых средств имеет свои отличия в зависимости от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Школьный возраст охватывает занимающихся дзюдо от 7 до 17(18)-летнего возраста. У занимающихся 7–10 лет может наблюдаться большой интерес к изучению дзюдо. С увеличением возраста школьников (13–14 лет) начинают формироваться их профессиональные планы, актуализируется подготовка к поступлению в средние или высшие учебные заведения. Занятия дзюдо отходят на «второй» план после учебы. Все эти особенности необходимо учитывать в процессе реализации спортивно-оздоровительной технологии занятий дзюдо.

Можно обобщить основные средства, применяемые в занятиях дзюдо со школьниками. Важна роль гимнастических и акробатических упражнений, средств дзюдо и других видов спорта, средств воспитания и психической подготовки.

Средства дзюдо представлены основными (целевыми упражнениями) и их тренировочными моделями, выполняемыми согласно программе занятий, а также подготовительными упражнениями (общеподготовительными и специально-подготовительными).

Средства гимнастики и акробатики включают строевые, общеразвивающие, акробатические, гимнастические упражнения. Особенно важны упражнения в равновесии, лазанье, ориентировании в пространстве и др.

Средства легкой атлетики объединяют беговые, прыжковые и метательные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект для организма. Их применение также значительно усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если задания в подвижных играх и эстафетах все время изменяют, то привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Использование различных упражнений позволяет формировать у занимающихся умения и навыки дзюдо, комплексно развивать физические качества, укреплять здоровье.

В системе физкультурно-оздоровительных занятий дзюдо основное внимание уделяют обучению, воспитанию, физической подготовке школьников. Необходимо эффективно использовать средства обучения компонентам здоровья (табл. 10.5).

Программный материал изучают на теоретических занятиях или включают в содержание практических занятий.

Средства воспитания и психической подготовки воздействуют на формирование личности. К ним относятся: идеомоторные упражнения – применяют в процессе подготовки дзюдоистов, проводят путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или

результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

Средства воспитания личности (бе-седа, объяснение, пример и др.).

Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые

задания по развитию физических качеств).

Средства профориентационной направленности.

В процессе воспитания необходимо целенаправленно формировать привычку к систематическим занятиям дзюдо (табл. 10.6).

Таблица 10.5

Средства обучения компонентам здоровья

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах 6–7 лет		
Физический	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет свое здоровье	Научить определять критерии
	Важность регулярного медицинского обследования	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, никотин, кофеин)	Научить объяснять, почему именно эти вещества опасны для здоровья
Профилактика болезней	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах 8–9 лет		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществами здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную деятельность
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах 10–11 лет		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления
	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, оборудования, формы для занятия
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах 12–13 лет		
Физический	Влияние физической подготовленности на здоровье человека	Привести примеры возрастного изменения физических качеств. Примеры спортивного долголетия
	Гигиенические требования к уходу за телом	Разработка совместно с занимающимися модели режима дня

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Психический	Основные потребности человека (биологические и социальные)	Анализ основных потребностей занимающихся
	Взаимосвязь физического состояния и духовного здоровья	Понятие о механизме стресса и его воздействии на организм человека
Рост и развитие	Взаимосвязь деятельности систем здорового организма	Создать представления о надежности систем организма в борьбе с негативными факторами: экология, стрессы
	Функции системы кровообращения	Совместно с занимающимися выявить типы людей, склонных к заболеваниям системы кровообращения (по критериям здорового образа жизни)
Питание	Диета и показание к ее применению	Показать возможности регулирования массы тела при подготовке к соревнованиям
	Взаимосвязь питания и двигательной активности	Характеристика затрат энергии при различных формах двигательной активности
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека	Совместно с занимающимися проанализировать негативные изменения в физическом и личностном плане человека, вызванные приемом алкоголя и наркотиков
Профилактика болезней	Предотвращение болезней дыхательной системы	Проанализировать причины, вызывающие заболевания и описать способы профилактики
	Влияние стиля жизни на профилактику раковых заболеваний	Объяснить роль здорового образа жизни в профилактике заболеваний
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах 14–15 лет		
Физический	Самочувствие в учебной и спортивной деятельности	Охарактеризовать критерии физического утомления и объяснить феномен активного отдыха
	Поддерживание здоровья в подростковом возрасте	Перечислить способы профилактики заболеваний у подростков
Психический	Факторы риска для здоровья	Объяснить роль образа жизни людей в укреплении здоровья, ответственность за здоровье
	Воздействие сверстников на поведение	Анализ негативного воздействия сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек
Рост и развитие	Функции нервной системы в контроле поведения	Характеристика нервной регуляции у занимающихся различного возраста
	Типы телосложения	Разъяснить, как влияют занятия спортом на телосложение занимающихся
Питание	Пищевой рацион для подростков, занимающихся дзюдо	Совместно составить пищевой рацион для занимающихся дзюдо
	Обмен веществ	Охарактеризовать воздействие занятий дзюдо на обмен веществ
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие наркотиков на личность человека	Анализ статистических данных о количестве наркоманов за последние 5 лет и динамика смертности от наркотиков
	Важность отказа от наркотиков и алкоголя для полноценной жизни человека	Показать несовместимость здоровья и приема наркотиков и алкоголя
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта	Описать пути профилактики заболеваний
	Влияние стиля жизни на уменьшение риска заболеваний желудочно-кишечного тракта	Перечислить особенности влияния здорового образа жизни на снижение риска заболеваний

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах 16–17 лет		
Физический	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий	Охарактеризовать эмоциональное удовлетворение и физические изменения, происходящие в организме под влиянием систематических занятий
	Эффект здорового образа жизни	Объяснить и привести примеры немедленного и долговременного эффекта
	Разработка модели здорового образа жизни	Показать возможность соединения регулярной физической активности с индивидуальными здоровыми привычками
Психический	Взаимосвязь между физическим, духовным и социальным благополучием	Привести пример постановки жизненных целей личности и показать роль здоровья в их достижении
	Влияние окружающих людей на формирование здорового образа жизни	Провести беседу об отношении подростков к здоровому образу жизни, формированию потребности к его поддержанию
Рост и развитие	Действие гормонов в регуляции систем тела	Охарактеризовать возрастные изменения в организме подростков и описать возможную реакцию на физические нагрузки
	Гигиенические способы профилактики нарушений осанки и плоскостопия	Описать влияние осанки на здоровье человека и способы ее формирования в самостоятельных занятиях
Питание	Сбалансированное питание	Сообщение рекомендаций по сбалансированию пищевого рациона
	Требования к снижению массы тела перед соревнованиями без ущерба для здоровья	Обеспечение контроля за весом, регуляция питьевого режима
Профилактика вредных привычек	Применение антидепрессантов и их негативное влияние на организм	Описать способы борьбы с негативными воздействиями психических перегрузок с применением средств дзюдо
	Влияние кофеина на сердечно-сосудистую систему	Показать возможность профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
Профилактика болезней	Способы предотвращения инфекционных заболеваний	Характеристика профилактики заболеваний
	Предотвращение хронических заболеваний средствами физической культуры	Сформировать представление о видах физической культуры (физическое воспитание, оздоровительно-рекреативная)

Таблица 10.6

Формирование привычки к систематическим занятиям дзюдо у занимающихся спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Содержание этапа	Возраст занимающихся	Средства педагогического воздействия
1.	Формирование положительного отношения к спортивно-оздоровительным занятиям	6–7 лет 8–9 лет	Разъяснение положительного влияния физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов на организм. Роль занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
2.	Формирование намерений систематически заниматься физическими упражнениями дзюдо и других видов спорта	10–11 лет	Формирование знаний о дзюдо, влияние занятий на организм. Воспитание личностных качеств при занятиях дзюдо. Способы удовлетворения потребностей в спортивном совершенствовании: участие в соревнованиях, аттестация на КЮ, повышение физической подготовленности

3.	Осуществление намерений систематически заниматься дзюдо и повышать свою подготовленность	12–13 лет 14–15 лет	Анализ динамики физической подготовленности школьников, занимающихся спортом и не занимающихся. Сравнение личностных качеств, реализующихся в различных видах спорта и в дзюдо. Выявление отличий между ровесниками, занимающимися дзюдо и не занимающимися. Изучение основных признаков профессиональной деятельности специалистов по дзюдо. Обогащение специальными знаниями, формирование умений осуществления судейской и инструкторской деятельности
4.	Превращение желания систематически заниматься дзюдо в привычку	16–17 лет	Изучение влияния оздоровительных средств на организм, закаливающие процедуры. Формирование основ самообороны средствами дзюдо. Реализация специальных знаний в практическом решении задач оздоровления и самосовершенствования. Умение составить план самостоятельного занятия, подготовить план проведения части тренировочного занятия

Средства физической подготовки направлены на профилактику нарушений: осанки, плоскостопия, массы тела.

Осанка – это привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, беге. Формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Нарушения осанки возникают при отклонении позвоночного столба от анатомической нормы. На осанку влияют различные факторы (наследственность, перенесенные заболевания, травмы). Самый большой вред осанке наносит пренебрежение санитарно-гигиеническими правилами. Особенно влияет нарушение рационального образа жизни: пассивный отдых, низкая двигательная активность, отсутствие закаливающих мероприятий. Отрицательно влияют на осанку и привычка к неправильным позам, несоответствующие гигиеническим требованиям мебель дома и в школе, спортивный инвентарь, неудобная одежда и обувь.

Задачи по формированию рациональной осанки и профилактике ее нарушений

В занятиях с дзюдоистами важно содействовать формированию рациональной осанки, необходимо изучать

техничко-тактические действия дзюдо как в правую, так и в левую сторону. Изучение средств дзюдо должно быть направлено на улучшение физического развития и укрепление мышечного корсета, закаливание организма. Важны активизация обменных процессов (особенно в мышцах туловища), повышение общей выносливости и силы мышц. Средства дзюдо могут быть направлены на исправление имеющегося нарушения осанки, формирование и закрепление рациональной осанки.

Контроль за осанкой проводят путем измерения расстояния от края одной ключицы до края другой (сантиметры), потом измеряют расстояние со стороны спины до этих же точек (протягивая сантиметровую ленту по шее). Затем записать значения в формулу (по Ляху В.И., Любомирскому Л.Е., Мейк-сону Г.Б., 1997):

$$\frac{\text{Ширина плеч (см)}}{\text{Величина дуги спины (см)}} \times 100\%.$$

В норме получается значение 100–110%; диапазон от 90–100% и 110–120% требует выполнения упражнений, улучшающих осанку; показатели менее 90% или более 120% говорят о необходимости обращения к врачу.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо проводить уроки, способствующие профилактике нарушений осанки и коррекции незначительных отклонений.

Профилактика плоскостопия

Плоскостопие у занимающихся выражается в деформации стопы и снижении ее сводов. Основные причины плоскостопия – слабость мышц стопы и ее связочного аппарата, чрезмерное утомление стоп, ношение неудобной обуви.

Задачи по профилактике плоскостопия: повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей (особенно стопы); увеличение уровня физической работоспособности организма; улучшение осанки, влияющей на возникновение плоскостопия.

Профилактика нарушения массы тела

Значительная часть школьников имеет нарушения массы тела. Увеличение массы тела в среднем на 25% по сравнению с возрастными нормами считают ожирением. У большинства младших школьников ожирение обусловлено переяданием, недостатком двигательной активности, наследствен-

ностью. Дети 10–11 лет, страдающие нарушением массы тела, еще обладают почти одинаковыми со сверстниками двигательными возможностями, однако при выполнении подтягиваний, отжиманий, прыжков прикладывают значительно больше усилий. В подростковом возрасте ожирение могут усугубить наличие хронических очагов инфекции, нерациональное питание, пубертатный период. Занятия дзюдо позволяют оптимизировать массу тела у школьников.

Тренерам-преподавателям спортивно-оздоровительных групп необходимо выделять детей со склонностью к избыточной массе тела для предупреждения этих нарушений с помощью физических упражнений. Очень важно также вести просветительскую работу с родителями – объяснять им основы рационального питания, значение двигательной активности, роль занятий дзюдо и физической культурой для формирования гармонично развитой личности.

Чтобы определить соответствие массы тела занимающихся норме возраста, следует использовать стандартные величины массы тела (табл. 10.7).

Таблица 10.7

Границы нормальных величин массы тела (кг) для занимающихся 7–17 лет
(по Л.Б. Кофману, 1998)

Возраст, лет	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Мальчики	
				Масса тела	Рост выше среднего
7	113–117	15,4–27,6	118–129	21,6–27,9	130–135
8	118–123	17,3–29,4	125–135	24,1–31,3	136–141
9	122–127	18,1–33,1	128–141	26,1–34,9	142–147
10	129–134	22,4–36,2	135–147	30,0–38,4	148–153
11	132–137	22,6–40,7	138–149	32,1–40,9	150–155
12	135–142	24,9–46,0	143–158	36,7–49,1	159–165
13	141–148	27,9–47,4	149–165	39,3–53,0	166–173
14	148–154	35,3–54,1	155–170	45,4–56,8	171–177
15	151–158	38,3–61,3	159–175	50,4–62,7	176–182
16	163–167	45,8–66,0	168–179	50,8–78,0	180–185
17	164–170	48,8–74,7	171–183	54,7–85,6	184–190

Возраст, лет	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Масса тела	Рост выше среднего	Масса тела
	Девочки					
8	118–123	16,8–30,3	124–134	24,2–30,8	135–140	28,1–41,5
9	122–127	18,0–34,0	128–140	26,6–35,6	141–146	32,2–48,3
10	128–133	21,3–39,2	134–147	30,2–38,7	148–153	34,5–52,4
11	131–137	21,9–39,7	138–152	31,5–42,5	153–159	38,0–56,7
12	139–145	28,1–46,5	146–160	38,4–50,0	161–167	46,3–64,8
13	144–150	31,1–53,6	151–163	43,3–54,4	164–169	49,7–71,3
14	148–153	36,5–57,5	154–167	46,5–55,5	168–174	50,3–72,0
15	151–155	40,2–62,2	156–167	50,3–58,5	168–173	52,9–75,7
16	152–156	43,7–66,0	157–167	46,3–71,8	168–172	52,1–74,4
17	150–155	42,2–63,1	159–169	46,2–72,4	170–175	55,6–76,5

Для борьбы с ожирением различной степени рекомендуется применять комплексы упражнений, учитывая при этом степень ожирения. При первой степени ожирения избыток массы тела превышает норму на 15–25%, при второй степени – на 26–50%, при третьей степени – на 51% и более.

Тренерам-преподавателям, медицинским работникам и родителям необходимо строго следить за массой тела занимающихся, предрасположенных к ожирению, и принимать профилактические меры для предупреждения его развития и прогрессирования. Действенные средства профилактики ожирения – достаточная двигательная активность и рациональное питание.

При неосложненном ожирении I и II степени не следует бояться физических перегрузок. В случае сильного утомления в процессе занятий дзюдо (обильное потоотделение, одышка) следует несколько снизить интенсивность выполнения упражнений и включить в комплекс дыхательные упражнения.

Методы, применяемые в системе физкультурно-оздоровительных занятий дзюдо со школьниками

Тренерам-преподавателям, реализующим физкультурно-оздоровительную технологию, следует прослеживать ди-

намику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и формировать высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

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

Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуют, если упражнение выполнять в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером-преподавателем, должна направлять усилия занимающегося.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) пе-

риодов развития физических качеств. С другой стороны, должна быть направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с рекомендуемы-

ми для спортивно-оздоровительного этапа.

В процессе занятий дзюдо уровень подготовленности занимающихся постепенно возрастает. У школьников его определяют путем тестирования (табл. 10.8).

Таблица 10.8

Уровень физической подготовленности занимающихся 7–10 лет в спортивно-оздоровительных группах (по Л.Б. Кофману, 1998)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3–6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5–6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
			9	6,8	6,7–5,7	5,1	7,0	6,9–6,0	5,3
			10	6,6	6,5–5,6	5,1	6,6	6,5–5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и выше	10,8–10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3–10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0–9,5	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
			9	10,2	9,9–9,3	8,8	10,8	10,3–9,7	9,3
			10	9,9	9,5–9,0	8,6	10,4	10,0–9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115–135	155 и выше	85 и ниже	110–130	150 и выше
			8	110	125–145	165	90	125–140	155
			9	1200	130–150	175	110	135–150	160
			10	130	140–160	185	120	140–150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750–900	1100 и выше	500 и ниже	600–800	900 и выше
			8	750	800–950	1150 и выше	550 и ниже	650–850	950 и выше
			9	800	850–1000	1200 и выше	600 и ниже	700–900	1000 и выше
			10	850	900–1050	1250 и выше	650 и ниже	750–950	1050 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3–5	+9 и выше	2 и ниже	6–9	125 и выше
			8	1 и ниже	3–5	+7,5 и выше	2 и ниже	5–8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3–5	7,5 и выше	2 и ниже	6–9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4–6	8,5 и выше	3 и ниже	7–10	14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	7	1	2–3	4 и выше	2 и ниже	4–8	12 и выше
			8	1	2–3	4 и выше	3 и ниже	6–10	14 и выше
			9	1	3–4	5 и выше	3 и ниже	7–11	16 и выше
			10	1	3–4	5 и выше	4 и ниже	8–13	18 и выше

Методика руководства изучением дзюдо школьниками

Эффективность занятий дзюдо для занимающихся различного возраста зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки.

Основными являются:

учет мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями;

тесная связь предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;

организация самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений. Все это необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

обязательное использование преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;

достижение оптимальной двигательной активности у всех занимающихся на каждом занятии;

обеспечение рациональных условий проведения занятий со стороны материальных, гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним.

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий дзюдо

При проведении занятий тренеру-преподавателю необходимо решать организационные задачи: обеспечить максимальную занятость всех занимающихся; создать оптимальные условия для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки занимающихся; оптимально расположить дзюдоистов в зале или на спортивной площадке, чтобы держать всех зани-

мающихся в поле зрения; рационально использовать инвентарь, оборудование; обеспечить дзюдоистам страховку и помощь при выполнении физических упражнений; обеспечить порядок и дисциплину в ходе занятия.

Формы изучения дзюдо со школьниками

Формы проведения спортивно-оздоровительных занятий разделяют на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (просмотр соревнований, походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий

Ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия. Стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха). Постоянный состав занимающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья. Соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям занимающихся. Возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

В процессе изучения дзюдо необходимо использовать различные формы в зависимости от направленности и содержания занятий.

Уроки общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводят с занимающимися всех возрастов; в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Тренировочные уроки проводят со школьниками 6–17 лет, занимающимися дзюдо, которые подробно изучают технико-тактические действия избранного вида спорта. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Уроки профессионально-прикладной направленности проводят со школьниками 12–16 летнего возраста, занимающимися дзюдо. Материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику дзюдо, элементы самообороны, умения и навыки инструкторской и судейской практики.

Уроки с лечебной целью проводят для восстановления организма. В рамках спортивно-оздоровительной технологии такие уроки проводят по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (занятия на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач занятия дзюдо для школьников распределяют на вводные (с них начинается учебный год или тренировочный цикл), уроки изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяют в обучении техническим действиям), уроки совершенствования (направленные на повышение

физической подготовленности). Контрольные уроки (подведение итогов) могут носить характер аттестации на КЮ, соревнований внутри группы, тестирования.

10.2.3. Методика занятий дзюдо для школьников 6–9 лет

Интерес к занятиям дзюдо формируется при помощи различных средств подготовки. Хотя большинство школьников 6–9 лет предпочитают сразу осваивать действия противоборства, необходимо время для развития у них «школы» движений. Освоение «школы» движений предполагает владение занимающимися основными видами двигательных действий: бег, прыжки, кувырки, ориентирование в пространстве при выполнении упражнений (табл. 10.9). Методика занятий дзюдо для школьников 6–9 лет включает различные средства: общеподготовительные, подвижные и спортивные игры, направленные на освоение дзюдо, содействующие воспитанию личности.

Таблица 10.9

Средства освоения «школы» движений

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		6–7 лет	8–9 лет
1.	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25–30 см), средним (50–55 см), длинным (60–65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3–4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2×5 м, 2×10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м
3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		6–7 лет	8–9 лет
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1–2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис, на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
7.	Лазанье	Лазанье на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазанье по канату
8.	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СОГ-1
10.	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 мин, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 мин, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

1. Общеподготовительные средства.

2. Средства спортивных игр.

Для занимающихся 6–9 лет: баскетбол, волейбол, футбол.

3. Средства освоения дзюдо.

Для занимающихся 6–7 лет. Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполнение группировок из различных исходных положений (раздел – акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

Для занимающихся 8–9 лет: повторение стоек, передвижений и поворотов (6 КЮ); изучение техники падений UKEM1 (6 КЮ); подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

4. Подвижные игры.

Для занимающихся 6–7 лет: используют игры, совершенствующие технику бега и прыжков; ориентирование в пространстве; технику метаний; формирующие навыки противоборства.

Для занимающихся 8–9 лет: применяют игры, формирующие навыки противоборства; развивающие точность движений; быстроту и ловкость.

5. Средства воспитания личности занимающихся.

У занимающихся 6–9 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание *нравственных качеств* направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяют объяснение, рассказ, приводят примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируют путем повышения самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера-преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться качественно выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества воспитывают у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если тренер-преподаватель обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности со школьниками 6–9 лет являются:

- формирование начальных детских убеждений (НДУ). Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;
- развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.

6. Средства теоретической подготовки.

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Эффективность спортивно-оздоровительных занятий основывается на показателях педагогического контроля.

10.2.4. Методика занятий дзюдо для школьников 10–11 лет

Продолжается развитие «школы» движений, используют общеподготовительные упражнения: ходьба, бег, прыжки, акробатика, висы, упоры, лазанье, упражнения на равновесие. Особенно важно использование общих развивающих упражнений (ОРУ).

1. **Общеподготовительные средства.**

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5–2 мин, на скорость 20–30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2 × 10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30–40 см, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3–4 м) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2–4 кувырка вперед, назад слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики) и от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнув-

шись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазанье. Лазанье по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общие развивающие упражнения (с предметами и без)

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразны упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1–2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. **Средства дзюдо.**

Совершенствование техники стоек, падений, передвижений и поворотов.

Подготовка к аттестации: изучение этикета дзюдо, формирование правильной осанки, изучение специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Противоборство в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Противоборство в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизиче-

ческой подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства других видов спорта: баскетбол, ручной мяч.

4. Средства физической подготовки: подвижные игры, средства ОФП и СФП.

Средства общей физической подготовки

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазанье по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1–3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через натянутую резинку высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3 × 10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувьрки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, для формирования осанки, для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре

головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), противоборство в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский полумост из стойки с помощью партнера, упражнения в и.п. «барьерный» шаг, шпагаты.

5. Средства психической подготовки.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности:

Для воспитания **решительности.** Кувьрок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1–2 м в беге на 20–30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, а также трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувьрок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь

при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

6. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

7. Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1–2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

8. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке.

10.2.5. Методика занятий дзюдо для школьников 12–13 лет

1. Общеподготовительные средства (бег, прыжки, строевые упражнения, равновесие).

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4 × 9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40–60 см, многократные прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении, выполнение строевых команд.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор, стоя на коленях (правом, левом).

Общие развивающие упражнения (с предметами и без).

Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1–2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства дзюдо.

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства других видов спорта: баскетбол, ручной мяч, футбол и подвижные игры.

4. Средства физической подготовки.

Комплексного воздействия (общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты).

Общеразвивающие упражнения
(ранее изученные)

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3–5 м).

Подвижные игры и эстафеты.

Средства общей физической подготовки

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами, легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными долгое время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1–2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

5. Средства психической подготовки.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Волевая подготовка средствами из других видов деятельности

Для воспитания **решительности.** Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, упражнения с гантелями).

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); свое-

временное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива дзюдо.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

6. Средства теоретической и методической подготовки.

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, его правила, запрещенные приемы история этого вида спорта, строевые упражнения. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

7. Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в 1–2 соревнованиях.

8. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

10.2.6. Методика занятий дзюдо для школьников 14–15 лет

1. Средства дзюдо.

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ. Подготовка

к выполнению демонстрационного комплекса 3–4 КЮ. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ. Самооборона: защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения действий дзюдо: угроза, повторная атака.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

2. Средства освоения других видов спорта (баскетбол, ручной мяч, волейбол).

3. Средства физической подготовки.

Комплексного воздействия: обще-развивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки), подвижные игры.

Средства общей физической подготовки

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера-преподавателя (упражнения с набивным мячом, лыжные гонки, плавание).

Средства специальной физической подготовки

Имитационные упражнения дзюдо. С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; отхвата – удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоле-

ние мышечных усилий, инерции соперника.

Для развития быстроты: в ходе поединка изменять захваты для выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в схватках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психической подготовки.

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники в стойке и партере до 5–6 мин.

Волевая подготовка средствами из других видов деятельности

Для воспитания **настойчивости**. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

Для воспитания **выдержки**. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера-преподавателя, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания **смелости**. Лазанье по канату 3 м без помощи ног.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера-преподавателя.

Средства нравственной подготовки Поведение в школе, на занятиях дзюдо, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражне-

ний, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства **взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки с более слабыми или менее квалифицированными противниками, схватки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний

Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение; показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировок: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон под-

готовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки.

Участие в 2–3 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

8. Рекреационные средства.

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

10.2.7. Методика занятий дзюдо для школьников 16–17 лет

1. Средства освоения дзюдо.

Средства технической подготовки. Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2–3 КЮ на основе дополнительной техники. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ. Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки. Тактика проведения технико-тактических действий: составление комбинаций из ранее изученных приемов.

Тактика ведения поединка. Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, обо-

ронительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2. Средства освоения других видов спорта: спортивные игры, легкая атлетика.

3. Средства физической подготовки.

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства общей физической подготовки.

Средства специальной физической подготовки

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров, 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски двух партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями – 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3–5 мин, и таких 3–6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторон-

ним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 мин.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психической подготовки.

Для воспитания **решительности.** Вставание на гимнастический мост без помощи.

Для воспитания **настойчивости.** Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

Для воспитания **выдержки.** Работа с отягощениями на тренажерах.

Для воспитания **смелости.** Преодоление дистанции 100, 200 м с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях.

Формировать в общей беседе сильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Психическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 2–3 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики.

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль их выполнения.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в ка-

честве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

8. Рекреационные средства.

Педагогические: прогулки, плавание, игры. Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

9. Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

10.3. Научно-методические основы занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью

Рациональное построение системы занятий в дзюдо (в том числе и для юных дзюдоистов) осуществляется с учетом основных факторов: паспортный возраст, в котором начались спортивные занятия; биологический возраст, в котором началась специальная тренировка; индивидуальные особенности дзюдоиста и темпы роста его мастерства; оптимальные возрастные границы, в пределах которых обычно достигают наивысших результатов; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов условно делят на три этапа.

Первый этап – начальной подготовки (3 года), возраст дзюдоистов 10–13 лет.

Второй этап – начальной спортивной специализации (2 года), возраст дзюдоистов 14–15 лет.

Третий этап – углубленной специализации в избранном виде спорта (2–3 года), возраст дзюдоистов 16–17(18) лет.

Продолжительность этапов определяется особенностями изучения дзюдо и приростом спортивной подготов-

ленности юных дзюдоистов. Строгого разграничения между этапами не существует. При переходе к очередному этапу подготовки следует учитывать: паспортный и биологический возраст юных дзюдоистов; уровень физического развития и физической подготовленности; способность к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствующих возрасту.

Научно-методические основы специализированных занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью, реализуемые с детско-юношеским контингентом, отражают следующие положения:

– процесс тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов протекает в рамках преемственности задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп (в том числе и дзюдоистов детско-юношеского возраста);

– целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

– сбалансированность (оптимальное соотношение) различных сторон подготовленности;

– динамика объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;

– динамика повышения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с предыдущим годичным циклом;

– постепенность в использовании тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом биологического возраста и индивидуальных возможностей дзюдоистов;

– гармоничное развитие физических качеств на всех этапах подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды.

10.3.1. Оптимальный возраст начала занятий дзюдо и стаж занятий для достижения первых больших успехов и максимальных результатов

Занятия дзюдо охватывают возраст юных спортсменов от 10 до 17(18) лет. Иногда школьники начинают занятия дзюдо с 7–9 лет. В таком случае основой их занятий до достижения 10-летнего возраста является физкультурно-оздоровительная направленность.

Занятия дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью у детей 7–9 лет, как правило, малоэффективны по следующим причинам:

Сложность совмещения занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Не рекомендуется совмещать «серьезные» занятия дзюдо с поступлением в первый класс общеобразовательной школы, процесс обучения требует от первоклассника преодоления специфического стресса (изменение режима жизнедеятельности, адаптация в новом коллективе, вовлечение в учебную деятельность и др.). Следовательно, ребенок будет использовать основные усилия для адаптации к школе, а занятия дзюдо воспринимать «дополнительной нагрузкой», на которую часто не хватает желаний и сил.

Слабо осознанная потребность занятий. В возрасте 8–9 лет занятия дзюдо самим ребенком, как правило, часто не осознаны. В этом возрасте дети во многом зависят от родительской опеки (отвести и привести на занятия, следить за спортивной формой и др.). Особенно это касается городских детей, многие из которых занимаются в «удобное для родителей время», как правило, 18.30–19.00, что нарушает режим труда и отдыха детей. С учетом начала школьного дня 8.00–8.30 режим активной деятельности таких юных спортсменов «растянут» во времени, что не способ-

ствует хорошему усвоению техники дзюдо и повышению интереса к избранному виду спорта.

Низкая самостоятельность. Обычно в возрасте до 10 лет дети часто не имеют необходимых навыков самостоятельной деятельности и самообслуживания: подготовка спортивной формы, самостоятельное посещение спортивных занятий, преодоление трудностей по освоению техники падений (когда учебно-тренировочный процесс достаточно однообразен).

Недостаточная сбалансированность нервных процессов. Важным условием эффективных занятий дзюдо в детском возрасте является относительная сбалансированность нервных процессов. В большинстве случаев у детей до 10 лет возбуждение преобладает над торможением, что не способствует достаточной концентрации внимания на занятиях дзюдо.

Оптимальным возрастом начала занятий дзюдо можно считать 10 лет, в отдельных случаях занятия начинают и несколько раньше при достаточном уровне психофизической подготовленности. Еще до начала занятий дзюдо желательно сформировать у ребенка различные двигательные умения и навыки: плавание, катание на лыжах, езда на двухколесном велосипеде, рациональная техника бега, прыжки на скакалке различными способами и др. В таком случае ребенок будет обладать широким диапазоном двигательных умений и навыков и лучше подготовлен к занятиям дзюдо.

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

На динамику спортивных достижений дзюдоистов влияет ряд факторов.

Индивидуальная одаренность спортсмена – выражается в задатках,

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

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

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

Развитие дзюдо и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Известно, что увеличение массовости занятий дзюдо во многом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой специалистов – тренеров. Их квалификация будет способствовать повышению спортивных достижений как общей массы занимающихся, так и выдающихся дзюдоистов.

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

Исследование возраста и стажа занятий дзюдо для достижения первых

больших успехов показало, что среди 2320 опрошенных мастеров спорта средний возраст начала занятий был в пределах 14,6–15,9 года.

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

В дзюдо установлен средний возраст присвоения спортсменам звания мастера спорта, он составляет около 20–21 года.

Дзюдоисты становятся мастерами спорта международного класса в среднем в возрасте 22,1 года, заслуженными мастерами спорта – в 26,6 года.

Путь от мастера спорта до мастера спорта международного класса дзюдоисты в среднем проходили за 2,9 года.

10.3.2. Критерии отбора школьников для занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью

Для подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста важно использовать эффективную систему отбора на всех этапах: начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в дзюдо. Подготовку юных дзюдоистов проводят на основе преимущественно спортивно-оздоровительных, а также физкультурно-оздоровительных технологий.

Безусловно, что отбор на эти этапы отличается, несмотря на наличие сходных показателей: физическое развитие, общая физическая подготовленность, функциональные возможности (табл. 10.10).

В процессе отбора заметно возрастает роль показателей общей физической подготовленности и функциональных возможностей юных дзюдоистов.

**Признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных дзюдоистов
10–17-летнего возраста**

Показатели	Массовый просмотр на этапе предварительной подготовки	Отбор на этап начальной спортивной специализации
Физическое развитие:		
• Длина тела	+	+
• Весоростовой индекс	+	+
• Жизненная емкость легких	+	+
• Окружность грудной клетки	–	+
• Сила мышц-сгибателей кисти	+	+
• Длина стопы	–	+
Общая физическая подготовленность:		
• Бег на 30 м со старта	+	+
• Непрерывный бег 5 мин	+	+
• Скоростной бег на месте 10 с	+	+
• Челночный бег 3×10 м	+	+
• Прыжок в длину с места	–	+
• Подтягивание в висе	–	+
• Бросок мяча 2 кг	–	+
• Прыжок в высоту с места	–	+
Функциональные возможности:		
• Темпы прироста спортивных показателей	–	+
• Специальная физическая подготовленность	–	+
• Параметры тренировочной деятельности	–	+
• Координационные способности	+	+

Отбор на этапе начальной подготовки

На этап начальной подготовки для занятий дзюдо зачисляют школьников, желающих заниматься дзюдо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляют отбор для перевода на этап начальной спортивной специализации. Основное внимание при отборе уделяют разносторонней физической подготовленности юных спортсменов, освоению ими гигиенических знаний. В практике отбора проводят выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На этом этапе юных дзюдоистов разделяют на группы: группа начальной подготовки до 1-го года обучения и группа начальной подготовки высше 1-го года обучения. В группу начальной подготовки принимают практически всех желающих заниматься дзюдо,

не имеющих отклонений в состоянии здоровья. После освоения учебной программы по итогам учебного года проводят переводные нормативы (табл. 10.11). Для мальчиков и девочек нормативы одинаковые.

Занимающиеся, прошедшие подготовку в течение одного года также должны освоить технику специальных упражнений: кувырки, боковой переворот «колесо», самостраховку при падениях, забегания на борцовском мосту и др.

Результаты тестирования необходимо заносить в протокол для анализа техники специальных упражнений.

В процессе занятий в группе начальной подготовки 1-го года обучения необходимо, чтобы занимающиеся хорошо освоили технику 6, 5 КЮ. В конце года для них проводят аттестацию.

Можно отметить, что основными критериями отбора занимающихся в группах начальной подготовки до первого года обучения являются: об-

щая физическая и техническая подготовленность юных дзюдоистов. Общая физическая подготовленность зависит от разностороннего развития физических качеств занимающихся, а техническая – от качества усвоения специальных упражнений и базовой техники дзюдо (6, 5 КЮ).

После перевода юных дзюдоистов в группу начальной подготовки 2–3-го года обучения, они осваивают учебную программу и также выполняют переводные нормативы, чтобы перейти с этапа предварительной подготовки на этап начальной спортивной специализации.

Таблица 10.11

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки до одного года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
2.	Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	175	165	175	170	165
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	–	–	–
5.	Прыжок в высоту с места (см)	46	44	42	42	40	38
6.	Бег 6 минут (м)	1250	900–1050	850	1050	750–950	650
7.	Подтягивание в висе лежа (раз)	–	–	–	15	12	10
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	12	14	10	8
9.	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10
10.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	3,2	3,0	2,8	2,8	2,6	2,4

Обычно, дзюдоисты детско-юношеского возраста выполняют переводные нормативы после занятий в группе начальной подготовки второго года обучения (табл. 10.12). Юные дзюдоисты, не выполнившие переводные нормативы, не отчисляются, а продолжают занятия в группе начальной подготовки третьего года обучения, и затем еще раз выполняют те же контрольные нормативы. В случае невозможности выполнения ими нормативов эти спортсмены продолжают занятия дзюдо не со спортивно-ориентированной направленностью, а со спортивно-оздоровительной. Для юношей и девушек нормативы различаются по уровню требований, по содержанию – одинаковые.

Занимающиеся также осваивают технику специальных упражнений: перевороты с моста, рондат, подъем разгибом.

После освоения программы предварительного этапа юных дзюдоистов переводят на этап начальной спортивной специализации.

Критерии отбора на этапе начальной спортивной специализации

Коллектив юных дзюдоистов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1–2 лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На этапе начальной спортивной специализации дзюдоистов разделяют на группы. Выделяют учебно-тренировочные группы 1–2 года обучения. Нормативы для юношей и девушек отличаются по содержанию и уровню требований (табл. 10.13; 10.14).

Таблица 10.12

**Нормативы для перевода из групп начальной подготовки
в учебно-тренировочные группы**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,2	5,4	5,6	5,5	5,7	5,9
2.	Челночный бег 3×10 м (с)	7,0	7,5	7,9	7,5	8,0	8,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	185	180	175
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	6	–	–	–
5.	Прыжок в высоту с места (см)	48	46	44	45	43	41
6.	Бег 1500 м (мин,с)	6,55	7,0	7,1	7,05	7,15	7,25
7.	Бег 400 м (мин, с)	1,15	1,17	1,19	1,14	1,16	1,18
8.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	48	42	38	35	30	25
9.	Подтягивание в висе лежа (раз)	–	–	–	20	18	16
10.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	7	6	5	–	–	–
11.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	14	12	10	12	10	8
12.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	10	8	10	8	6
13.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	18,0	18,5	19,0
14.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22	22	26	30
15.	10 бросков партнера через бедро своего веса (с)	24	28	32	28	32	36
16.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	14	16	18	18	20	22

Таблица 10.13

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для учебно-тренировочных групп (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1-й			2-й			3-й			4-й		
		До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2.	Челночный бег 3×10 м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3.	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
5.	Прыжок в высоту с места (см)	50	48	46	51	49	47	52	50	48	53	51	49
6.	Бег 1500 м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
7.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9
8.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	14	13	12
9.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
10.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14
11.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1-й			2-й			3-й			4-й		
		До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг	До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
12.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17	14	15	16	13	14	15
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5

Особое внимание в подготовленности юношей отводят уровню развития скоростных, скоростно-силовых способностей, координации движений, силе и выносливости. Также определяют качества специальной подготовленности – скоростные и координационные способности при выполнении специальных упражнений (забегания на мосту, перевороты на мосту).

У девушек больше внимания уделяют уровню развития скоростно-силовых способностей (взрывная сила), координационных способностей а также гибкости при выполнении специаль-

ных упражнений (вставание на борцовский мост из стойки). Важны координационные способности при выполнении упражнений на борцовском мосту.

Девушки и юноши, прошедшие подготовку в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения осваивают технику 4, 3 КЮ. В конце года для определения качества освоения проводят аттестацию, обращая внимание на качество решения двигательной задачи при выполнении приемов, защит, контрприемов в стойке и партере, а также выполнении защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Таблица 10.14

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для учебно-тренировочных групп (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1-й			2-й			3-й			4-й		
		До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,3	5,4	5,45	5,25	5,3	5,35	5,15	5,2	5,25	4,6	5,0	5,5
2.	Челночный бег 3 × 10 м (с)	7,2	7,3	7,6	7,1	7,2	7,5	7,0	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195	195	200	200	205	210	210	215	220	220
4.	Прыжок в высоту с места (см)	45,5	46	46,5	46,5	47	47,5	47,5	48	48,5	48,5	49	49,5
5.	Бег 1500 м (мин)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7
6.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	12	11	9	13	12	10	14	13	11	15	14	12
7.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
8.	Подтягивание в висе лежа (раз)	23	24	22	25	26	24	26	27	25	27	28	26
9.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	19	20	21	18	19	20	17	18	19	16	17	18
10.	Переворот на мосту 10 раз (с)	20	21	27	19	20	26	18	19	25	17	18	24

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1-й			2-й			3-й			4-й		
		До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг	До 48 кг	До 63 кг	Св. 63 кг
11.	10 бросков партнера через бедро (с)	26	28	30	25	26	28	23	24	26	21	22	24
12.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	16	17	19	15	16	18	14	15	17	13	14	16

Критерии освоения технико-тактических действий

«Отлично» – технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«Хорошо» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

«Удовлетворительно» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Выполнение приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп.

Выполнение защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером.

Выполнение комбинаций из демонстрируемых технических действий.

Выполнение комбинаций, построенных по принципу: прием – защита – прием; прием – контрприем – контрприем; прием в стойке – прием в партере.

«Отлично» – технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«Хорошо» – технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

«Удовлетворительно» – технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты

при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

В процессе отбора на этапе начальной спортивной специализации основными критериями выступают уровень общефизической и специальной подготовленности, а также качество технической подготовленности. На этом этапе соревновательный результат не является главным критерием отбора для дальнейшей спортивной подготовки.

Не следует переоценивать уровень подготовленности и способности к дзюдо у спортсменов, побеждающих на турнирах среди младших юношей. Особенно критично следует воспринимать победы только одним броском или удержанием. Это показывает отсутствие разносторонности и наличие более высокого уровня физической подготовленности относительно сверстников.

Критерии отбора на этапе углубленной специализации в дзюдо

Отбор на этом этапе становится более специализированным для определения потенциально способных к дзюдо юношей и девушек. Ставится задача выявить дзюдоистов, имеющих высокую предрасположенность к достижению высоких спортивных результатов.

На этапе углубленной специализации занимающиеся осваивают программу подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го года обучения.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляют при условии

выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовленности. Из дзюдоистов, выполнивших первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта, формируют группы для освоения дзюдо на этапе спортивного совершенствования.

Нормативы по физической подготовленности представлены в табл. 10.13–10.14. Показатели общей и специальной физической подготовленности, безусловно, очень важны на этом этапе отбора, когда должен быть сформирован фундамент подготовленности.

Дзюдоисты на этапе углубленной специализации осваивают технику 3, 2 КЮ, проводится аттестация качества освоения.

Основным критерием отбора дзюдоистов на этапе углубленной специализации является эффективность соревновательной деятельности. Основные показатели применяемых технико-тактических действий: эффективность, активность, разнообразие.

На этом этапе отбор проводят по следующей программе: оценка состояния здоровья; антропометрические измерения, темпы прироста физических качеств и спортивных результатов.

10.3.3. Организация занятий дзюдо на этапе начальной подготовки

Занятия дзюдо проводят согласно поставленным целям и задачам, соответствующим этапу начальной подготовки. Изучение дзюдо проходит в группах начальной подготовки до 1-го года обучения; свыше 1-го года обучения.

Цели и задачи занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью

В зависимости от этапа подготовки с юными дзюдоистами решают различные задачи. На этапе начальной подготовки основное внимание тренера-преподавателя направлено на решение следующих задач:

1. Освоить с юными спортсменами доступные им знания в области дзюдо (история, гигиена, правила этикета).

2. Сформировать широкий диапазон двигательных умений и навыков (в том числе и безопасного падения), формировать основы техники дзюдо.

3. Направленно воздействовать на развитие физических качеств, преимущественно гибкости, скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

4. Содействовать гармоничному развитию растущего организма юных дзюдоистов, укреплению их здоровья и формированию основ здорового образа жизни и полезных привычек.

Задачи, решаемые на этапе начальной подготовки, обуславливают преимущественную направленность занятий для юных дзюдоистов 10–11(12) лет. Занятия дзюдо помогают укреплению здоровья и улучшению физического развития. На основе различных видов упражнений дети приобретают разностороннюю физическую подготовленность, прививается интерес к дзюдо, воспитываются трудолюбие и волевые качества.

10.3.3.1. Методика занятий с дзюдоистами 10–11 лет

Содержание упражнений разнообразно. Включаются средства технической, тактической, физической, психической, теоретической и методической, а также соревновательной подготовки.

1. Средства технической подготовки.

6 КЮ – белый пояс, связки технических элементов 6 КЮ: Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из

равновесия назад вправо (Ushiro-migikuzushi); Тори: основной захват (Kumikata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

5 КЮ – желтый пояс.

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) и переход на выполнение удержания сбоку (Honkesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) и переход на удержание со стороны головы (Kamishiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) и переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) и переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

Противоборство в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний, защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Противоборство в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

2. Средства тактической подготовки.

Изучают тактику проведения захватов, удержаний, бросков; тактику участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки.

Применяют средства комплексного воздействия и средства для развития общих физических качеств.

• **К средствам комплексного воздействия относят:** общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, для мышц ног, туловища и шеи, акробатические и гимнастические упражнения.

Именно акробатические упражнения содействуют развитию координационных, скоростно-силовых и силовых способностей дзюдоистов. Дзюдоисты младшего возраста выполняют группировку (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связки элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); упражнения в равновесии (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазанье по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

В процессе подготовки юных дзюдоистов большой интерес вызывают подвижные игры. Помимо повышения физической подготовленности они содействуют решению воспитательных задач, реализуемых в подвижных играх, и направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Применение подвижных игр также содействует подготовке к выполнению тестов (табл. 10.15).

• **Средства общей физической подготовки** для юных дзюдоистов направ-

лены на достижение ими разносторонней физической подготовленности.

Применяются различные силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девоч-

ки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседанья, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1–3 кг).

Таблица 10.15

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Игры с опережением, игры в касания, игры-упражнения (Кто быстрее?), игры с форой	Челночный бег 3 × 10 м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Игры в перетягивания, игры в отталкивания, игры за овладение обусловленным предметом, игры с прорывом из круга	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Скоростные упражнения включают двигательные действия с высокой интенсивностью. К ним относят: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке разными способами.

Для повышения выносливости используют чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные упражнения очень важны в подготовке юных дзюдоистов, особенно, челночный бег 3 × 10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувьрки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Юные дзюдоисты охотно выполняют упражнения, повышающие гибкость. Интерес к занятиям повышают упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования рациональной осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

• **Средства специальной физической подготовки** требуют от юных дзюдоистов не только проявления физических качеств, но и применения технических элементов дзюдо.

Силовые способности стимулируют при выполнении переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, переворотов партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, выполнении упражнений в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходов от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные способности успешно развивают при имитации бросков по технике 5 КЮ, выполнении специальных упражнений дзюдоиста (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Достаточно сложными для выполнения юными дзюдоистами являются упражнения, требующие проявления выносливости: освобождение от захватов (до 1 мин), противоборство в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения стимулируют проявления ловкости и точности движений, особенно выходы на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу,

лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения приемов с набивным мячом 1–2 кг.

Для юных дзюдоистов достаточно сложными являются упражнения, повышающие гибкость, особенно борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психической подготовки.

Средства волевой подготовки используют как из арсенала дзюдо, так и из других видов деятельности.

• *Из арсенала дзюдо* применяют средства, направленные на формирование качеств «спортивного» характера.

Для воспитания **решительности** применяют элементарные формы противоборства (за захват, за территориальное преимущество); используют моделирование реальных ситуаций поединка с усложненными условиями (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командное противоборство в своей тренировочной группе.

Для проявления **настойчивости** юным дзюдоистам задают упражнения, требующие концентрации внимания: освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, исполнение их на «фоне усталости».

Для формирования **выдержки** применяют задания, требующие проявления сдержанности, использование сложных условий противоборства. Противоборство по заданию (выполнение только защитных действий); ведение противоборства в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости** важно проводить поединки с более сильным соперником, выполнять новые приемы, демонстрировать комплексы 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, родителей.

Для активизации трудолюбия необходимо учиться поддержанию в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнению домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

• *Средства других видов деятельности* могут существенно повышать психическую подготовленность юных дзюдоистов. Рекомендуется применять различные средства.

Для воспитания **решительности** выполняют кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), пробуют обогнать партнера, имеющего фору 1–2 м в беге на 20–30 м.

Для воспитания **целеустремленности** используют формирование положительных привычек: соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для проявления **выдержки** юные дзюдоисты стараются преодолеть усталость, трудности при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости** используют прыжки, кувырки через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия** юным дзюдоистам необходимо выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

• *Средства нравственной подготовки* являются основой формирования нравственного сознания юных дзюдоистов.

Для воспитания **чувства взаимопомощи** акцентируют внимание юных дзюдоистов на страховке партнера, оказании помощи при выполнении упражнений, подготовке и уборке инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности** применяют однообразные и монотонные упражнения. Выполняют строевые упражнения: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Соблюдают требования и выполняют задания тренера, соблюдают этикет дзюдо, традиции спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности** предусмотрены задания по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний о дзюдо у юных спортсменов включает изучение техники безопасности на занятиях, правил дзюдо, этикета этого вида спорта, его истории, гигиены занимающихся, аттестационных требований к технике 6 и 5 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки.

Предполагается, что юные дзюдоисты могут участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1–2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

10.3.3.2. Методика занятий с дзюдоистами 12–13 лет

При подготовке дзюдоистов этого возраста повышается количество средств технической подготовки, происходит их усложнение (изучение комбинаций), начинают активно применять средства тактической подготовки (изучают тактические действия, используемые при проведении бросков, контратакующие действия). Среди средств физической подготовки преобладают общеподготовительные. Значительное внимание отводят средствам психической подготовки.

1. Средства технической подготовки.

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ. Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

4 КЮ – оранжевый пояс. NAGE-WAZA – техника бросков. КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий.

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль осанки, равновесия, правильности терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai), переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shihogatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma), переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari), переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

2. Средства тактической подготовки.

Юные дзюдоисты начинают изучение тактики проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Они также учатся использованию сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Занимающиеся анализируют тактику участия в состязаниях, учатся планированию соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим), выполняют анализ каждого проведенного поединка, всего соревнования в целом.

3. Средства физической подготовки.

Комплексного воздействия (общеразвивающие упражнения, подвижные игры).

Применяют общеразвивающие упражнения (ранее изученные), изучают новые комплексы упражнений.

Используют акробатические и гимнастические упражнения, направленные на повторение ранее изученных упражнений; выполняют кувьрки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувьрок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Укрепление мышц и связок стимулируют висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) – девочки; подтягивание различным хва-

том (широким, узким); мост гимнастический и борцовский из исходного положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3–5 м).

Подвижные игры и эстафеты используют с учетом возрастных особенностей юных дзюдоистов (табл. 10.16).

При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

Таблица 10.16

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	Сюжетно-ролевые игры на скорость выполнения циклических движений	Челночный бег 3 × 10 м Бег 30 м с ходу Бег 60 м
2.	Сила (скоростно-силовые способности)	Игры с элементами противоборства с акцентом на выполнение ациклических движений (рывок, толчок партнера)	Прыжки в длину и высоту с места
3.	Сила (собственно-силовые способности)	Игры с элементами силовых упражнений (теснение партнера, отрыв партнера от татами, перетягивание гимнастической палки, одного или двух поясов от кимоно)	Подтягивание Отжимание
4.	Выносливость (общая)	Игры-тренировки с длительным временем выполнения циклических или ациклических упражнений (салки, эстафеты с форой)	Бег 1500 м Бег 400 м

Средства общей физической подготовки

Силовые упражнения способствуют гармоничному развитию мышечного аппарата юных дзюдоистов. Выполняют подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные упражнения требуют кроме проявления физических качеств и реализацию навыков противоборства с собой, особенно в беге на 10, 20, 30 м, прыжках в длину с места; подтягивании на перекладине за 20 с, отжимании в упоре лежа за 20 с.

Для повышения выносливости юные дзюдоисты пробегают дистанцию 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, а также дистанции 400 м, 1500 м.

Юным дзюдоистам интересны и полезны координационные упражнения – челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

В подготовке используют **упражнения, повышающие гибкость**, особенно упражнения на гимнастической стенке и для формирования осанки.

Средства специальной физической подготовки

Силовые упражнения, выполняемые юными спортсменами, требуют проявления больших усилий при выполнении приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные упражнения стимулируют развитие скоростных способностей – быстрота простой и сложной двигательных реакций при проведении поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышение выносливости достигается в процессе проведения поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1–2 мин).

Координационные упражнения предполагают выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Задания, повышающие гибкость, эффективны во время проведения поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, или при выполнении приемов с максимальной амплитудой.

4. Средства психической подготовки.

Средства волевой подготовки особенно важны для спортсменов-единоборцев. Их применение должно стимулировать проявление решительности, настойчивости, выдержки, смелости и трудолюбия.

• Из арсенала дзюдо применяют различные средства:

Для воспитания **решительности** проводят поединки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания **настойчивости** осваивают сложные, не удающиеся для выполнения с первой попытки приемы; юные дзюдоисты участвуют в поединках с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки** используют поединки с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости** эффективны поединки с более сильным противником (выполнение при этом посылных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия** необходимо систематическое поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

• Средствами из других видов деятельности помогают формировать самостоятельность, целенаправленность действий и поступков, ответственность.

Для воспитания **решительности** формируется физическая и психическая готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания **настойчивости** применяют освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; это – требование строгого соблюдения режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременного выполнения обещаний, точности явки на тренировку.

Для воспитания **выдержки** необходимо стремиться преодолеть болевой рефлекс, преодолеть усталость.

Для воспитания **смелости** выполняют упражнения – кувырок в длину и высоту через лежащего или стоящего в наклоне партнера.

Для воспитания **трудолюбия** постоянно выполняют поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи** используют страховку партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности** дзюдоисты выполняют строевые упражнения: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево), соблюдают требования тренера и традиции коллектива дзюдо.

Для воспитания **инициативности** выполняют некоторые обязанности помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), ведут самостоятельную работу по освоению элементов техники и тактики, проводят схватки со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Включают изучение теоретических сведений о технике безопасности на занятиях дзюдо, гигиенических требованиях к занимающимся и местам занятий, этикете в дзюдо, его истории, правил запрещенных приемов, строении организма человека, аттестационных требованиях к технике 5, 4 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки.

Юные дзюдоисты с учетом их подготовленности могут участвовать в 2–4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, некоторые из них обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

10.3.4. Организация занятий дзюдо на этапе начальной и углубленной специализации

На этапах начальной и углубленной специализации закладывают основы технико-тактической и физической подготовленности дзюдоистов.

10.3.4.1. Методика занятий с дзюдоистами 14–15 лет

Дзюдоисты 14–15 лет проходят подготовку на этапе начальной специализации.

Методику организации занятий дзюдо на этапе начальной спортивной специализации реализуют в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения согласно поставленным целям и задачам.

На этапе начальной спортивной специализации решаются задачи:

1. Обеспечить занимающимся дзюдо разностороннюю физическую подготовленность.
2. Содействовать дальнейшему освоению рациональной техники дзюдо.
3. Создавать благоприятные предпосылки для достижения наивысших результатов в дальнейшей специализации в дзюдо.

4. Воспитывать волевые и интеллектуальные качества.

Тренировочный процесс направляют на достижение всесторонней физической подготовленности, закладывают фундамент техники дзюдо и других физических упражнений (беговых, акробатических). У дзюдоистов происходит приобретение и анализ соревновательного опыта. Определяют задатки и способности к занятиям дзюдо.

Содержание занятий дзюдо для юных спортсменов 14–15 лет

В содержании занятий выделяют разнообразные средства технической подготовки, направленные на изучение

бросков, удушающих приемов, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. В рамках технической подготовки используют творческие задания – составление тактического плана поединка с известным соперником, самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.

Возрастает разнообразие средств специальной физической подготовки (по сравнению с общей), важную роль отводят поединкам, развивающим различные стороны специальной физической подготовленности. Основными средствами психической подготовки становятся средства дзюдо. Добавляют рекреационные средства.

1. Средства технической подготовки.

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс. NAGE-WAZA – техника бросков, KATAME-WAZA – техника сковывающих действий, дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков, КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3,4 КЮ.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

2. Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-sotogari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через

спину с захватом руки на плечо (Seoi-page). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

– сбор информации (наблюдение, опрос);

– оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

– цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

3. Средства физической подготовки.

Используют средства комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства общей физической подготовки (табл. 10.17). Возможно, использовать другие виды деятельности (по выбору тренера-преподавателя): упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание.

Средства развития специальных физических качеств включают имитационные упражнения и поединки по заданию.

Имитационные упражнения применяют для освоения отдельных технических действий дзюдо. Упражнения с набивным мячом используют для

Развитие физических качеств у юных дзюдоистов средствами различных видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Средства		Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Бокс	Тяжелая атлетика
		Гимнастика	Средства					
1.	Силловые	Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2–3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья – отжимания; канат	Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30–40 см. То же с выпрыгиванием вверх	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол (комплексное воздействие на организм)	Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках)	Имитация ударов с гантелями (1–2 кг) в руках	Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг)	
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время	Бег 30, 60 м,		Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину	Бой с тенью, уклоня от касаний		
3.	Повышающие выносливость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, кросс 2–3 км		Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин		Жим штанги с опящением 20–30%, максимальное кол-во раз	
4.	Координационные	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу	Челночный бег 3 × 10 м		Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину			
5.	Повышающие гибкость	Упражнения с гимнастической резиновой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)			Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост	Имитация ударов с максимальной амплитудой		

освоения подсечек, выполняя перебра- сывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке выполняют упражнения для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки могут быть направлены на развитие различных специальных качеств:

– для развития силы важны упражнения на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника;

– для развития быстроты рекомендуется в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, проводить поединки со спуртами;

– для развития выносливости в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема (при фиксированном времени противоборства), изменять захваты, стойки, дистанции, положения, использовать приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц;

– для развития ловкости следует участвовать в схватках с более опытными противниками, использовать в поединках вновь изученные технико-тактические действия;

– для развития гибкости надо увеличивать амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшать амплитуду защитных действий противника.

4. Средства психической подготовки.

Средства волевой подготовки дзюдоисты должны учиться применять не только на тренировочных занятиях в группе, но и в самостоятельной работе.

• **Из арсенала дзюдо используют**

средства психической подготовки.

Для воспитания **решительности** необходимы планирование режима дня и его соблюдение; проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, а также поединков по заданию на проведение контрприемов; фиксация и анализ ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания **настойчивости** выполняют нормативы по физической подготовке; пробуют добиться успешного выполнения после неудачных попыток выполнения упражнения, броска, проводить поединки с односторонним сопротивлением, схватки с более сильными противниками.

Для воспитания **выдержки** следует отрабатывать технику в стойке и партере до 10–15 мин.

Для воспитания **смелости** выполняют броски и ловлю предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах, кувьрки вперед, назад с высоты стула, скамейки, поединки с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия** выполнять с полной самоотдачей все тренировочные задания.

• **Из других видов деятельности используют следующие средства:**

Для воспитания **решительности** выполняют кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

Для воспитания **настойчивости** серийно проводят прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

Для воспитания **выдержки** развивают чувство времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания **смелости** используют лазанье по канату на высоту 3 м без помощи ног или с отягощением 5 кг.

Для воспитания **трудолюбия** в до-

машинных условиях выполняют индивидуальные дополнительные задания тренера-преподавателя.

Средства нравственной подготовки

Самоконтроль поведения в школе, в секции, дома. Постоянная аккуратность, опрятность. Взаимопомощь с товарищами при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства взаимопомощи реализуется при коллективном анализе прошедших соревнований.

Воспитание дисциплинированности эффективно при выполнении строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание инициативности происходит в процессе самостоятельной работы по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, при руководстве проведением разминки с группой, в поединках со слабыми или менее квалифицированными противниками, а также в поединках на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний. Юные дзюдоисты знакомятся с требованиями врачебного контроля и самоконтроля, изучают приемы самоконтроля и ведение дневника самоконтроля, анализируют объективные данные – массу тела, динамометрию, кровяное давление, пульс и субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Интерес к дзюдо у юных спортсменов необходимо повышать, изучая теоретические основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Следует формировать у дзюдои-

стов знания о равновесии, углах устойчивости, площади опоры, использовании веса тела, инерционных силах. Знать характеристику элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Также обязательно изучение:

– сведений о методике тренировки, основных методах развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

– правил и значения соревнований, их целей и задач; видов соревнований, способов их организации, правил противоборства;

– классификации техники дзюдо: бросков, удержаний, болевых приемов, удушений, а также японских терминов.

Очень важно проведение анализа соревнований, разбор ошибок, выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста, определение путей коррекции техники и тактики.

6. Средства соревновательной подготовки.

Участие в 5–6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях. Если, по мнению тренера-преподавателя, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

8. Рекреационные средства.

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

10.3.4.2. Методика занятий

с дзюдоистами 16–17 лет

Дзюдоисты 16–17 лет проходят подготовку на этапе углубленной специализации, юные спортсмены зачисляются в учебно-тренировочные группы 3-го и 4-го года обучения.

На этапе углубленной специализации в дзюдо решаются основные задачи:

1. Совершенствовать технику дзюдо.
2. Совершенствовать тактические способности, осваивать тактические действия при проведении бросков и приемы ведения противоборства (атака, защита, контратака).
3. Формировать тактическое мышление дзюдоистов на основе самостоятельного и оперативного решения двигательных задач.
4. Развивать специальные физические качества и базирующиеся на них способности.
5. Воспитывать волевые, интеллектуальные и эстетические качества личности юных дзюдоистов.

Методика организации занятий дзюдо на этапе углубленной специализации

Преимущественная направленность тренировки на этапе углубленной специализации в дзюдо – совершенствование техники и повышение уровня специальной физической подготовленности, накопление соревновательного опыта и повышение уровня волевых качеств.

Содержание занятий дзюдо для юных спортсменов 16–17 лет расширяется, применяют разнообразные технико-тактические комбинации. Для дзюдоистов используют задания по сбору информации о конкретных соперниках, разработке тактики участия в соревнованиях. Существенно возрастает количество и разнообразие средств специальной физической подготовки. Повышается уровень освоения ин-

структорской и судейской практики.

1. Средства технической подготовки.

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2–3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

2. Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari); передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi); передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata); подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata); задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake); подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai); передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake); подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari); бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi); Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая,

шая тактика.

Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

3. Средства физической подготовки.

В процессе занятий используют средства комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры. Используют средства развития общих физических качеств на основе средств различных видов спорта, а также средства дзюдо, применяемые для развития специальных физических качеств.

Скоростно-силовые качества развиваются в поединках со сменой партнеров – 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Упражнения, повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации или при передвижении противника выполнение бросков (контрбросков) юными дзюдоистами в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3–5 мин и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Применение упражнений, повы-

шающих «борцовскую» выносливость, требует также значительного проявления волевых качеств. Применяют и поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 мин.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми приемами, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

4. Средства психической подготовки.

• Из арсенала дзюдо.

Применяют для воспитания **решительности**. Акцентируется активное начало поединка с сильным соперником. Актуализация настроения «на победу» в утешительных поединках.

Используют для воспитания **настойчивости**, реализуют в условиях одностороннего, нарастающего и полного сопротивления. Ставится двигательная задача – опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20–40 с, вынудить его сдаться посредством проведения болевого приема, удушающего.

Применяют для воспитания **выдержки**. Практически реализуют при контроле массы тела перед соревнованиями, снижении массы тела в рамках весовой категории.

Для воспитания **смелости** эффективно проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

• Из других видов деятельности.

Для воспитания **решительности** применяют вставание на гимнастический мост без помощи.

Для воспитания **настойчивости** хо-

рошим упражнением является кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

Для воспитания **выдержки** проводят работу с отягощениями на тренажерах.

Для воспитания **смелости** используют преодоление дистанции 100, 200 м с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства нравственной подготовки

Направленные на совершенствование способности дзюдоиста **соблюдать нормы и требования морали**, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

Формулировать в общей беседе сильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствовать **положительные личные качества** в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших: приучать к дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, трудолюбию, гуманизму.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Эта группа средств направлена на формирование специальных знаний и умений.

Анализ соревновательной деятельности. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Развитие дзюдо в стране. Успехи дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира,

Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Формирование гигиенических знаний. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировок и соревнований.

Изучение терминологии дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Особенности методики обучения и тренировки. Характеристика методов развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Классификация основных упражнений (техника, тактика), подготовительных упражнений для развития физических и волевых качеств), вспомогательных упражнений – организационных, рекреационных.

Тактические основы планирования подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Характеристика периодов – подготовительного, соревновательного, переходного. Этапы подготовительного периода – общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный и собственно соревновательный. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный, переходно-подготовительный.

Теоретические основы психической подготовки. Волевые качества и их проявление: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 6–7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготов-

ленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики.

Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль их выполнения.

Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при душениях.

8. Рекреационные средства.

Педагогические средства: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические средства: душ, баня, самомассаж.

10.3.5. Развитие дзюдо в системе детско-юношеского спорта

Основу массового дзюдо составляет школьный спорт: ориентация занятий на достижение базовой физической подготовленности, оптимизацию физической дееспособности, специализацию в избранном виде спорта.

Промежуточное положение в развитии дзюдо находится между массовым (общедоступным) спортом и спортом высших достижений. Его занимают дзюдоисты, проходящие подготовку в системе детских спортивных школ, клубов, секций. Именно эти «спортивные кадры» в дальнейшем питают как массовый спорт, так и спорт высших достижений.

Дзюдо является в России одним из наиболее массовых видов единоборств, культивируемых в системе детско-юношеских спортивных школ (табл. 10.18).

Таблица 10.18

Массовые виды единоборств, культивируемые в спортивных школах России
(по данным 2009 г.)

№ п/п	Виды единоборств	Всего занимающихся	Количество тренеров	Количество занимающихся 6–15 лет	Количество девушек
1.	Дзюдо	136 275	3653	115 119	16 518
2.	Вольная борьба	121 337	3998	96 786	7169
3.	Греко-римская борьба	80 534	2415	66 047	997
4.	Самбо	67 712	1824	56 075	6916
5.	Каратэ	40 804	1117	33 824	6139
6.	Тхэквондо	34 319	993	29 011	6415
7.	Кикбоксинг	23 351	712	17 828	2422
8.	Рукопашный бой	16 689	501	12 745	1439

Детско-юношеский спорт. Это – базовый спорт, обеспечивающий повышение физической подготовленности детей и подростков в связи с учебной и будущей профессионально-трудовой деятельностью.

Занятия дзюдо в системе детско-юношеского спорта охватывают процесс подготовки спортсменов высокой квалификации на начальных этапах (до

14–18-летнего возраста) в многолетнем цикле.

10.3.5.1. Подготовка дзюдоистов в ДЮСШ и СДЮШОР

Спортивно-ориентированную подготовку дзюдоистов-школьников организуют в Детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и Специализированных детско-юношеских спор-

тивных школах олимпийского резерва (СДЮСШОР).

ДЮСШ – вид образовательного учреждения дополнительного образования детей, созданный для подготовки юных спортсменов и приобщения к массовым спортивным занятиям детей и молодежи от 6 до 18 лет.

СДЮСШОР – одна из форм организации детско-юношеского спорта в стране; основная направленность дея-

тельности – подготовка квалифицированных спортсменов.

Подготовка дзюдоистов регулируется учебными планами, разработанными для различных этапов подготовки.

Учебный план – нормативный документ, определяющий разделы подготовки, изучаемые в образовательном учреждении и их объем в часах (табл. 10.19). Служит основой для разработки рабочих учебных планов.

Таблица 10.19

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

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	НП		УТ		СС	
		Весь период	До 1-го года	Свыше 1-го года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	1-й год	2–3-й год
1.	Общая физическая подготовка	86	80	120	100	100	102	94
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	84	48	100	190	228
3.	Технико-тактическая подготовка	162	162	188	306	456	595	788
4.	Теоретическая подготовка	28	28	32	58	80	101	112
5.	Контрольно-переводные испытания	6	6	8	10	16	18	18
6.	Контрольные соревнования	–	6	18	30	48	56	56
7.	Инструкторская и судейская практика	–	–	18	24	45	80	50
8.	Восстановительные мероприятия	–	–	–	48	91	106	110
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов						
Общее количество часов		312	312	468	624	936	1248	1456

Многолетний процесс подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде отдельных этапов многолетней подготовки, связанных с возрастными и квалификационными показателями дзюдоистов.

Режимы и основные параметры учебно-тренировочных занятий

Примерный учебный план для ДЮСШ и СДЮСШОР представлен с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю (табл. 10.20) для различных учебных групп из расчета – 46 недель занятий в условиях спортив-

ной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 10 до 17 лет), желающих заниматься дзюдо, имеющих письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

Таблица 10.20

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Максимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
СО	Весь период	10–17	16	6	Нормативы по ОФП
НП	До 1 года	10	15	6	Нормативы по ОФП
	Свыше 1 года	–	14	9	
УТ	До 2-х лет	–	12	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТПП
	Свыше 2-х лет	–	10	18	Нормативы по ОФП, СФП, ТПП
СС	1-й год	–	8	24	Нормативы по ОФП, СФП, ТПП, теоретической подготовке и спортивной (КМС)
	2-3-й год	–	6	28	

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- Привлечение максимального возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо.
- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
- Освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, форми-

рование двигательных умений и навыков.

Этап начальной подготовки (НП).

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающих заниматься дзюдо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются: воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо; задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо (табл. 10.21).

Таблица 10.21

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП до 1-го года)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2.	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	6	5	4	4	4	11	80
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	30
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
8.	Соревновательная подготовка							3	3					6
9.	Зачетные требования									6				6
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса направлены на укрепление здоровья, улучшение физического развития; овладение основами техники выполнения физических упражнений; приобретение разносторонней физической подготовленности; выявление задатков и способностей детей; привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо; воспитание черт спортивного характера.

Для дзюдоистов, обучающихся в группах начальной подготовки свыше 1-го года, количество учебных часов возрастает до 468 (табл. 10.22).

Учебно-тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2-х лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 4-й годы обучения). Коллектив занимающихся в дзюдо

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 осуществляют при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставят следующие задачи: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений (табл. 10.23).

Таблица 10.22

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП свыше 1-го года)

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

* В переходном периоде учебные часы распределяются тренером-преподавателем для работы в спортивном лагере или для индивидуальных занятий дзюдоистов.

Таблица 10.23

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
учебно-тренировочных групп (УТГ до 2-х лет)**

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

* В переходном периоде учебные часы распределяются тренером-преподавателем для работы в спортивном лагере или для индивидуальных занятий дзюдоистов

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

Задачи и преимущественная направленность подготовки: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники и тактики дзюдо; приобретение соревновательного опыта путем участия в состязаниях. Учебный план возрастает до 936 часов (табл. 10.24)

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

Задачи и преимущественная направленность подготовки приоритетно направлены: на совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; повышение уровня функциональной под-

готовленности; 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. Привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Учебный план групп спортивного совершенствования рассчитан на 1248 часов (табл. 10.25; 10.26).

Таблица 10.24

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов
учебно-тренировочных групп (УТГ свыше 2-х лет)**

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

Таблица 10.25

**Примерный план-график расчета учебных часов для групп спортивного
совершенствования 1-го года обучения**

№ п/п	Этапы	Периоды										Всего часов		
		Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный				
		Общий (базовый)	Общий развивающий	Специальный		Общий развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	Восстановительно-переходный			
													8 нед	8 нед
1.	Техника	88	68	16	16	53	46	48	38					373
2.	Тактика	42	54	18	18	32	20	10			28			222
3.	Специальная физическая подготовка	18	30	10	6	56	10	6	4				50	190
4.	Общая физическая подготовка	12	10	4	10	10	8	4	4		30	10		102
5.	Психологическая подготовка	8	8	18	8	8	10	8	6					74
6.	Нравственная подготовка	4	4	3			4	2				6		23
7.	Теория и методика дзюдо	4	4	4	4	4		2						22
8.	Инструкторская практика	6	4			12	2							24
9.	Судейская практика	6	6	6		6	6					4		34
10.	Соревновательная подготовка			8	24		12		12					56
11.	Зачетные требования					6	2					10		18
12.	Рекреация	6	6	16	12	6	6	10	12	30	6			110
Всего часов		194	194	103	98	193	126	90	76	88	86			1248

Таблица 10.26

Примерный план-график расчета учебных часов для групп спортивного совершенствования 2–3-го года обучения

№ п/п	Этапы	Периоды										Всего часов
		Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		
		Общий (базовый)	Общий развивающий	Специальный		Общий развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	Восстановительно-переходный	
8 нед	8 нед	4 нед	4 нед	8 нед	6 нед	4 нед	4 нед	3 нед	3 нед	52 нед		
1.	Техника	102	74	30	32	72	26	34	36	–	10	336
2.	Тактика	60	54	44	40	44	46	40	34		10	292
3.	Специальная физическая подготовка	25	23	25	25	21	25	29	29	11	15	180
4.	Общая физическая подготовка	14	12	10	8	10	8	8	6	8	10	94
5.	Психологическая подготовка	8	8	8	6	4	8	6	8	10		66
6.	Нравственная подготовка	2	2	2		4	2			4		16
7.	Теория и методика дзюдо	2	4	2		4	2			10	6	30
8.	Инструкторская практика	4	4	2		4	2				10	26
9.	Судейская практика	4	4	2		4	2				8	24
10.	Соревновательная подготовка			12	12		8	12	12			56
11.	Зачетные требования	6				4	4		4			18
12.	Рекреация	8	10	6	12	8	6	6	6	42	6	110
	Всего часов	235	195	143	135	179	139	135	135	85	75	1248

Задачи и преимущественная направленность подготовки на данном этапе имеют цели: совершенствование техники и тактики дзюдо; развитие специальных физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок; достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов; дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

10.3.5.2. Система занятий дзюдо в коллективах физической культуры и спортивных клубах

Занятия дзюдо с физкультурно-оздоровительной направленностью реализуют на основе режимов учебно-тренировочной работы (табл. 10.27),

плана-графика распределения учебных часов (табл. 10.28) в зависимости от количества занятий в неделю, учебного плана и других нормативных документов.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

При изучении дзюдо с физкультурно-оздоровительной направленностью занимающиеся зачисляются на спортивно-оздоровительный этап с 6-летнего до 17-летнего возраста, необходимо письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этом этапе осуществ-

вляют физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), а также изучение специальных занятий.

Цели и задачи подготовки школьников, занимающихся дзюдо на спор-

тивно-оздоровительном этапе: укрепление здоровья занимающихся; привлечение интереса к систематическим занятиям дзюдо; стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля.

Таблица 10.27

Режимы учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности занимающихся
1.	Младшие школьники	6–7	16	4	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике дзюдо
2.		8–9 (10)			
3.	Средние школьники	10–11 (12)	16	6	
4.		12–13 (14)			
5.		14–15 (16)			
6.	Старшие школьники	16–17 (18)	16	9	

Таблица 10.28

Примерный план-график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Группа	Возраст занимающихся (лет)	Количество часов в год	
			При 2-х занятиях в неделю	При 3-х занятиях в неделю
1.	СОГ-1	6–7	140	208
2.	СОГ-2	8–9 (10)		
3.	СОГ-3	10–11 (12)	208	312
4.	СОГ-4	12–13 (14)		
5.	СОГ-5	14–15 (16)		
6.	СОГ-6	16–17 (18)	312	468

Спортивно-оздоровительные группы для младших школьников имеют различия по содержанию.

- Если занятия организуют для занимающихся 6–7-летнего возраста (СОГ-1), то содержание учебного материала позволяет решать основную задачу: укреплять здоровье младших школьников, используя средства дзюдо и других видов упражнений, что также содействует гармоничному физическому развитию и повышает умственную и физическую работоспособность.

Важнейшей задачей подготовки в таких группах является развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и навыков безопасного падения, а также связанных с этим знаний. Занятия дзюдо также направлены на комплексное развитие физических качеств и позволяют формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, основы гигиенических знаний.

- Занятия, организованные для учащихся 8–9-летнего возраста (СОГ-2),

оказывают содействие укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, расширяют диапазон двигательных умений и навыков. Они также гармонично развивают физические качества, формируют рациональную осанку и осуществляют профилактику ее нарушений, повышают устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

У школьников 8–9 лет основная направленность занятий дзюдо – содействие укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию. С увеличением стажа занятий происходит расширение диапазона двигательных умений и навыков. Большое значение на занятиях уделяют формированию рациональной осанки и профилактике ее нарушений. Особенно важны знания о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. В системе занятий реализуется воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения, создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

• Для занимающихся дзюдо 10–15-летнего возраста спортивно-оздоровительные группы разделены с учетом возрастных особенностей: занимающиеся 10–11-летнего возраста (СОГ-3); учащиеся 12–13 лет (СОГ-4); школьники 14–15-летнего возраста (СОГ-5).

На занятиях дзюдо со школьниками 10–15 лет активно пропагандируют здоровый образ жизни, полезные привычки и формируют навыки бесконфликтного общения в коллективе. Средства дзюдо и других видов спорта содействуют гармоничному физическому развитию и осуществляют профилактику плоскостопия, нарушений осанки, улучшают телосложение. Целенаправленно формируют нравственные, волевые, интеллектуальные каче-

ства, расширяют гигиенические знания и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

• Спортивно-оздоровительные группы для старших школьников организуют для занимающихся 16–17-летнего возраста (СОГ-6).

Занимающиеся дзюдо с физкультурно-оздоровительной направленностью (в возрасте 16–17 лет) обычно готовятся к поступлению в средние и высшие учебные заведения. Много времени в их распорядке дня занимает учебная работа. Систематические занятия дзюдо обеспечивают повышение двигательной активности школьников. Они также обеспечивают укрепление здоровья, содействуют гармоничному физическому развитию, достижению и поддержание высокой физической работоспособности. На занятиях дзюдо школьники углубляют знания об основах спортивной подготовки дзюдоистов и методов самоконтроля в процессе занятий, приобретают умение составлять индивидуальную программу для разминки, самостоятельного занятия. Воздействия тренера-преподавателя направлены также на воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств. В работе с занимающимися 16–17 лет актуальна организация пропаганды среди окружающих здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий упражнениями дзюдо.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп имеют возможность проходить подготовку в детско-юношеских клубах физической подготовки или иных учреждениях дополнительного образования. По итогам каждого года подготовки занимающиеся выполняют контрольные нормативы. Группы формируют из занимающихся одного возраста (табл. 10.29).

Таблица 10.29

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы						Итого
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5	СОГ-6	
1.	Общая физическая подготовка	186	186	80	74	70	120	716
2.	Специальная физическая подготовка	–	–	30	36	40	84	190
3.	Технико-тактическая подготовка	–	–	162	162	162	188	674
4.	Теоретическая подготовка	16	16	28	28	28	32	148
5.	Зачетные требования	6	6	6	6	6	8	38
6.	Контрольные соревнования	–	–	6	6	6	18	36
7.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	18	18
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов						
ИТОГО		208	208	312	312	312	468	1820

Все занимающиеся проходят ежегодное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Время на обследование выделяют вне сетки учебных часов.

Занимающиеся дзюдо детско-юношеского возраста выполняют программу физической подготовки с учетом запланированных показателей (табл. 10.30).

Таблица 10.30

Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Физическая подготовка	Спортивно-оздоровительные группы					
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5	СОГ-6
1.	Общая	100	100	72,5	67,5	63,5	59
2.	Специальная	–	–	27,5	32,5	37,5	41

Занятия дзюдо в коллективах физической культуры и спортивных клубах эффективно приобщают детей и подростков к здоровому образу жизни, обеспечивают профилактику вредных привычек и противоправных действий.

10.3.6. Организация занятий дзюдо с направленностью на высокие достижения для спортсменов юниорского и взрослого возраста

Направленность занятий дзюдо на высокие достижения обеспечивается благодаря постоянной тренировочной работе с большими физическими и психическими напряжениями. Преимущественно этап спортивного со-

вершенствования имеет основную направленность подготовки на успешное выступление дзюдоистов в официальных соревнованиях. Возраст дзюдоистов – 18–20 (21) год.

Этап высших достижений предполагает демонстрацию дзюдоистами спортивных результатов, которые получают признание в обществе, повышают собственный престиж спортсменов, укрепляют высокий статус страны на ответственных соревнованиях международного уровня. Возраст дзюдоистов, которые проходят подготовку на этапе высших достижений – старше 21 года. На данном этапе ведущим показателем перспективности конкретного дзюдо-

иста является только спортивный результат.

При отборе перспективных дзюдоистов для занятий с направленностью на высокие достижения основное значение придается сочетанию физической подготовленности, специальных физических качеств и способностей дзюдоистов успешно выполнять сложные сочетания атакующих и защитных действиях при жестком лимите времени, взаимодействия с противниками (отличающимися по стилю ведения поединка).

Для определения показателей физической подготовленности у дзюдоистов используют педагогические тесты, технико-тактическую подготовленность определяют, применяя педагогические наблюдения и видеоанализ.

Индивидуализация подготовки

Особенностью организации занятий дзюдо с направленностью на высокие достижения является индивидуализация подготовки дзюдоистов. Можно выделить два направления индивидуализации подготовки в дзюдо.

- **Индивидуализация спортивной техники** – процесс приспособления техники упражнений к особенностям телосложения, ведущим физическим качествам, психическим свойствам дзюдоиста с целью наиболее эффективно использования их для достижения максимального спортивного результата.

- **Индивидуализация тренировки дзюдоистов** направлена на построение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения максимального спортивного результата.

Индивидуализация подготовки дзюдоистов предусматривает следующие структурно-содержательные параметры:

Учет природных данных дзюдоистов, в том числе состояние здоровья уровень физического развития, двигательных качеств.

Достижения в дзюдо (в технической, тактической, психологической, теоретической подготовленности, двигательных способностях, степени освоенных соревновательных нагрузок).

Способность к реализации резерва подготовки и потенциальных возможностей в условиях состязаний.

Выделение ключевых проблем подготовки дзюдоиста, основанное на сопоставлении имеющихся и необходимых условий.

Контроль за ходом подготовки и динамикой уровня подготовленности, по результатам которого определяется рассогласование с запланированными показателями подготовки.

Естественно-научную основу индивидуализации в дзюдо составляют знания о строении тела, нейродинамических свойствах, половом диморфизме, сенсомоторной организации, органических потребностях, задатках и темпераменте спортсмена, взаимосвязи морфологических особенностей с физическими возможностями, работоспособностью, особенностями технико-тактического арсенала.

Индивидуализация подготовки предполагает совершенствование стилей ведения поединка. **Стиль ведения поединка** – совокупность признаков, характеризующих особенности применения в противоборстве техники и тактики. Условно выделяют темповой, скоростно-силовой, технический (игровой) стили поведения поединка.

В рамках индивидуализации подготовки (с учетом стиля ведения поединка) необходимо учитывать распределение средств подготовки (табл. 10.31).

Направленность занятий дзюдо на достижение высоких результатов во многом зависит от особенностей становления мастерства, у дзюдоистов продолжается совершенствование техники с учетом индивидуализации и повышения надежности в условиях соревновательной деятельности.

Распределение средств подготовки у спортсменов с различным стилем ведения поединка (по В.Г. Охотину, 1997)

Стиль деятельности	Средства подготовки		
	ОФП+скоростно-силовая подготовка	Специальная подготовка	Соревновательная подготовка
Темповой	15+15	56	14
Скоростно-силовой	19+18	49	14
Технический	21+22	43	14

10.3.6.1. Методика занятий на этапе спортивного совершенствования

На этапе спортивного совершенствования дзюдоисты 18–20-летнего возраста проходят подготовку в группах 1-го и 2-го года обучения.

На данном этапе решают следующие задачи:

1. Совершенствовать технику дзюдо с направленностью на индивидуализацию и повышать надежность к экстремальным условиям соревновательной деятельности.
2. Совершенствовать весь арсенал тактики дзюдо.
3. Повышать уровень специальных физических качеств.
4. Усиливать психическую подготовленность.

На этапе спортивного совершенствования группы занимающихся формируют из дзюдоистов, выполнивших нормативы первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта. Перевод занимающихся по годам обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС) на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

На этап спортивного совершенствования переходят спортсмены 18–20 (21) лет. Важно, чтобы у этих дзюдоистов были сформированы навыки технических и тактических действий дзюдо с учетом преемственности подготовки на различных этапах. Для успеш-

ной реализации направленности на достижение высоких результатов дзюдоистам важен уровень общей и специальной физической подготовленности. Этап спортивного совершенствования предъявляет повышенные требования также к психической подготовленности дзюдоистов. Содержание этапа спортивного совершенствования в целом направлено на подготовку к соревнованиям и успешное участие в них. Важна интеграция соревновательного опыта и психической подготовленности.

Содержание занятий дзюдо для спортсменов 18 (19) лет

Содержание технико-тактической подготовки индивидуализируется, совершенствуется индивидуальный стиль противоборства. Моделируются тактические схемы ведения поединка. Совершенствуется тактика участия в соревнованиях. Состав средств общей физической подготовки определяется из упражнений других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др.). Средства специальной физической подготовки направлены на повышение психической и физической устойчивости дзюдоистов и преодоление сбивающих факторов, возникающих в поединке. Дзюдоисты учатся преодолевать экзогенные факторы (жесткая манера ведения поединка противником, ситуационная неожиданность) и эндогенные факторы – интенсивная работа мышц, астенические эмоции (вялость). Преодоление

таких негативных факторов помимо технического совершенствования содействует повышению уровня психической подготовленности дзюдоистов.

1. Средства технической подготовки.

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

2. Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные и разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до его окончания. Модель схватки с учетом содержания технико-тактических действий в ее эпизодах. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в состязаниях путем организации модельных соревнований.

3. Средства физической подготовки.

Средства развития общих физических качеств применяют в виде круговой тренировки по типу непрерывного длительного упражнения и интервальной. Также используют средства других видов спорта (табл. 10.32). Применяют круговые тренировки смешанной направленности.

Примерная схема круговой тренировки (по типу непрерывного длительного упражнения):

- 1) лазанье по канату без помощи ног (8 м) – 2 раза;
- 2) 10 бросков чучела через грудь;
- 3) 15 отжиманий на брусьях;
- 4) 15 подтягиваний на перекладине;
- 5) 15 прыжков на коня (высота 1 м);
- 6) вис на согнутых руках на перекладине – 1 мин;

7) 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса);

8) 10 наклонов с партнером равного веса;

9) 20 отжиманий от пола;

10) 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой.

В занятиях дзюдоистов 18–19 лет возрастает объем специально-подготовительных упражнений, используют набрасывания партнера. Проводят изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, ответных бросков в стойке. Выполняется противоборство за обусловленный захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере. При выполнении бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха) ставится задача тактической подготовки бросков, ведения противоборства на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнения встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в противоборстве лежа. Внимание дзюдоистов акцентируется на противоборстве против неудобного противника, свободные поединки в стойке и партере.

В процессе подготовки используют различные виды проведения схваток: контрольно-тренировочные с судейством; учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере). В поединке ставится задача атаковать противника только вновь изученными (заданными) приемами, удержаниями, болевыми приемами, удушьями, комбинациями, вторичными атаками.

4. Средства психической подготовки.

Средства психической подготовки дзюдоистов 18–20-летнего возраста приоритетно направлены на реализацию волевого и нравственного воспитания.

Таблица 10.32

Развитие общих физических качеств дзюдоистов средствами других видов спорта

№ п/п	Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
1.	Силовые							
2.	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с,	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Залпы на 10 м, 25 м	Баскетбол	Поединки с укороченным временем, на уменьшенной площадке татами	Гонки 500 м, 1000 м	
3.	Повышающие выносливость	Прыжки на скакалке	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2–3 км	Проплывание 50 м, 100 м, 200 м, 300 м	Регбол	Длительная отработка техники до 20 мин	Гонки 3–5 км	
4.	Координационные	Переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч	Челночный бег 3 × 10 м	Плавание отрезков 5–10 м разными стилями	Гандбол	Моделирование ситуации с элементами противоборства		
5.	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки	Барьерный бег	Имитация работы рук в плавании на спине		Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором		

Средства волевой подготовки направлены на формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Могут использоваться различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к следующему старту». Дзюдоисты учатся преодолению трудностей при сгонке веса. В процессе занятий дзюдо акцентируется усиление таких черт характера, как стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. У дзюдоистов целенаправленно формируются потребности в самореализации путем занятий дзюдо.

Средства нравственной подготовки предполагают разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): значение термина «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Необходимо проводить изучение со спортсменами содержания Европейской конвенции против применения допинга.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Средства направлены на изучение следующих разделов:

Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Проводят занятия по овладению дзюдоистами навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модель-

ные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия. Организуют собственно соревнования – главные, основные, подготовительные

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта. Критерии отбора.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

6. Средства соревновательной подготовки.

Предполагается, что дзюдоисты должны принять участие в 7–8 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера-преподавателя, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики.

Изучение дзюдо помимо технико-тактического и физического совершенствования позволяет формировать у занимающихся инструкторские и судейские навыки. Для этого используют: средства инструкторской практики; проведение разминки, заключительной части тренировки, специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки; подготовку и участие в показательных выступлениях.

Используются и средства судейской практики – судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

8. Рекреационные средства.

Для дзюдоистов эффективно применение различных рекреационных средств.

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты);

Педагогические средства: прогулка, восстановительный бег;

Физиотерапевтические средства: душ, сауна, массаж

Содержание занятий дзюдо для спортсменов 19–20 (21) лет

На этапе спортивного совершенствования в группах спортивного совершенствования (ГСС) 2-го и 3-го года обучения проходят подготовку дзюдоисты 19–20(21) лет. Средства подготовки в большинстве разделов являются максимально приближенными к соревновательным условиям. Продолжают изучение техники, соответствующей ученическим степеням в дзюдо – 3, 2, 1 КЮ, начинают изучать и совершенствовать технику, соответствующую мастерским степеням в дзюдо – 1 ДАН. Совершенствуется индивидуальный

стиль деятельности. Планомерно повышают направленность средств на укрепление специальной физической подготовленности.

Усиливают теоретическую, методическую подготовленность, формируют навыки организации соревнований.

1. Средства технической подготовки.

Совершенствование техники 3, 2, 1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

2. Средства тактической подготовки.

Тактику дзюдо изучают в направлениях: проведение технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Тактика ведения поединка

Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (от действий преимущественно ногами перейти к действиям руками).

Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование; сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в противоборстве лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предвосхищение действий противника.

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

3. Средства физической подготовки.

Для дзюдоистов применяют средства комплексного воздействия, общей и специальной физической подготовки.

К средствам комплексного воздействия относят общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

Средства общей физической подготовки включают упражнения для развития общих физических качеств (табл. 10.33).

Средства специальной физической подготовки основаны на упражнениях, выполняемых в разных режимах мышечной деятельности.

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, сохранение равновесия, чувство изменения времени, ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

4. Средства психической подготовки.

У дзюдоистов юниорского возраста очень важно формировать гражданскую позицию и мировоззрение на основе нравственных ценностей. Используют средства волевой и нравственной подготовки.

Средства волевой подготовки

Регуляция эмоциональных состояний во время учебно-тренировочных сборов и соревнований. Методы саморегуляции и самовнушения. Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения ответственности – снижение субъективной значимости соревнова-

ний, моделирование условий, с которыми дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Средства нравственной подготовки

Социальная среда и формирование у дзюдоистов нравственных идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений.

5. Средства теоретической и методической подготовки.

Теоретическая подготовка дзюдоистов 18–20 лет предполагает усвоение знаний о системе спортивной подготовки в дзюдо, включающей методические, медико-биологические, психологические основы тренировочной и соревновательной деятельности, знание правил судейства, а также сведения о спортивном инвентаре, форме, оборудовании.

Формирование специальных знаний у дзюдоистов имеет ряд направлений:

- **Прогнозирование спортивных результатов.** Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

- **Интеллектуальная подготовка.** Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

- **Составление индивидуального плана подготовки.** Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Таблица 10.33

Развитие физических качеств дзюдоистов средствами других видов спорта

№ п/п	Вид спорта		Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Тяжелая атлетика
	Средства						
1.	Силовые		Подтягивание на перекладине, спускание рук в упоре на брусках, лазание по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки, тройной, пятерной прыжки	Футбол	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме
2.	Скоростные		Подтягивание на перекладине за 20 с, спускание рук в упоре на брусках за 20 с, опорные прыжки через коня	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Баскетбол	Имитация приемов, броски двух партнеров на скорость, противоборство по заданию	
3.	Повышающие выносливость		Подтягивание на перекладине, спускание рук в упоре на брусках, лазание по канату без помощи ног – все на максимум	Бег 400 м, 800 м, кросс – 75 мин бега по пересеченной местности	Волейбол	Поединки в стойке и в партере длительностью до 30 мин	
4.	Координационные		Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3 × 10 м	Гандбол	Моделирование ситуаций с элементами противоборства	
5.	Повышающие гибкость		Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувьрки в длину, в высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

• **Правила соревнований по дзюдо.** Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых приемов, удушений. Уклонение от противоборства. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо.

• **Задачи тренировки.** Сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям.

• **Анализ участия в соревнованиях.** Выявление тенденций успешных выступлений. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

6. Средства соревновательной подготовки.

Дзюдоисты принимают участие в официальных и неофициальных соревнованиях. Планируют участие в 7–8 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики.

Инструкторская практика направлена на формирование умений и навыков проведения соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. Необходимо освоить составление нормативных документов, например положения о соревнованиях и отчета о соревнованиях.

Судейская практика ориентирует дзюдоистов на участие в судействе соревнований, прохождение судейского семинара.

8. Рекреационные средства.

Для дзюдоистов актуальны различные психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения. Важна профилактика негативных эмоциональных состояний, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), разнообразие досуга, комфортабельные условия быта,

снижение отрицательных эмоций. Рекомендуют сауну, массаж, прогулки, восстановительный бег и плавание.

Преимущественная направленность тренировки на совершенствование техники дзюдо и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности. Дзюдоисты, осваивающие программу этапа спортивного совершенствования, как правило, достигают спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в дзюдо (норматив мастера спорта).

10.3.6.2. Методика занятий на этапе высших достижений

На этапе высших достижений необходимо учитывать основные тенденции развития дзюдо.

Во-первых, рост популярности в мире; повышение конкурентноспособности спортсменов из стран, признанных лидерами в дзюдо, и атлетов из «развивающихся», с точки зрения этого вида спорта стран.

Во-вторых, совершенствование системы подготовки дзюдоистов с учетом внедрения передовых достижений науки.

В-третьих, изменения в системе соревновательной деятельности (расширение календаря международных соревнований, повышение технико-тактического мастерства дзюдоистов и уровня их физической подготовленности).

На современном уровне подготовки дзюдоистов также снизилась ценность разработки и внедрения в практику искусственно созданных «моделей чемпионов». Такие модели совершенно не пригодны для индивидуализированной подготовки в дзюдо. В большинстве случаев все дзюдоисты, примерно равные по уровню подготовленности и возрасту, могут существенно отличаться друг от друга своими функциональными или личностными свойствами.

ми, от которых зависят перспективы их прогресса в спорте.

Все эти изменения стимулируют совершенствование подготовки дзюдоистов на этапе высшего мастерства.

На данном этапе подготовки дзюдоистов решаются задачи:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства.
2. Совершенствование тактического мастерства.
3. Совершенствование психической подготовленности.
4. Совершенствование физической подготовленности.

Переход дзюдоистов на этап высших достижений

Стадия максимальной реализации индивидуальных возможностей включает несколько этапов: углубленной специализации (2 года), спортивного совершенствования (3 года) и высших достижений (не регулируется временными рамками). Этап высших достижений является кульминационным с точки зрения достижения спортивных результатов дзюдоистами.

О том, как быстрее подойти к этому этапу, рассказывает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

Путь спортсмена труден и извилист, а спортивный век недолог. Кажется, только недавно пришел на первую тренировку в секцию дзюдо и поборолся на первых соревнованиях. А тут детство неожиданно закончилось, и разница между юношеской и молодежной борьбой стала явно ощутимой. Не все выдерживают это испытание, не все способны вынести «правду» спорта. Каждое соревнование в такой период становится проверкой сил.

Затем приходит пора покинуть молодежный возраст и включиться в соперничество старших, причем суметь еще и приспособиться как можно быстрее к взрослой борьбе. Хорошо, если был опыт совместных тренировок с более опытными товарищами и удалось почувствовать нюансы «взрослой» борьбы. Тут уже не выйдет прямолинейно провести переднюю или заднюю подножку, подхват или свой коронный бросок. Успех ждет только тех, кто быстрее сориентируется и станет практиковать комбинационную, где-то силовую, где-то жесткую борьбу. Только таким спортсменам без особых трудностей удастся плавно перейти во взрослую команду.

Победы юношеских и молодежных всесоюзных соревнований дали мне ценный опыт, понимание, что можно выиграть у любого соперника, без разницы — левша он или правша. Особую радость приносили победы в партере. Я видел свое явное преимущество, когда соперники, опасаясь попасть в трудное положение, практически убежали за ковер.

Если у тебя есть богатый арсенал технических действий как в стойке, так и в партере, если силен психологический настрой, есть огромное желание побеждать и ты готов к ежедневной работе, переход из юниорской во взрослую группу происходит легче. Главное, чтобы рядом был опытный тренер, который может правильно направить своего ученика.

При отборе дзюдоистов на этап высших достижений учитывают ряд показателей: хорошее состояние здоровья; высокий уровень технико-тактического мастерства, психических и физических показателей; стабильность, вариативность и надежность соревновательных выступлений.

На этапе высших достижений построение учебно-тренировочного процесса дзюдоистов предполагает максимально возможных результатов. В это время существенно увеличивается коли-

чество средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы. Направленность этапа требует использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способных вызывать интенсивное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы возрастают до максимальных значений, широко используют занятия с большими нагрузками, увеличивают количество занятий в недельных микроциклах.

Следует помнить, что само по себе использование высоких тренировочных нагрузок, широкой соревновательной практики, жестких режимов работы, острого спарринга, использования тренажерных устройств и восстановительных средств автоматически не обеспечивают решения основной задачи. Эффективность работы дзюдоистов зависит от того, насколько рационально проводилась подготовка на других этапах – начальной подготовки, углубленной специализации, спортивного совершенствования – и насколько готов организм спортсмена к нагрузкам (с одной стороны, это вызвано естественным развитием, с другой стороны, направленными преобразованиями, достигнутыми в ходе многолетней подготовки). При совмещении этих условий максимальные результаты в дзюдо становятся реальностью.

Особенности подготовки дзюдоистов старше 21 года

Переход от этапа спортивного совершенствования к этапу высших достижений предполагает преодоление ряда критических ситуаций:

– **согласование** спортивных и жизненных целей; изменение образа жизни с учетом ориентированности на высшие спортивные достижения;

– **активизация** резервов повышения спортивных результатов (повышение теоретической подготовленности, обобщение собственного соревновательного и тренировочного опыта);

– **проявление** высокой самоорганизации, дисциплинированности, соблюдение требований к спортсменам сборных команд;

– **поиск** эффективных средств и методов поддержания работоспособности (не связанных с употреблением допинга);

– **необходимость завоевания** авторитета в среде сильнейших дзюдоистов.

Высококвалифицированные дзюдоисты, занимающиеся на этапе высших

достижений, становятся кандидатами в сборные команды городов, регионов, страны. Значительное место занимает централизованная подготовка. Дзюдоистам важно уметь психологически настраиваться на работу с другими тренерами в обстановке жесткой конкуренции и острого соперничества с преодолением высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методика организации занятий дзюдо на этапе высших достижений

На этап высших достижений переходят спортсмены старше 21 года и зачисляются в группы высшего спортивного мастерства. Содержание этапа высшего спортивного мастерства имеет преимущественную направленность на максимальную реализацию индивидуальных возможностей и достижение высоких соревновательных результатов.

Группы занимающихся формируют из дзюдоистов с учетом нескольких показателей:

– **спортивно-технические результаты** и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

– **степень закрепления техники** выполнения наиболее неустойчивых элементов противоборства в экстремальных условиях;

– **степень технической готовности** и устойчивости дзюдоистов к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

В процессе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов основное внимание уделяется постановке и реализации целевых ориентиров, содействующих решению поставленных задач:

Совершенствование технико-тактического мастерства. Предполагает формирование навыка ведения противоборства с изменением стойки, дистанции, направления движения соперника. Требуется проявления навыка навязывания сопернику своих захватов и одновременно к снижению эффек-

тивности захватов соперника. Предполагается использование различных способов тактической подготовки при выполнении своих приемов. Необходимо владение широким арсеналом технических действий в стойке (12–15 действий) и в партере (4–6 действий), выполнение комбинаций (2–4 в стойке) и связок «стойка–партер» (2–3). Необходимо повышать надежность атакующих действий в стойке (до 50–60%) и в партере (до 80–90%).

Совершенствование тактического мастерства. Требуется наличия глубоких теоретических знаний и практических навыков планирования и реализации тактики участия в соревнованиях в зависимости от состава соперников. Очень важно освоить и успешно применять теоретические знания и практические навыки по выбору оптимальной модели тактики поединков в зависимости от своих индивидуальных особенностей и мастерства соперников. Необходимо рационально использовать варианты тактики ведения поединка: активность противоборства на протяжении поединка, особенно в первой половине за счет многократных атак; своевременный перевод противоборства в положение лежа и немедленное развитие атаки; осуществление контратакующего противоборства с предварительно наработанными контрпри-

емами для основных соперников; использование маскировки при использовании оборонительно-выжидательной тактики; применение действий, заставляющих соперника ошибаться и нарушать правила.

Совершенствование психической подготовленности. Основано на рациональном использовании способов и методов психэмоциональной настройки и регуляции эмоциональных состояний в период соревнований. Учет и использование в соревновательных условиях индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей (стрессоустойчивость, эмоциональность). Совершенствование готовности вести единоборство с зарубежными и титулованными соперниками. Укрепление уверенности в своих силах, готовность к решительному ведению поединка в случае нарушения принципов «честной борьбы» со стороны судей или соперников.

Совершенствование физической подготовленности. Требуется проявления максимальных показателей работоспособности при выполнении специфических упражнений из арсенала дзюдо и средств физической подготовки.

Опыт работы над усилением физической подготовки делится заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

Были опробованы круговые тренировки двух видов: направленные на развитие скоростно-силовых качеств и на развитие силовой подготовленности. Первые отличались работой на станциях за короткий промежуток времени (20–40 секунд) со средними нагрузочными отягощениями. Вторые характеризовались увеличением отягощений с каждым последующим кругом и так до максимума (без определения времени), но с учетом количества повторений.

В настоящее время проводятся круговые тренировки смешанного типа. К примеру, совмещаются занятия со штангой с работой на скорость, силу, выносливость, выполняемые с разными интервалами времени. Можно делать упражнения на тренажерах с увеличением веса отягощения и с уменьшением времени исполнения. Для повышения физических кондиций все методы хороши, но только при условии обязательного контроля процесса со стороны врача и специалистов из КНГ и по ОФП. Главная задача – определить конкретные упражнения для каждого спортсмена, чтобы благодаря занятиям улучшались те кондиции, которые необходимы в первую очередь.

На этапе высших достижений для совершенствования различных сторон спортивного мастерства дзюдоистам требуется выбор спарринг-партнеров.

Для расширения арсенала технико-тактических действий, снижения ассиметрии технической подготовленности и повышения активности ведения поединков целесообразно тренироваться со спарринг-партнерами более низкой квалификации и более легкими по массе тела.

Для увеличения результативности поединков, повышения качественных и количественных показателей выполнения технических действий, реализации технико-тактического потенциала эффективно тренироваться со спарринг-партнерами более высокой квалификации и более тяжелыми по массе тела.

Для увеличения силы мышц, активно вовлеченных в процесс противоборства, необходимо выполнять технико-тактические задания (особенно в партере) со спарринг-партнерами более тяжелыми по массе тела и более квалифицированными.

Для повышения надежности атакующих действий в стойке и в партере требуется использовать спарринг-партнеров более высокой квалификации или более сильных по уровню подготовленности, одинаковой массы тела.

Ведущим принципом, регулирующим содержание занятий с дзюдоистами, на этапе высших достижений является **«системное сочетание в спортивной подготовке опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности»**.

Реализация этого принципа в подготовке дзюдоистов старше 21 года требует:

• **Намечать целевые результаты** конкретного спортсмена, способного к прогрессированию в очередном подготовительно-соревновательном

цикле, прогнозируя реальную степень изменения сложившихся у него к началу цикла особенностей соревновательной деятельности. Последовательно воплощать ее новые целевые параметры, используя подготовительные упражнения, практически моделирующие эти параметры по мере повышения всесторонней подготовленности и специфической тренированности дзюдоиста.

• **Избегать форсирования**, предъявляющего чрезмерные требования к адапционным возможностям дзюдоистов, особенно тщательно обеспечивать постепенность нарастания острых нагрузок, сопряженных с выходом на новые параметры соревновательной деятельности. Контролировать, чтобы их динамика соответствовала темпам адапционных перестроек в организме дзюдоистов и не снижала достигнутых положительных преобразований.

• **Соблюдать сбалансированное соотношение** опережающих и стабилизирующих факторов практического моделирования предстоящей соревновательной деятельности и подготовки к ней. Учитывать, что соотношение факторов изменяется в различные периоды годового цикла.

Содержание занятий дзюдо на этапе высших достижений

На этапе высших достижений основной задачей является непосредственная подготовка к максимальному результату, что требует значительного увеличения (до 50–60%) доли средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, повышения максимальных параметров тренировочной нагрузки, существенного расширения соревновательной практики в течение предшествующего пику достижений года.

Из практики подготовки сильнейших дзюдоистов нашей страны известно, что среднее количество тренировочных занятий в неделю и время,

затрачиваемое при этом на тренировку, достигали соответственно $10,9 \pm 0,3$ и $29,0 \pm 1,6$ часа. При этом на наиболее напряженных этапах тренировки у некоторых дзюдоистов, например у В. Невзорова, было 18 тренировочных занятий в неделю, причем из них 10–12 с большими и значительными нагрузками (табл. 10.34). Распространенным вариантом планирования тренировочных мезоциклов являлось чередование серий ударных микроциклов с восстановительными, в ходе которых широко применяли средства активного отдыха и восстановления работоспособности. Во всех случаях построения системы тренировки характерной ее особенно-

стью был тонкий учет индивидуальности дзюдоистов.

На этапе сохранения достижений среди факторов, способствующих увеличению продолжительности «пика» возможностей дзюдоиста, основным выступал фактор индивидуализации подготовки, восстановления и профилактики заболеваний, ориентации на подготовку к очередным крупным соревнованиям. В меньшей степени увеличению продолжительности «пика» достижений способствует увеличение длительности переходного периода макроцикла, постепенное уменьшение объема тренировочной работы.

Таблица 10.34

Параметры тренировочной работы и соревновательной практики ряда сильнейших дзюдоистов, характерные для года, предшествующего их наивысшему достижению (по В. Ягелло, 1991)

№ п/п	Спортсмены	Количество занятий в неделю (раз)	Продолжительность отдельного занятия (ч)	Количество соревновательных поединков
1.	Солoduхин Н.	10–12	1–2,5	53
2.	Хабарели Ш.	10	2	50
3.	Невзоров В.	18	1	60
4.	Тлецери Х.	10	2	50
5.	Павловский Я. (Польша)	12	2	65
6.	Соколов Ю.	8	1–1,5	50
7.	Веричев Г.	12	3,5	50
8.	Дивисенков В.	10	2	35
9.	Карабета Б. (Франция)	5	1,5	65
10.	Александр Ж. (Франция)	5	2	60

На заключительных этапах многолетнего совершенствования дзюдоистов особое значение приобретают индивидуализация их подготовки с акцентом на совершенствование сильных сторон подготовленности, разнообразие вариантов построения тренировочного процесса и соревновательной практики, эффективное восстановление, профилактика заболеваний и травм. Именно на этом этапе значительно повышается объем двигательных навыков за счет качественного содержания

учебно-тренировочного процесса, базирующегося на высоком уровне объема, интенсивности и напряженности тренировочной деятельности. В настоящее время непрерывная профессионализация спорта высших достижений коренным образом изменила систему соревнований у элитных спортсменов, характеризующуюся значительным повышением физической и психической напряженности индивидуальных календарей при сохранении их годовых показателей на уровне 70–80-х годов

(Суслов Ф.П., 1997). Многочисленные материалы показывают, что находиться длительное время в состоянии хорошей спортивной формы невозможно. Это состояние должно систематически обновляться и развиваться по своим определенным законам (Бондарчук А.П., 1989; Матвеев Л.П., 1991).

На этапе высших достижений основное внимание уделяется углубленной индивидуализации технико-тактической подготовки дзюдоистов в условиях активной соревновательной деятельности, а также направленности на совершенствование специальной выносливости. Ведущим направлением тренировки дзюдоистов становится индивидуализация технико-тактической подготовки.

10.3.7. Развитие дзюдо в системе студенческого спорта

Студенческий возраст охватывает занимающихся дзюдо 17–22(23)-летнего возраста. В переводе с латинского «студент» – «усердно занимающийся» (studens). Студенчество считается социально активной группой общества, от ее моральных и профессионально-деловых качеств в существенной степени зависит общественный прогресс.

Занятия дзюдо привлекают значительное количество студенческой молодежи и решают ряд задач:

1. Совершенствование в избранном виде спорта студентов-дзюдоистов, защищающих честь своего вуза, города, страны.

2. Сохранение и укрепление здоровья студентов как необходимой базы для поддержания умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода обучения.

3. Обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

4. Приобретение необходимых знаний по теории и методике дзюдо, а также формирование организационно-методических умений и навыков для работы в качестве тренера-преподавателя, судьи по дзюдо, инструктора.

Занятия дзюдо организуются как в системе высшего физкультурного образования, так и в вузах нефизкультурного профиля. На современном этапе развития дзюдо многие спортсмены успешно сочетают получение нефизкультурного образования с выступлениями на татами на самом высоком уровне. Например, большинство дзюдоисток-девушек предпочитают получать заочное образование. Несомненно, что существует ряд отличий в занятиях дзюдо для студентов, имеющих различный уровень спортивной подготовленности. Среди студентов, занимающихся этим видом спорта, условно можно выделить спортсменов трех уровней: начального освоения дзюдо, спортивного совершенствования и достижения высоких спортивных результатов.

Особенности методики занятий дзюдо на различных отделениях нефизкультурного вуза

В вузах нефизкультурного профиля возможно начать занятия дзюдо или продолжать спортивную подготовку.

Для проведения занятий по физическому воспитанию студентов распределяют на три учебных отделения: основное, специальное, спортивное. Занятия дзюдо проходят в рамках работы отделения «Спортивного совершенствования». В отделение набирают дзюдоистов-разрядников и студентов с хорошей общей физической подготовленностью. Учебные группы для занятий дзюдо формируют численностью от 6 до 15 человек, комплектуют с учетом разрядов. Объем учебных часов зависит от уровня спортивной квалификации дзюдоистов и варьируется от 6 ч

(для новичков, дзюдоистов юношеских разрядов, II взрослого разряда) до 12 ч (для мастеров спорта). Перворазрядники и кандидаты в мастера спорта занимаются по 8 ч в неделю.

Учебно-тренировочные занятия по дзюдо направлены на совершенствование спортивного мастерства дзюдоистов-студентов на основе всесторонней общей физической подготовки в объеме требований вузовской программы и соответствующей спортивной квалификации.

Учебная программа занятий дзюдо в вузе имеет теоретический и практический разделы. Согласно теоретическому разделу каждый студент должен знать: **цель, задачи, реализуемые в системе занятий дзюдо**, а также ее основные компоненты (научно-методические, программно-нормативные, организационные).

Естественно-научные основы дзюдо (элементы врачебного контроля и самоконтроля, основы строения организма человека, влияние занятий дзюдо на организм занимающихся и др.).

Значение занятий дзюдо в повышении физической и умственной работоспособности.

Основные положения тренировки в дзюдо (техничко-тактическая подготовка, методика тренировки, организация и судейство соревнований).

Весь практический материал распределен для изучения в течение периода обучения в вузе на лекционных и практических занятиях, а также при самостоятельном изучении рекомендуемой литературы.

Практический раздел программы составляет около 350 ч. Этот раздел состоит из учебно-тренировочного подраздела (обычно 290 ч) и медико-биологического (примерно 36 ч).

В процессе занятий дзюдо в вузах нефизкультурного профиля затруднительно организовать для занятий груп-

пу дзюдоистов, имеющих одинаковую квалификацию. В большинстве случаев наблюдается недостаток спарринг-партнеров. Приоритет в вузе имеет профессиональная направленность, а занятия дзюдо часто остаются в виде спортивного досуга.

Особенности методики занятий дзюдо в системе высшего физического образования

Создание физкультурных вузов основано на решении двух принципиально важных государственных задач.

Первая задача содействует тому, что обучающиеся спортсмены повышают свое спортивное мастерство во время обучения в вузе для участия в престижных соревнованиях.

Вторая задача предполагает, что одновременно из этих спортсменов, занимающихся избранным видом спорта, необходимо готовить квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту.

Учебный процесс в вузах физкультурного профиля включает изучение теоретических и практических дисциплин. К теоретическим дисциплинам относят те, которые изучают в аудиторных условиях: анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, гигиена, спортивная медицина и др. К практическим дисциплинам относят те, которые проводят в специфических условиях (спортивный зал, бассейн) для формирования соответствующих навыков в данном виде спорта и выполнения необходимых упражнений.

Практические предметы, изучаемые дзюдоистами-студентами, условно разделяют на дисциплины общей и специальной физической подготовки. К дисциплинам общей физической подготовки относят легкую атлетику, гимнастику, спортигры, лыжную подготовку и др. Среди дисциплин специальной подготовки – изучение теории и методики дзюдо. Дополнением

к практическим предметам является специальный факультатив по дзюдо – тренировочные занятия, организуемые во второй половине дня, обычно 5 раз в неделю по 2 ч.

Студенты-дзюдоисты, обучающиеся в вузах физкультурного профиля, углубленно изучают обобщенный опыт подготовки в избранном виде спорта.

Основными разделами обучения являются: основы теории и методики дзюдо, формирование профессионально-педагогических умений и навыков, позволяющих решать задачи тренировки и обучения. В системе высшего физкультурного образования дзюдо изучается как учебная и научная дисциплины согласно учебным планам (табл. 10.35).

Таблица 10.35

Примерное распределение учебных часов по разделам программы при подготовке бакалавров

№ п/п	Разделы программы	Количество часов по годам обучения				Всего
		1	2	3	4	
1.	История, философия и особенности развития дзюдо	12	2	2	2	18
2.	Теоретические основы и анализ техники дзюдо	46	54	–	–	100
3.	Тактика дзюдо	–	24	30	–	54
4.	Методика обучения технике и тактике дзюдо	20	26	22	26	94
5.	Профессиональная тактико-техническая подготовка студентов	36	44	44	32	156
6.	Физические и психические качества дзюдоистов и их развитие	10	16	–	–	26
7.	Методика спортивной подготовки дзюдоистов	–	–	32	34	66
8.	Управление системой подготовки дзюдоистов	–	–	–	36	36
9.	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по дзюдо	8	6	6	–	20
10.	Боевой раздел дзюдо	12	12	10	12	46
11.	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	–	14	16	12	42
Всего часов		144	198	162	154	658

Учитывая, что на спортивную тренировку в год требуется на менее 1000 ч (по Н.Г. Озолину, 1970), то дзюдоистам-студентам необходимо рационально сочетать учебные и спортивные нагрузки в течение недели. Известно, что высококвалифицированные дзюдоисты тренируются в течение года 300–320 дней, а также принимают участие в соревнованиях. Режим учебной работы студентов не предполагает выделения времени на утреннюю тренировку, что ограничивает спортивное совершенствование.

По мнению Г.Г. Мельчаковой (2005), при разумном планировании затрат, времени на спортивную подготовку

в количестве 1000–1500 ч в год требуется наличие у студента-спортсмена собранности и дисциплинированности в жизненном укладе. Только некоторые выдающиеся личности успевают сочетать спортивную подготовку и учебу, но это – настоящие герои.

Особенности построения занятий дзюдо для студентов-спортсменов

Особенности построения учебного процесса в вузе влияют на планирование учебно-тренировочных занятий дзюдоистов. С учетом двухсеместрового режима работы вузов рационально планировать процесс подготовки в форме полугодичных или сдвоенных

циклов таким образом, чтобы повышенные нагрузки и ответственные соревнования не совпадали с периодами экзаменационных сессий.

В исключительных случаях для студентов высших спортивных разрядов предусмотрены индивидуальные графики прохождения вузовской программы. В этих графиках возможны соответствующие разрешения для выезда на учебно-тренировочные сборы, крупные национальные и международные соревнования, а также академические

отпуска. Студенты-дзюдоисты имеют право сдавать зачеты и экзамены во внесессионное время. Подобные льготы для дзюдоистов высших разрядов, обучающихся в вузах, позволяют им тренироваться с учетом национального и международного календаря соревнований.

Совмещать учебу и занятия дзюдо не просто, но вполне возможно и даже полезно, считает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков.

Учеба всегда идет рядом со спортом. Сначала учеба в школе, затем в институте, а может и не в одном. Кто-то заканчивает аспирантуру, защищает диссертации. Если спортсмен желает и способен учиться, то ему легко будет даваться восприятие и совершенствование техники на татами. С умным, думающим соперником намного сложнее соревноваться.

Надо постоянно развивать борцовское мышление – проводить анализ, синтез, сравнение объектов и предметов сферы дзюдо. Как только спортсмен перестает думать и учиться, он останавливается в своем развитии и не способен быстро принимать правильных решений. Говорят: век живи, век учишься. Думаю, это относится как к спорту, так и к жизни.

Можно отметить, что успешное совмещение учебных занятий в вузе и спортивной подготовки возможно только у высокомотивированных студентов-дзюдоистов, поскольку полноценное сочетание учебы и тренировок для подготовки к выполнению высоких спортивных достижений требует волевых усилий, осознания цели занятий дзюдо, трудолюбия и дисциплинированности.

10.3.8. Адаптивная направленность занятий дзюдо для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Дзюдо с адаптивной направленностью имеет ряд особенностей – эф-

фективно содействует социальной и физической адаптации и интеграции в общество людей с ограниченными возможностями (зрения, слуха). Известно, что двигательная активность является необходимым условием нормального функционирования внутренних органов. Это – источник здоровья и работоспособности людей.

О роли дзюдо в жизни людей с ограниченными возможностями рассказывает заслуженный мастер спорта Виктория Потапова:

Раньше в России не развивали дзюдо среди слепых. У мужчин была классическая борьба. Дзюдо среди слепых впервые включили на Паралимпийских играх 1996 года как демонстрационный вид. На Паралимпийских играх 2000 года дзюдо было официально включено в программу, этот год можно считать первыми Играми.

Я была на работе на предприятии, отработывала рабочий день, а по вечерам начала заниматься борьбой, это было что-то похожее на «Русский стиль» с удержаниями, бросковой и ударной техникой. Затем пришел тренер по дзюдо и пригласил заниматься. Я навсегда запомнила его первую установку: «Не падай на спину!» Тренеру со мной поначалу было очень не

просто, часто во время отработки техники моя рука непроизвольно выполняла ударное движение, хорошо наработанное в борьбе русского стиля, а он как настоящий дзюдоист не ожидал такого...

Начались мои занятия дзюдо с декабря 2000 года. Девушек занималось мало – две дзюдоистки из Екатеринбурга и я из Москвы. Я отзанималась меньше года, приняла участие в чемпионате России в апреле 2001 года и отобралась на чемпионат Европы в июле 2001 года.

В связи с этим занятия дзюдо играют важную роль в комплексе мер по повышению двигательной активности людей с ограниченными возможностями. Средства из арсенала дзюдо способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности. Целенаправленные и дозированные упражнения дзюдо являются мощным средством коррекции и компенсации недостатков в физическом и функциональном развитии.

Цели адаптивных занятий дзюдо

Основная направленность занятий дзюдо – содействие социальной адаптации людей с нарушениями в физическом развитии посредством привлечения их к спортивно-массовым мероприятиям в сфере этого вида спорта.

Всестороннее развитие в процессе занятий дзюдо человека с ограниченными возможностями направлено на совершенствование его физического, интеллектуального, духовного потенциала, активизацию жизнедеятельности.

В адаптивном дзюдо решают три группы задач: образовательные, развивающие (оздоровительные), воспитательные. Они имеют некоторые дополнения по сравнению с задачами, решаемыми в занятиях с людьми, которые не имеют нарушений физического развития.

1. Образовательные задачи: пропагандировать занятия спортом, активный и здоровый образ жизни; формировать двигательные умения и навыки дзюдо; привлекать всех желающих, особенно молодежь к систематическим за-

нятиям этим видом спорта; обогащать представления об окружающем мире; формировать навыки безопасного падения.

2. Развивающие задачи: развивать «бисенсорное» восприятие; укреплять здоровье людей с ограниченными возможностями; обеспечить доступность и безопасность занятий; повышать уровень физической подготовленности при использовании средств дзюдо; развивать деятельность сенсорных систем в процессе изучения технико-тактических действий.

3. Воспитательные задачи: формировать коммуникативные навыки; воспитывать качества «спортивного» характера (целеустремленность, настойчивость, уверенность в себе); осознанную потребность занятий дзюдо у различных контингентов людей с ограниченными возможностями жизнедеятельности (школьники, студенты, взрослые).

Необходимость использования средств дзюдо у людей с ограниченными возможностями определяется укреплением мышечной системы и повышением адаптации организма к нагрузке. В настоящее время дзюдо занимаются отдельные категории людей с ограниченными возможностями – с нарушением зрения и нарушением слуха.

Дзюдо как компонент адаптивной физической культуры и спорта

Средства, методы и формы занятий дзюдо возможно использовать в системе адаптивных занятий. Занятия дзюдо проводят в процессе адаптивного физического воспитания и спорта, адаптивной физической релаксации и двигательной реабилитации.

В процессе адаптивного физического воспитания применение средств дзюдо содействует формированию специальных знаний гигиены, безопасности, самоконтроля, актуальных для изучения сферы дзюдо у людей с ограниченными возможностями.

Использование физических упражнений дзюдо для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями является очень полезным тогда, когда их применение будет содействовать организации оптимального двигательного режима. Необходимость применения средств дзюдо очень важна для людей с нарушениями зрения.

Обучение и совершенствование техники безопасного падения не только повышает безопасность жизнедеятельности, но и содействует профилактике травматизма среди людей с ограниченными возможностями.

Сейчас я в России вне конкуренции. Настрой на соперников очень важен, даже если среди них нет по-настоящему сильных. Соперников нельзя недооценивать, если их ни во что неставишь, бывает и сама падаешь. Много у нас и от судей зависит. На Паралимпийских играх судейство более справедливое, чем, например, в Европе.

Перед соревнованиями есть свои приметы – стараюсь не падать на спину. На тренировках накануне старта обычно сама отрабатываю технику. Вообще, не падаю, а только бросаю. Есть еще примета – нельзя на спине лежать на татами! Соблюдаю их и помогает.

Адаптивное дзюдо в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных движений – паралимпийского и сурдлимпийского. Дзюдо с адаптивной направленностью приоритетно формирует ценности здорового образа жизни, приобщает людей с ограниченными возможностями к истории и традициям дзюдо и формирует базовые теоретические знания относительно этого спортивного вида, предполагает изучение технических и тактических действий, повышение физической подготовленности.

Адаптивная физическая релаксация с использованием средств дзюдо направлена на поддержание, активизи-

Занятия дзюдо также направлены на духовное развитие человека через формирование осознанного отношения к своим силам, уверенности в них, преодоление необходимых для полноценного функционирования организма физических нагрузок.

Адаптивный спорт направлен прежде всего на формирование у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями высокого спортивного мастерства и на достижение ими наивысших результатов в дзюдо в состязании с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем (особенно у талантливых молодых спортсменов). Адаптивный спорт имеет направления – базовый и спорт высших достижений.

Слово одной из лучших представительниц адаптивного спорта, заслуженному мастеру спорта Виктории Потаповой:

зацию, восстановление физических сил, затраченных во время трудовой, учебной и спортивной деятельности. Упражнения – имитация технических действий, выполнение приемов с сопротивлением амортизатора и др. Средства дзюдо, применяемые в занятиях группы инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, содействуют развлечению, интересному досугу, общению.

Среди слабослышащих дзюдоистов рекомендуется просмотр видеозаписи турниров, посещение спортивных мероприятий.

Для слабовидящих дзюдоистов возможно прослушивание репортажей

с соревнований дзюдоистов, аудиопрограмма на радио и беседы на темы дзюдо.

Адаптивная двигательная реабилитация, проводимая на основе средств дзюдо, содействует восстановлению у людей с ограниченными возможностями временно утраченных или нарушенных функций – укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности, преодоление негативных психических состояний. Двигательная реабилитация также направлена на обучение людей с ограниченными возможностями самостоятельному выполнению комплексов физических упражнений на основе средств дзюдо, умению осуществлять профилактику травматизма при занятиях этим видом спорта и других средств восстановления организма.

10.3.8.1. Участие в спортивном движении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Спортивное движение, включающее инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, в настоящее время развивается в рамках крупнейших международных движений – паралимпийского и сурдлимпийского.

Паралимпийские игры – международные спортивные соревнования для инвалидов, традиционно проводятся после главных Олимпийских игр, начиная с 2002 г. в тех же городах. Паралимпиада в мире считается практически таким же выдающимся событием, как и сама Олимпиада. Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гутмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками

создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

В программу Паралимпийских игр дзюдо было включено в 1988 г.

Дзюдоисты-паралимпийцы разыгрывают медали, правила противоборства идентичны правилам Международной федерации дзюдо. Например, при проведении соревнований выделяют три категории слепых дзюдоистов. В одной – тотально слепые, в другой – слабовидящие, в третьей – видящие с ограничениями. По правилам дзюдо для тотально слепых спортсменов предлагается нашивать на рукава кимоно красные круги. Это позволяет судьям отличать тотально слепого от слабовидящего дзюдоиста.

Сурдлимпийские игры – международные спортивные соревнования среди слабослышащих. Дебют дзюдо на этих играх состоялся в 2009 г. (г. Тайбей, Тайвань).

10.3.8.2. Особенности подготовки дзюдоистов с ограниченными возможностями

При планировании процесса обучения двигательным действиям дзюдо, необходимо учитывать особенности этого контингента дзюдоистов, современные положения учебно-тренировочного процесса, закономерности формирования двигательных умений и навыков и широко использовать систему научных знаний.

Методические принципы обучения

При вовлечении людей с ограниченными возможностями в занятия дзюдо следует соблюдать методические принципы, усиливающие эффективность применяемых средств дзюдо.

Основными принципами являются:

- **Сознательность и активность.** Реализация этого принципа предполагает,

что занятия дзюдо содействуют поддержанию и улучшению состояния здоровья и формируют осознанную потребность совершенствоваться в избранном виде упражнений.

• **Доступность изучаемого материала.** Реализуется путем применения средств и методов, позволяющих изучать технику и тактику дзюдо, повышать физическую подготовленность, определять меру доступности индивидуально для каждого занимающегося. Необходимо рассматривать доступность не как отсутствие трудностей, а как усиленную меру их преодоления.

• **Принцип прочности** изучаемого материала предполагает высокую степень усвоения изучаемого материала, например захват-перемещение-бросок.

Важно также использовать дидактические принципы: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

В процессе изучения техники дзюдо занимающимися с ограниченными возможностями используются основные и подготовительные упражнения (общеподготовительные и специально-подготовительные).

Особенности обучения дзюдоистов с нарушениями зрения

Этот контингент дзюдоистов основные трудности испытывает в процессе изучения техники дзюдо. Поскольку двигательное умение, а в дальнейшем и навык формируются на основе образов действия – зрительных, логических, кинестетических, – то с этими занимающимися технику необходимо осваивать, часто опираясь только на логический образ (сформированный путем объяснений).

Дзюдоисты с нарушениями зрения приоритетно имеют сложности с ориентацией своего тела в пространстве относительно соперника, большинство из них компенсируют этот недостаток раз-

витием других сенсорных систем (слух, мио- и проприоцепция). Занятия дзюдо вызывают дополнительное напряжение этих систем.

Отмечено, что резкое ухудшение зрения, врожденная или приобретенная слепота – очень тяжелые заболевания, которые существенно ограничивают возможности человека, отражаются на его психоэмоциональном состоянии, физическом развитии (Литвиненко А., Мешконис И., 2001). Незрячих дзюдоистов можно разделить на тех спортсменов, которые потеряли зрение в результате несчастного случая, и слепых от природы. Например, чемпион Паралимпийских игр 2008 г. в Пекине О. Крецул до аварии успешно занимался дзюдо и выполнил норматив мастера спорта международного класса. Среди незрячих от природы – дзюдоистка Лори Пирс, серебряный призер Паралимпийских игр по дзюдо 2004 г. Нет сомнения, что достаточно сложно освоить технику дзюдо, не имея в прошлом двигательном опыте сходных ощущений.

Готовность к обучению технике дзюдо

Очень важно обеспечить готовность незрячих дзюдоистов к изучению технических действий (психическую, физическую). Изучение техники дзюдо инвалидами и лицами с ограниченными возможностями с точки зрения психологии – это в большей степени преодоление себя; победа, достигаемая ограниченными способностями; проявление силы духа личности.

Физическая готовность инвалидов, изучающих дзюдо, в своей основе имеет высокоразвитое владение собственным телом.

В начале занятий дзюдо необходимо научиться:

– **изменять положения тела в пространстве** – перемещения в разных направлениях; изменения положений –

стоя, сидя, лежа; выполнение вращательных движений – перекаты, кувырки;

– **дозировать мышечные усилия** (тяги партнера в различных направлениях в захвате), вовлекать в работу различные мышечные группы, выполнять ациклические движения руками (одна тянет, другая отталкивает), сочетать движения рук и ног (рывок-подшаг, толчок-подшаг);

– **сопоставлять собственные формулы ощущений** с заданными и корректировать технику выполняемого упражнения (ориентировочную часть – программу, по которой выполняется задание, и непосредственно само исполнение, если результат не достигнут).

В процессе обучения технике дзюдо на этапе начального разучивания у занимающихся формируют ООД (ориентировочную основу действия), определяющую последовательность выполнения двигательных операций. Поскольку в двигательном опыте этого контингента дзюдоистов, как правило, отсутствуют сходные ощущения из прошлого подобного опыта, то выделяют ООТ (основные опорные точки) – главные моменты концентрации внимания. В этом случае незрячий спортсмен формирует представления о логической последовательности изучаемого действия. Для освоения техники двигательного действия также требуется концентрация внимания на его главных моментах. Чтобы прочувствовать рациональное выполнение движения, незрячего дзюдоиста необходимо ознакомить с формулами ощущений (для каждой ООТ), которые возникают при рациональном движении. Рекомендуется разучивать технические элементы по частям, а затем соединять в целостное движение.

Среди словесных методов основными являются: объяснение, описание, указание, разбор. Методы практического упражнения: расчлененно-

конструктивного упражнения, сопряженный, избирательно-направленного упражнения. Идеомоторный метод применяют для проговаривания в форме внутренней речи ООД, ООТ, ФО.

Также успешно можно использовать метод «принудительного» прочувствования или «проводку по движению».

Особенности обучения дзюдоистов с нарушениями слуха

Данный контингент дзюдоистов имеет сложности с формированием логического образа изучаемого действия. В этом случае обучение проходит путем подражания, копирования образца двигательного действия.

Для слабослышащих дзюдоистов актуально в учебно-тренировочном процессе наличие сурдопереводчика и разработанный язык жестов по объяснению техники, а особенно – тактики.

При занятиях со слабослышащими дзюдоистами важно акцентировать их внимание на характеристике выполняемых упражнений:

– **изменять параметры движений** (темп, ритм, амплитуду) на примере простых двигательных действий (ходьба, ОРУ);

– **дозировать усилия** – выполнять быстро, медленно, использовать взрывные усилия, особенно в ациклических движениях (прыжок, бросок мяча, бросок партнера);

– **принимать промежуточные статические положения**, являющиеся элементами двигательных действий дзюдо.

Значительную роль в обучении слабослышащих дзюдоистов играют методы видеоанализа. Их применение дает возможность формировать зрительный образ движения, а видеозапись выполнения технических действий позволяет определять двигательные ошибки.

Особенности спортивной подготовки дзюдоистов

с ограниченными возможностями

В зависимости от календарного плана соревнований (национальных

и международных) строится план подготовки дзюдоистов с ограниченными возможностями. Обычно выделяют три периода в соответствии с фазами становления спортивной формы.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональной подготовленности дзюдоистов с ограниченными возможностями организма. Это достигается путем применения разнообразных средств и методов тренировочных воздействий, а также разностороннего развития физических способностей и совершенствования двигательных навыков и умений. В этом периоде важно улучшить общее физическое состояние дзюдоистов. Основное внимание следует уделять «бисенсорному» восприятию средств дзюдо.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психической. В этот период у дзюдоистов с ограниченными возможностями планируется наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности, проявляемый в комплексе. Требуется формировать у дзюдоистов уверенность в своих силах, содействовать саморегуляции эмоциональных состояний; развивать коммуникативное взаимодействие с дзюдоистами, имеющими сходные нарушения здоровья; формировать умение адаптироваться к условиям соревнований.

Переходный период тренировочного процесса для дзюдоистов с ограниченными возможностями характеризуется прежде всего снижением объемов специальной физической подготовки. Основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отды-

ха. Очень полезны упражнения на воздухе. Все мероприятия должны быть направлены на стимулирование обменных и восстановительных процессов.

10.3.9. Спортивно-кондиционная направленность занятий дзюдо для людей зрелого и пожилого возраста

Людей зрелого и пожилого возраста, занимающихся дзюдо, называют ветеранами (или мастерами). К группе мастеров относят спортсменов, имеющих возраст старше 30 лет. Соревнования проводят в официальных весовых категориях, но добавляют еще и 8 возрастных групп (F – женщины; M – мужчины): 30–34 (F1, M1); 35–39 (F2, M2); 40–44 (F3, M3); 45–49 (F4, M4); 50–54 (F5, M5); 55–59 (F6, M6); 60–64 (F7, M7); старше 65 лет (F8, M8). В каждой из этих возрастных групп единоборство ведется с учетом весовых категорий.

Особенности перехода людей зрелого и пожилого возраста в дзюдо для ветеранов

По дзюдо среди спортсменов зрелого и пожилого возраста проводят чемпионаты мира и Европы, международные турниры. Подготовка этого контингента дзюдоистов требует научно-методического обеспечения для рационального планирования и разнообразия содержания тренировочного процесса у спортсменов данной возрастной категории, включая диагностику изменения их морфофункционального и психомоторного состояния под влиянием тренировочных соревновательных нагрузок.

Занятия дзюдо, организуемые для людей зрелого и пожилого возраста, содействуют укреплению здоровья и профилактике возрастных заболеваний. При соблюдении закономерностей организации рациональных физических нагрузок также замедляются возрастные изменения, приводящие к посте-

пенному развитию дезадаптивных процессов организма.

Несомненно, что систематические занятия дзюдо в зрелом и пожилом возрасте оказывают существенное влияние на поддержание двигательных функций у занимающихся, позитивно воздействуя на характер эволюционных изменений в этот период жизни (Бальсевич В.К., 2000).

В практике дзюдо ветеранами (мастерами), продолжающими участие в соревнованиях, становятся бывшие спортсмены, обычно освоившие технику и тактику избранного вида спорта на уровне мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта.

В одном случае большинство из них активно участвуют в соревнованиях среди спортсменов до 30 лет, а затем переходят в категорию ветеранов (мастеров) дзюдо. Для группы людей зрелого и пожилого возраста переход в ветеранское дзюдо приводит к преимуществах перехода от этапа **спортивного совершенствования** к этапу **высших достижений**, затем **сохранения достижений**, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, накопленной к этапу **поддержания тренированности**.

В другом случае переход от активных занятий дзюдо происходит через 5–15 лет после их окончания и имеет определенные трудности. Они связаны с тем, что резкое снижение тренировочных нагрузок у спортсменов, закончивших выступления, часто приводит к тяжелым последствиям, причем это особенно сказывается на функциях нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системы (Марков Л.Н., 1989; Меерсон Ф.З., 1988). Данные изменения усугубляются увеличением массы тела дзюдоистов-ветеранов, последствиями прежних повреждений, наличием функциональных и психиче-

ских срывов, гиподинамией и другими факторами, усложняющими организацию и планирование системы рациональной спортивной подготовки в дзюдо людей зрелого и пожилого возраста. Несомненно, что такие спортсмены в перерыве занятий дзюдо поддерживали определенное состояние физической подготовленности, занимаясь в основном игровыми видами спорта, плаванием, силовыми упражнениями на тренажерах, около 30% ветеранов иногда включали в свои занятия борцовские упражнения (Ли Ю П.Н., 2007).

Роль занятий дзюдо для людей зрелого и пожилого возраста

Цели и задачи на этапе поддержания тренированности:

1. Содействовать пропаганде здорового образа жизни среди населения.
2. Совершенствовать технику дзюдо.
3. Стимулировать в организме адаптационные изменения, повышающие уровень жизнедеятельности организма.
4. Взаимодействовать и обмениваться спортивным опытом с единомышленниками и молодыми дзюдоистами.

Спортсмены-ветераны, занимающиеся дзюдо, своим личным примером пропагандируют положительную роль спортивных занятий в жизни человека. Ветераны придерживаются ценностей здорового образа жизни и отказываются от вредных привычек. Занятия дзюдо помогают им сохранять более высокую работоспособность (в отличие от людей зрелого и пожилого возраста, не занимающихся физическими упражнениями).

Совершенствование техники дзюдо людьми зрелого и пожилого возраста происходит в двух направлениях. **Первое направление** выбирают спортсмены-ветераны, специализирующиеся в изучении ката, большинство тренировочного времени проводят, изучая технико-тактические комплексы дзюдо, относящиеся к различным ката. В этом

направлении основное внимание уделяется рациональной технике избранного вида спорта. **Второе направление** совершенствования техники дзюдо – спортивное, оно преимущественно связано с подготовкой и участием дзюдоистов зрелого и пожилого возраста в соревнованиях. В данном случае процесс изучения новых приемов почти не организуется, основное время технической подготовки посвящается закреплению и совершенствованию арсенала «коронных» технико-тактических действий и повышению их вариативности.

В занятиях дзюдо для людей зрелого и пожилого возраста важно стимулировать в организме занимающихся адаптационные изменения, повышающие уровень жизнедеятельности организма – процесс **ВИТАУКТА**. Как известно, достижение пика физической работоспособности происходит в организме в 25–30-летнем возрасте, затем она постепенно снижается. В то же время вместе с возрастанием инволюционных процессов в организме людей зрелого и пожилого возраста, занимающихся дзюдо, возможна активация компенсаторных механизмов, направленных на поддержание физической работоспособности. Обследование спортсменов-ветеранов показало, что в возрасте 30–39 и 40–49 лет процесс старения характеризуется более ускоренными темпами, чем в старших возрастных группах. Критическим возрастом для ветеранов спорта можно считать возрастную рубеж 40–49 лет, который сопровождается повышенным функциональным возрастом. Группы спортсменов-ветеранов 60–69 и 70–75 лет характеризуют замедленный темп старения и сниженные значения функционального возраста по сравнению с календарным, что свидетельствует об активации процесса витаукта при условии сохранения физической активности (Олешко В.Г. и соавт., 2006).

Люди зрелого и пожилого возраста, занимающиеся дзюдо, эффективно содействуют решению воспитательных задач с молодыми спортсменами. Для подготовки перспективных спортсменов важна роль наставничества, передачи спортивного опыта, преемственности поколений в дзюдо. Спортсмены-ветераны повышают свой эмоциональный фон, взаимодействуя с единомышленниками, имеют возможность самореализации в сфере дзюдо, самовыражения, саморазвития.

10.3.9.1. Методика занятий дзюдоистов-ветеранов

Известно, что подготовка ветеранов-дзюдоистов имеет два направления.

Первое направление – изучение и совершенствование ката дзюдо. Безусловно, что спортсмены-ветераны знакомы с большинством элементов ката. Однако существенной задачей в подготовке является приближение технического действия к эталону. При этом спортсмены-ветераны придерживаются стандарта техники двигательных действий дзюдо.

Второе направление – участие ветеранов-дзюдоистов в соревнованиях по противоборству. В данном случае совершенствуются «коронные» технико-тактические приемы и комбинации. Для этого направления характерна вариативность ранее изученных движений и двигательных действий дзюдо.

Средства технической подготовки

Для спортсменов-ветеранов, изучающих ката, на первый план выходят **избранные соревновательные упражнения**. Точнее, их комплексы, состоящие из относительно самостоятельных элементов ката. В технической подготовке спортсменов-ветеранов вместе с перечисленными комплексами соревновательных упражнений используют и их тренировочные формы (фрагменты ката). Эти формы отличают от сорев-

новательного упражнения особенности режима выполнения. Они направлены на решение тренировочных задач (совершенствовать технику, повысить слитность выполнения элементов ката, варьировать направление усилий и др.) и представляют собой упрощенные или усложненные формы соревновательного упражнения.

В процессе изучения ката используют **специально-подготовительные упражнения**, особенно **имитационные**, схожие по координационной структуре с основным упражнением.

Ветераны, принимающие участие в соревнованиях с противоборством, преимущественно совершенствуют ранее сформированные технико-тактические действия. Для этого применяют: **специально-подготовительные упражнения** (существенно сходные по характеру проявляемых способностей и по форме с соревновательными); **избранные соревновательные упражнения** с направленностью на вариативность (связаны с оперативной коррекцией дзюдоистами-ветеранами двигательных действий в зависимости от условий поединка), помогающие преодолевать прогрессирующее утомление, позволяя сохранить стабильные характеристики двигательных действий. В тренировочном процессе этому содействует выполнение специально-подготовительных и избранных соревновательных упражнений в модельных условиях с уменьшением времени (и повышенной интенсивностью) поединка, с увеличенным временем (и сниженной интенсивностью) схватки со спарринг-партнерами более легкой весовой категории и др.

В подготовке дзюдоистов-ветеранов также применяют специально-подготовительные (подводящие) упражнения с амортизатором или имитационные с партнером и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Средства физической подготовки

Средства физической подготовки дзюдоистов-ветеранов направлены на повышение уровня ведущих физических качеств (выносливости, силы, скорости, гибкости) и укрепления опорно-двигательного аппарата, а также восстановления организма после физических нагрузок.

Средства, содействующие повышению физической подготовленности дзюдоистов-ветеранов, зависят от возраста и уровня подготовленности и состояния здоровья. Предполагается, что их использование стимулирует повышение выносливости. В занятия включают кроссовый бег в среднем темпе; плавание; длительное выполнение «борцовских» упражнений в среднем темпе (специально-подготовительные упражнения). Для повышения уровня силовых способностей применяют средства дзюдо, требующие преимущественного проявления силы (переворачивание партнера в партере, атака и уход с удержаний, переводы из стойки в партер и др.). Скоростные способности дзюдоисты-ветераны успешно развивают с помощью применения специально-подготовительных упражнений (имитация приемов без партнера, выполнение учикоми и др.). Особое внимание в подготовке ветеранов-дзюдоистов следует уделить гибкости – с одной стороны, применение таких средств повышает эффективность восстановления после нагрузок, с другой – повышает эффективность силовых упражнений (снижая закрепощение мышц).

Средства укрепления опорно-двигательного аппарата для дзюдоистов-ветеранов – общеразвивающие упражнения без отягощений, с отягощениями (гантели, утяжелители, штанга). Особое место в этой группе занимают упражнения на тренажерах, позволяющих регламентировать нагрузку на

организм и дифференцировать работу мышц верхнего плечевого пояса, туловища, конечностей.

Основными средствами восстановления организма ветеранов-дзюдоистов являются упражнения на расслабление мышц, массаж, баня.

Средства психической подготовки

Психическая подготовленность ветеранов-дзюдоистов содействует рациональному использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (скованность движений, перевозбуждение нервной системы, неуверенность и др.).

В спортивной подготовке с ветеранами-дзюдоистами основными средствами являются: мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

Мобилизирующие средства содействуют повышению мышечного тонуса у занимающихся, формируют установку на активную интеллектуальную и моторную деятельность.

В эту группу средств входят:

- вербальные средства – самоприказ, установка;
- психорегулирующие упражнения на концентрацию внимания и усилий, психорегулирующая тренировка – вариант «мобилизация»;
- физиологические воздействия – тонизирующий массаж.

Корригирующие средства относят к категории вербальных средств, имеют разностороннее воздействие. Для дзюдоистов-ветеранов оказывают эффект сублимации (мысли об участии в соревнованиях успешно переключаются в направлении анализа собственных технико-тактических действий), происходит изменение цели (стремиться не к победе над соперником, а стараться преодолеть собственные внутренние препятствия – неуверен-

ность, начинающийся стресс и другие негативные воздействия).

Релаксирующие средства особенно важны в процессе восстановления организма дзюдоистов-ветеранов после тренировочных и соревновательных нагрузок. Основное средство – психорегулирующая тренировка. Используют вариант «успокоение», «прогрессивную релаксацию» – чередование напряжения и расслабления мышц, успокаивающий массаж.

Методы подготовки дзюдоистов-ветеранов

В подготовке дзюдоистов зрелого и пожилого возраста необходимо тщательно подбирать методы тренировки, учитывать возраст ветеранов, уровень подготовленности, предрасположенность к хроническим заболеваниям или их наличие.

Методы изучения и совершенствования двигательных действий

Со спортсменами-ветеранами применяют основные методы изучения и совершенствования техники дзюдо. Основными методами являются целостно-конструктивный (изучение технического действия в целом виде, затем отработка его элементов), расчлененно-конструктивный, предполагающий изучение технического действия по элементам (захват – выведение из равновесия – подбив партнера; тактическое действие при проведении броска – непосредственно бросок – преследование в партере и др.), а затем соединение в целое. Однако методы изучения новых технико-тактических действий применяют в малом объеме.

У спортсменов-ветеранов, принимающих участие в соревнованиях по противоборству, основная задача технической подготовки в ветеранском дзюдо – совершенствование «коронных» действий. Ведущие методы –

метод избирательно-направленного упражнения (совершенствование) и сопряженный метод (спортсмены-ветераны одновременно совершенствуют технику и повышают силу мышц, участвующих в движении).

Методы, преимущественно направленные на повышение физической подготовленности

Дзюдоисты-ветераны зрелого возраста (примерно 30–38 лет) обычно вовлечены в тренировочный процесс, осуществляемый совместно с молодыми спортсменами. Достаточно редко дзюдоисты-ветераны занимаются индивидуально под наблюдением тренера-преподавателя. В группе с молодыми спортсменами для дзюдоистов-ветеранов необходимо увеличивать интервалы отдыха и использовать сниженную интенсивность упражнений.

Для осуществления тренировочного процесса ветеранов зрелого и пожилого возраста важными являются методы строго регламентированного упражнения. Их применение позволяет строго дозировать нагрузку и регулировать функциональное состояние занимающихся. Основными методами подготовки являются: равномерный, переменный, повторный и др.

Равномерный метод применяется как в процессе общей физической подготовки (бег, плавание), так и специальной подготовки (выполнение приемов без изменения темпа движений, комбинаций).

Переменный метод требует проявления большей физической подготовленности от ветеранов-дзюдоистов. Его применение позволяет изменять темп, ритм, амплитуду движения. Нагрузку выполняют слитно, без интервалов отдыха. Применение этого метода позволяет совершенствовать технико-тактические действия в эпизоде поединка, продолжительность может быть до нескольких минут (обычно

1–2). Реализация переменного метода в тренировочном эпизоде поединка позволяет дзюдоистам-ветеранам последовательно решить несколько задач: противоборство за конкретный захват, выведение из равновесия в заданном направлении, применение обусловленного технического действия.

Особенно эффективен в подготовке дзюдоистов-ветеранов **повторный метод**, когда выполнение задания чередуется с интервалами отдыха. Для ветеранов зрелого возраста чаще применяют ординарный (до полного восстановления) и напряженный (с недовосстановлением) интервалы отдыха. Ветераны пожилого возраста используют ординарный интервал отдыха. Применение повторного метода позволяет дзюдоистам совершенствовать технико-тактические действия, нарабатывать «коронные» приемы в различных условиях, подстраивать собственные двигательные действия под конкретного спарринг-партнера.

Интервальный метод характеризуется чередованием работы со строго регламентированными интервалами отдыха. Требует высокой психофизической подготовленности. С его помощью проводят серийные набрасывания (выполнение бросков на скорость), переводы спарринг-партнера из стойки в партер, серийные технические действия в партере (удержание – переход на болевой прием). Может применяться с дзюдоистами зрелого возраста. Со спортсменами пожилого возраста к применению не рекомендуется.

Применение кругового и соревновательного методов позволяет акцентировать основную нагрузку на восстановление физических качеств и базирующихся на них способностей, а также ранее сформированных двигательных действий ветеранов. *Круговой метод* содействует укреплению опорно-двигательного аппарата

у дзюдоистов-ветеранов, повышает силу и выносливость, особенно если задания направлены на восстановление тонуса мышц плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. *Соревновательный метод* применяют в двух вариантах: 1) облегчение условий поединка (уменьшение продолжительности, увеличение пространства противоборства, преимущество более слабому спортсмену – «гандикап» – и др.); 2) усложнение условий поединка (увеличение продолжительности, уменьшение пространства противоборства, спарринг-партнер молодого возраста и др.).

Общепедагогические методы

В подготовке ветеранов зрелого и пожилого возраста применяют те словесные методы, которые позволяют спортсмену-ветерану определить качество выполняемых им технико-тактических действий. К таким методам относят: анализ, оценку, указание. При совершенствовании двигательных действий в модельных условиях ведущими методами являются: задание, описание, объяснение. В процессе обсуждения стратегии участия в соревнованиях и планирования тактики поединка очень важна беседа. Также используется метод описания, раскрывающий особенности условий противоборства или характеризующий действия предполагаемого соперника.

Наглядные методы

Поскольку большинство ветеранов имеют значительный опыт спортивной подготовки в дзюдо, то метод показа является достаточно востребованным при совершенствовании ката. Важно также применение методов демонстрации кино- и видеоматериалов, раскрывающих детали технических и тактических элементов, видеозаписи поединков, изучение схваток предполагаемых противников, видеонализ при отработке технико-тактических заданий в стандартных и вариативных условных поединках.

Идеомоторные методы

В подготовке дзюдоистов-ветеранов эффективно используют идеомоторную тренировку, заключающуюся в мысленном представлении собственных атакующих, контратакующих и защитных действий. Такие задания эффективно содействуют концентрации внимания дзюдоистов зрелого и пожилого возраста на главных звеньях выполняемых двигательных действий.

Для спортсменов зрелого и пожилого возраста актуальное значение приобретает аутогенная тренировка, позволяющая применять приемы самоубеждения (на конкретных фактах) и самовнушения (на абстрактных аргументах) при психоэмоциональной настройке на предстоящую соревновательную деятельность или после окончания соревнований.

Применение идеомоторных методов для ветеранов зрелого и пожилого возраста достаточно разнообразно. Успешность их использования зависит от соответствия поставленным задачам, общедидактическим и специфическим принципам подготовки в дзюдо, возрастным особенностям и уровню физической подготовленности ветеранов.

10.3.9.2. Методические особенности подготовки дзюдоистов зрелого и пожилого возраста

В подготовке спортсменов-ветеранов и молодых спортсменов, безусловно, существуют значительные отличия. Известно, что дзюдоист-ветеран по отношению к молодому спортсмену затрачивает больше времени на подготовительные и активные движения. У ветерана значительно меньше нарастание усилия и его максимальная величина, ритм движения менее рационален. Вместе с тем при почти равной высоте выпрыгивания и импульсе силы ветераны производят меньшую работу, что говорит о большей экономичности выполнения данного скоростно-

силового упражнения. Молодые же спортсмены при выполнении прыжка вверх имеют двигательную «избыточность», развивают значительные усилия и мощность, производят большую работу, затрачивая на это дополнительную энергию (П.Н. Ли Ю, 2007). Дзюдоисты-ветераны проявляют значительно меньшую взрывную силу, необходимую в дзюдо, что является у них основным и определяющим недостатком при выполнении технических приемов и комбинаций скоростно-силового характера.

При подготовке дзюдоистов-ветеранов необходим обязательный допуск врача к тренировочным занятиям, соревнованиям и проведение медосмотров не реже двух раз в год. Важно обеспечить педагогический и медицинский контроль за состоянием функциональных систем организма занимающихся зрелого и пожилого возраста.

В подготовке ветеранов особенно следует уделять внимание повышению физической подготовленности спортсменов. Эти особенности вызваны тем, что у дзюдоистов в зрелом и пожилом возрасте наблюдается процесс естественного старения организма человека; на этом этапе онтогенеза остро стоит проблема сохранения двигательных возможностей, так как заметно снижаются показатели силы, быстроты, выносливости, подвижности в позвоночнике и в суставах.

Подготовку дзюдоистов-ветеранов необходимо начинать с восстановления ведущих физических качеств и базисных способностей, а затем совершенствовать «коронные» приемы и комбинации.

Периодизация подготовки дзюдоистов-ветеранов

В подготовительном периоде актуальной задачей для дзюдоистов-ветеранов становится увеличение нагрузки стимулирующего характера,

отмечается ограничение количества совершенствуемых технико-тактических приемов при повышении их вариативности (различные захваты, виды тактических действий при проведении «коронного» приема, совершенствование комбинаций), а также поддержание массы тела в рамках весовой категории. В конце подготовительного периода важна не только техническая и физическая подготовка. Особое место уделяется психической подготовке дзюдоистов-ветеранов. Она реализуется повышением концентрации внимания в поединках с противоборством до первой оценки, в поединках по заданию (выполнить конкретное технико-тактическое действие, выполнять приемы с заданного захвата и др.). Для повышения волевого настроения рекомендуется проводить поединки с более молодыми, быстрыми, выносливыми спарринг-партнерами.

На этапе соревновательной подготовки дзюдоистов-ветеранов необходимо содействовать поддержанию состояния «спортивной формы», совершенствованию индивидуального стиля ведения поединка.

Непосредственно в процессе предсоревновательной подготовки дзюдоистов-ветеранов особое значение имеет развитие гибкости и «мышечного чувства» при выполнении «коронных» технических приемов. Следует уделять внимание развитию гибкости, поскольку снижение ее уровня нередко приводит к искажению технических действий дзюдоистов, уменьшая их эффективность при длительном отсутствии соревновательной практики.

На этапе соревновательной подготовки дзюдоистам-ветеранам следует избегать длительной и монотонной специализированной работы (совершенствование техники в парах, набрасывания спарринг-партнеров). Такая тренировочная деятельность не спо-

способствует достижению оптимальной «спортивной формы» в ограниченные сроки, негативно влияя на психическую подготовленность (повышается уровень психической напряженности у спортсменов-ветеранов, что может привести к травматизму).

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности у этой кате-

гории занимающихся обычно наблюдается длительное вработывание. Чтобы избежать травматизма и негативных психических состояний (стартовая лихорадка, стартовая апатия), необходимо увеличить продолжительность разминки, индивидуально подобрать разминочный комплекс упражнений.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие задачи решают в занятиях дзюдо, проводимых с различными контингентами?
2. Дайте характеристику технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников, реализуемую на основе средств дзюдо.
3. Составьте алгоритм обучения дошкольников самостраховке при падениях.
4. Опишите формы изучения дзюдо с дошкольниками.
5. Дайте характеристику физкультурно-оздоровительной технологии занятий дзюдо для школьников.
6. Какие средства дзюдо являются основой технической подготовки школьников 12–13 лет?
7. Какие факторы воздействуют на рациональное построение системы занятий дзюдо (в том числе и для юных дзюдоистов)?
8. В каком возрасте целесообразно начинать занятия дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью и почему?
9. По каким критериям оценивается качество освоения технико-тактических действий у юных дзюдоистов?
10. Как организуется спортивно-ориентированная подготовка дзюдоистов-школьников?
11. В каких физкультурно-спортивных организациях осуществляется подготовка юных дзюдоистов?
12. Охарактеризуйте достиженческую направленность занятий дзюдо.
13. Какие особенности индивидуализации подготовки дзюдоистов?
14. Приведите примеры тактических действий, изучаемых дзюдоистами на этапе спортивного совершенствования.
15. Какие тенденции развития дзюдо необходимо учитывать на этапе высших достижений?
16. Охарактеризуйте методику занятий дзюдо на этапе высших достижений.
17. Какие задачи решают в занятиях дзюдо студентов-спортсменов?
18. Как организуют занятия дзюдо в физкультурных и нефизкультурных вузах?
19. Покажите роль дзюдо в системе адаптивной физической культуры и спорта.
20. Охарактеризуйте особенности обучения дзюдоистов с нарушениями зрения и слуха.
21. Какие задачи решаются в занятиях ветеранов-дзюдоистов?
22. Охарактеризуйте особенности методики занятий дзюдо с ветеранами.
23. Какие требования реализуются в спортивной подготовке дзюдоистов-ветеранов?

Организация соревнований и соревновательная деятельность

*На мой взгляд, чемпионами становятся те,
кто пламенно жаждет успеха и, обретя его,
получает от этого полное счастье.*

Татьяна Анатольевна Тарасова,
заслуженный тренер СССР по фигурному катанию

Для меня главные эмоции – отсутствие эмоций.

Алексей Тищенко,
олимпийский чемпион по боксу 2004, 2008 гг.

Система спортивных соревнований в дзюдо является главным системообразующим фактором, наиболее существенно влияющим на развитие вида спорта.

Соревнования дзюдоистов – это специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, сравнивают свой уровень подготовленности в спортивных дисциплинах (весовых категориях).

Вся система спортивного дзюдо развивается под знаком состязательности. **Состязание дзюдоистов** – процесс, характеризующий непосредственно соревновательную деятельность, не охватывающий весь комплекс видов деятельности, сопряженных со спортивным соревнованием в дзюдо: соучастие тренеров, судей, организаторов, болельщиков.

11.1. Нормативные документы, регулирующие систему соревнований в дзюдо

Развитие системы соревнований в дзюдо регулируется основными нормативными документами – Всероссийским реестром видов спорта (ВРВС) и Единым календарным планом (ЕКП).

Всероссийский реестр видов спорта

Создан с целью совершенствования статистической отчетности в области физической культуры и спорта, а также для систематизации видов спорта и спортивных дисциплин, культивируемых на территории Российской Федерации. Дзюдо включено во Всероссийский реестр видов спорта и представлено 38 спортивными дисциплинами.

Вид спорта – составная часть спорта, в основе которой лежат систематические тренировки и участие в соревнованиях с целью достижения спортсменом наивысших результатов. Отличительными признаками вида спорта дзюдо являются: среда занятий, используемое оборудование и форма занимающихся, правила соревнований.

Спортивная дисциплина дзюдо – неотъемлемая составляющая вида спорта, включающая в себя несколько видов соревнований (противоборство в весовых категориях, ката, командные соревнования).

Виду спорта, включенному в ВРВС, присваивается базовый номер-код, состоящий из 11 знаков. Аналогичный номер-код предусматривается в формах государственной статистической отчетности в сфере физической куль-

туры и спорта, в котором каждая цифра имеет свое обозначение.

- Первая, вторая и третья цифры – базовый номер вида спорта.

- Четвертая, пятая и шестая – порядковый номер дисциплины внутри вида спорта, 999 – у данного вида спорта нет дисциплин.

- Седьмая – определяет сезонность занятий видом спорта, а также игровой вид спорта – не игровой:

- 1 – летний, не игровой; 2 – летний, игровой; 3 – зимний, не игровой; 4 – зимний, игровой; 5 – внесезонный, не игровой; 6 – внесезонный, игровой.

- Восьмая делит виды спорта:

- 1 – имеет ведомственное физкультурно-спортивное объединение – ведомственный вид спорта;

- 2 – имеет физкультурно-спортивное объединение субъекта Российской Федерации и получил развитие в одном субъекте Российской Федерации – национальный вид спорта;

- 3 – имеет всероссийское физкультурно-спортивное объединение и получил развитие только в Российской Федерации;

- 4 – имеет спортивное международное объединение;

- 5 – имеет спортивное международное объединение, получил признание МОК;

- 6 – имеет спортивное международное объединение, получил признание МОК и включен в олимпийскую программу.

- Девятая указывает на ведомственную принадлежность вида спорта:

- 1 – нет ведомственной принадлежности; 2 – ВС РФ; 3 – МВД РФ; 4 – МЧС РФ; 5 – РОСИНКАС; 6 – ВС РФ, МВД РФ.

- Десятая – специальная отметка:

- 1 – без ограничений занятий видом спорта; 2 – национальный вид спорта; 7 – культивируется среди инвалидов; 9 – культивируется в специальных подразделениях государственных структур.

- Одиннадцатая отмечает пол и возрастную категорию занимающихся спортивной дисциплиной:

А – мужчины, юноши; Б – женщины, девушки; Г – мужчины, юноши, женщины; Д – девушки; Е – мужчины, девушки; Ж – женщины; Л – мужчины, женщины; М – мужчины; Н – юноши, девушки; С – юноши, девушки, женщины; Ф – мужчины, юноши, девушки; Э – юноши, женщины; Ю – юноши; Я – все категории.

В настоящее время ВРВС включает по виду спорта дзюдо несколько спортивных дисциплин (табл. 11.1).

В связи с тем что дзюдо включено в ВРВС, учреждения среднего и высшего профессионального образования в установленном порядке получают право готовить специалистов по данному виду; спортивные школы в установленном порядке открывают отделения дзюдо; в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) в установленном порядке введены классификационные нормы и требования по присвоению спортивных разрядов и званий в дзюдо.

Единый календарный план

Основные соревнования дзюдоистов включены в календарный план. **Единый календарный план (ЕКП)** – документ с перечнем спортивных мероприятий национального и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанным в Российской Федерации и включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Единый календарный план формируется по предложениям всероссийских федераций (союзов, ассоциаций) по различным видам спорта, аккредитованных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также по предложениям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта и физкультурно-спортивных объединений. Формирование

**Спортивные дисциплины дзюдо,
включенные во Всероссийский реестр видов спорта**

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1.	ДЗЮДО	0350001611Я	Весовая категория 40 кг	0350011611Д
2.			Весовая категория 44 кг	0350021611Д
3.			Весовая категория 46 кг	0350031611Ю
4.			Весовая категория 48 кг	0350041611Б
5.			Весовая категория 50 кг	0350051611Ю
6.			Весовая категория 52 кг	0350061611Б
7.			Весовая категория 55 кг	0350071611Ю
8.			Весовая категория 57 кг	0350081611Б
9.			Весовая категория 60 кг	0350091611А
10.			Весовая категория 63 кг	0350101611Б
11.			Весовая категория 66 кг	0350111611А
12.			Весовая категория 70 кг	0350121611Б
13.			Весовая категория 73 кг	0350131611А
14.			Весовая категория 78 кг	0350141611Б
15.			Весовая категория 78+ кг	0350151611А
16.			Весовая категория 81 кг	0350161611Б
17.			Весовая категория 90 кг	0350171611А
18.			Весовая категория 90+ кг	0350181611Ю
19.			Весовая категория 100 кг	0350191611М
20.			Весовая категория 100+ кг	0350201611М
21.			Абсолютная весовая категория	0350211611Л
22.			Весовая категория 24 кг	0350221611Д
23.			Весовая категория 26 кг	0350231611Ю
24.			Весовая категория 28 кг	0350241611Д
25.			Весовая категория 30 кг	0350251611Ю
26.			Весовая категория 32 кг	0350261611Д
27.			Весовая категория 34 кг	0350271611Ю
28.			Весовая категория 36 кг	0350281611Д
29.			Весовая категория 38 кг	0350291611Ю
30.			Весовая категория 42 кг	0350301611Ю
31.			Весовая категория 52+ кг	0350311611Д
32.			Весовая категория 55+ кг	0350321611Ю
33.			Весовая категория 63+ кг	0350331611Д
34.			Весовая категория 70+ кг	0350341611Д
35.			Весовая категория 73+ кг	0350351611Ю
36.			КАТА – командные соревнования	0350361611Я
37.			КАТА	0350371611Я
38.			Командные соревнования	0350381611Я

ЕКП проводится в соответствии с утвержденной структурой и задачами, стоящими перед физкультурно-спортивными организациями страны, с учетом подготовки национальных команд

к Олимпийским, Паралимпийским и Сурдлимпийским играм, чемпионатам мира и Европы и другим крупнейшим международным мероприятиям.

Структура

Единого календарного плана

Единый календарный план включает соревнования по различным видам спорта, в том числе и дзюдо, и состоит из нескольких частей и разделов.

Первая часть регламентирует календарный план физкультурных и комплексных спортивных мероприятий среди различных возрастных групп населения: детей и учащейся молодежи; взрослого населения (раздел 1). В раздел входят мероприятия: **всероссийского** уровня с участием не менее 30% от общего количества субъектов Российской Федерации; **зонального** уровня в рамках федеральных округов с участием не менее 50% территорий, входящих в округ.

Календарный план спортивных, физкультурных и комплексных мероприятий по дзюдо среди инвалидов (раздел 2). В него входят чемпионаты, всероссийские спортивно-массовые мероприятия, чемпионаты России, мира и Европы, учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным международным соревнованиям среди незрячих и глухих спортсменов.

Вторая часть включает:

Всероссийские соревнования по дзюдо (1 раздел). В раздел входят: чемпионаты России (ЧР); Кубки России (КР); всероссийские соревнования (ВС) среди мужчин и женщин, проводимые согласно Положению о Единой всероссийской спортивной классификации; первенства России (ПР) среди молодежи, юниоров и юниорок, юношей и девушек; чемпионаты и первенства федеральных округов.

Международные спортивные мероприятия по дзюдо (2 раздел). Раздел включает: международные спортивные мероприятия, проходящие за рубежом; международные спортивные мероприятия, проводимые на территории Российской Федерации. В данный

раздел входят чемпионаты мира и Европы (ЧМ, ПМ, ЧЕ, ПЕ), Кубки мира и Европы, этапы Кубка мира и Европы, международные соревнования, учебно-тренировочные сборы за рубежом.

Учебно-тренировочные сборы сборных команд России по видам спорта (3 раздел).

11.2. Положение о соревнованиях

Положение о соревнованиях – документ, определяющий характер, цели, задачи, программу и расписание соревнований, руководство ими, порядок выявления победителей личного и командного первенства, награждения участников и другие организационные вопросы.

Разделы Положения

Цели и задачи должны соответствовать основным направлениям развития дзюдо и отрасли физической культуры и спорта в целом.

Сроки и места проведения соревнований. В Положение вносятся в хронологическом порядке официальные спортивные соревнования по дзюдо, включенные в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий предстоящего года в соответствии с рангом и структурой соревнований:

- чемпионат России;
- Кубок России;
- чемпионаты и первенства федеральных округов;
- всероссийские соревнования, классифицируемые в соответствии с Положением о Единой всероссийской спортивной классификации;
- всероссийские физкультурные и комплексные спортивные мероприятия среди различных возрастных групп и среди инвалидов.

В случае применения системы отбора и допуска сильнейших спортсменов на ЧР и отборочные соревнования

рекомендуется проводить в рамках чемпионатов и первенств федеральных округов (ФО), которые таким образом должны предварять проведение чемпионата России. Проведения чемпионатов по дзюдо по федеральным округам планируется в одни и те же сроки.

Не рекомендуется параллельное проведение в одни и те же сроки чемпионата России по дзюдо и Кубка России, а также одновременное проведение в разных местах соревнований, включенных в комплексный зачет.

Места проведения соревнований по дзюдо рекомендуется выбирать на конкурсной основе с учетом интересов развития дзюдо в данном регионе и условий, предлагаемых организациями-конкурсантами.

В обязательном порядке в данный раздел Положения включается информация по технике безопасности. Регламентируется, что в целях обеспечения безопасности зрителей и участников соревнования разрешается проводить на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обследования готовности сооружения к проведению мероприятия.

Руководство проведением соревнований

В данном разделе перечисляются государственные, общественные и другие организации, которые отвечают за общее руководство проведением соревнований. Также указываются организации, непосредственно отвечающие за руководство и проведение соревнований (оргкомитет), судейские коллегии, обслуживающие спортивные мероприятия, ответственные за прием и отправку судей, подготовку и оформление мест соревнований, размещение, питание участников и судей.

Требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения соревнований по дзюдо

Участники соревнований. При планировании данного раздела необходимо определить: классификацию соревнований по целям и задачам, систему определения победителя; состав участников данного спортивного мероприятия (квалификация, возраст); условия, определяющие допуск организаций и спортсменов к соревнованиям; численные составы команд (спортсмены, тренеры, специалисты, судьи).

Программа соревнований. Необходимо указать: дату приезда; даты и время заседания главной судейской коллегии; даты проведения официальных тренировок; расписание по дням с указанием видов программы соревнований и кода спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийскими реестром видов спорта.

Порядок жеребьевки предполагает уточнение: срок подачи заявок; дату и время жеребьевки; условия проведения (процедуру) жеребьевки.

Условия подведения итогов

Определение первенства. Указываются условия определения победителей и призеров и порядок их награждения в отдельных видах программы соревнований.

Для определения победителя по итогам спортивного сезона в настоящее время рекомендуется применять системы рейтинга, которые направлены на выявление сильнейших спортсменов; определение кандидатов в составы сборных команд России по дзюдо; установление рейтинга территорий (субъектов Российской Федерации); обобщение условий отбора и допуска к основным всероссийским стартам следующего сезона.

Условия финансирования

В данный раздел Положения обязательно включается информация, сообщающая за счет каких средств – спонсорских или федерального бюджета – принимаются к финансированию расходы в соответствии с выделенными и согласованными лимитами и утвержденным порядком финансирования спортивных мероприятий на соответствующий год.

Разработка положения для конкретных соревнований включает аналогичные разделы (приложение 1).

11.3. Ранг, структура, классификация соревнований в дзюдо

Дзюдо имеет признание Международного олимпийского комитета (МОК) и входит в олимпийскую программу с 1964 г. Соревнования дзюдоистов проводятся в соответствии с правилами Международной федерации дзюдо (IJF).

Ранг (класс) соревнований в дзюдо имеет определенную последовательность (от высокозначимых соревнований к менее значимым).

Ранг соревнований дзюдоистов «Олимпийские игры» – определяется МОК. Ранг «чемпионат», «кубок» «первенство» мира или Европы, «международный турнир» определяется соответствующей спортивной международной федерацией, признанной МОК.

Ранг национальных соревнований дзюдоистов «чемпионат», «кубок», «первенство» определяется включением соревнований федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в Единый календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий при условии участия дзюдоистов, представляющих не менее половины субъектов страны. Такие соревнования проводятся национальной Федерацией дзюдо.

Комплексные соревнования с включением дисциплин дзюдо: Всероссийские спартакиады, за исключением отраслевых и ведомственных, классифицируются как чемпионаты; Всероссийские спартакиады школьников (учащихся), за исключением отраслевых и ведомственных, молодежные и студенческие игры, классифицируются как первенства.

Ранг «всероссийский» получают соревнования по дзюдо, включенные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта в ЕКП, при условии участия в них не менее пяти спортсменов в каждом виде программы (весовой категории), входящих по итогам предыдущего года в число 10 сильнейших в России – в чемпионатах, кубках и первенствах России.

Ранг «региональный», «зональный» получают соревнования дзюдоистов, включенные в ЕКП, в которых участвуют не менее пяти спортсменов в каждом виде программы, входящих по итогам предыдущего года в число 10 сильнейших в региональных, зональных чемпионатах, кубках или первенствах.

Ранг чемпионатов, кубков и первенств среди всероссийских обществ и ведомств получают соревнования дзюдоистов, проводимые организациями, согласованные с национальной федерацией дзюдо и включенные в ЕКП, календарный план обществ или ведомств при условии, что в них участвуют не менее половины территорий России, культивирующих дзюдо.

Структура соревнований дзюдоистов

Структура соревнований в дзюдо зависит от их масштаба и спортивной значимости – происходит подчинение массовых стартов главным стартам (рис. 11.1).

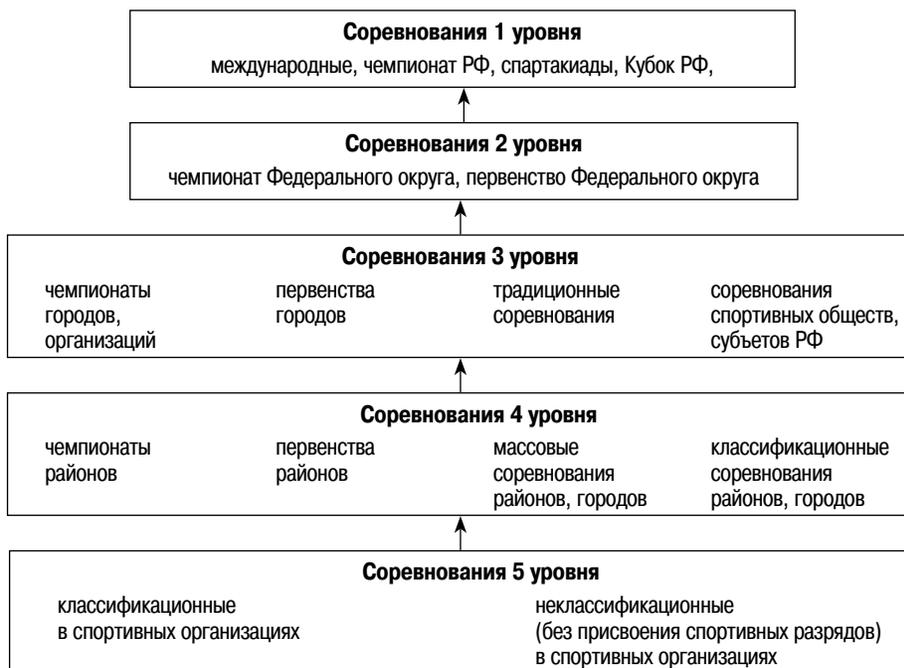


Рис. 11.1. Уровни соревнований в дзюдо

Соревнования 1–2 уровня включаются в Положение о всероссийских соревнованиях по дзюдо и Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий.

Соревнования 3–5 уровня включаются в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций.

Классификация соревнований в дзюдо

Международные соревнования европейского масштаба проводятся под руководством Европейского союза дзюдо, а организацию и проведение соревнований мирового уровня регулирует Всемирная федерация дзюдо. В России соревнования по дзюдо проводятся по различным спортивным дисциплинам, перечисленным во Всероссийском реестре видов спорта. Их проведение курирует национальная федерация.

Международные соревнования

Международные соревнования проводятся для дзюдоистов различного возраста, в них также принимают участие дзюдоисты различных профессий. Принимают участие в крупнейших соревнованиях по дзюдо: Олимпийских играх, континентальных первенствах, международных турнирах.

Национальные соревнования

Всероссийские соревнования содействуют привлечению к занятиям дзюдо спортсменов различного возраста (от 12 лет до ветеранов зрелого и пожилого возраста).

Всероссийские соревнования по дзюдо проводятся в целях:

- популяризации дзюдо в стране;
- развития детского спорта;
- повышения спортивного мастерства занимающихся дзюдо;
- содействия массового развития дзюдо;

- выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды России для участия в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях согласно календарю Международной федерации дзюдо и Европейского союза дзюдо;

- приобретения соревновательного опыта.

Всероссийские соревнования по дзюдо проводятся в спортивных дисциплинах, определенных Всероссийским реестром видов спорта согласно срокам, утвержденным в Едином календарном плане под руководством Национальной Федерации дзюдо.

Соревнования по дзюдо среди взрослых спортсменов

Ежегодно проводятся официальные соревнования. Чемпионат России (личный), чемпионат России (командный), чемпионат России (ката), кубок России, чемпионаты федеральных округов, чемпионат среди сельских спортсменов, чемпионаты спортивных обществ, всероссийские турниры.

Чемпионат России (ЧР) среди взрослых спортсменов. Соревнования личные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: определения сильнейших спортсменов для включения в состав сборной команды России для участия в чемпионате мира, чемпионате Европы и других международных соревнованиях текущего года; популяризации и развития дзюдо в России; повышения спортивного мастерства занимающихся дзюдо.

Чемпионат России (командный). Соревнования командные – 14 человек (7 мужчин и 7 женщин). Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: популяризации и развития этого вида спорта в России; повышения спортивного мастерства зани-

мающихся; определения сильнейших команд ФО.

Чемпионат России (ката). Соревнования парные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо (ката) без весовых категорий в пяти видах программы в целях: популяризации и развития дзюдо в России; повышения технического мастерства занимающихся этим видом спорта; определения сильнейших спортсменов для участия в чемпионате Европы текущего года.

Кубок России. Соревнования личные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: популяризации и развития этого вида спорта в России; повышения спортивного мастерства занимающихся; определения сильнейших спортсменов для включения в состав сборной команды России для участия в международных соревнованиях текущего года.

Соревнования по дзюдо для спортсменов до 23 лет

Среди дзюдоистов до 23 лет проводится первенство России, первенства федеральных округов, первенства спортивных обществ, первенство среди сельских спортсменов.

Первенство России (юниоры и юниорки до 23 лет). Соревнования личные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: популяризации и развития этого вида спорта в России; повышения спортивного мастерства занимающихся; определения сильнейших спортсменов для включения в состав сборной команд России для участия в первенстве Европы и других международных соревнованиях.

Первенства федеральных округов (юниоры и юниорки до 23 лет). Соревнования личные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: популяризации и развития этого вида спорта в России; повышения спор-

тивного мастерства занимающихся; определения сильнейших спортсменов для участия в финале первенства России.

Спартакиада среди молодежи (дзюдо является одним из видов спорта, представленных в программе).

Соревнования по дзюдо среди юниоров и юниорок до 20 лет

Среди дзюдоистов до 20 лет проводятся первенство России, первенства федеральных округов, первенства спортивных обществ, первенства среди сельских спортсменов.

Первенство России (юниоры и юниорки до 20 лет). Соревнования личные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: популяризации и развития этого вида спорта в России; повышения спортивного мастерства занимающихся; определения сильнейших спортсменов для включения в состав сборной команд России с целью участия в первенстве Европы и других международных соревнованиях.

Первенства федеральных округов (юниоры и юниорки до 20 лет). Соревнования личные. Проводятся согласно правилам соревнований по дзюдо в целях: популяризации и развития этого вида спорта в России; повышения спортивного мастерства занимающихся; определения сильнейших спортсменов для участия в финале первенства России.

Соревнования для дзюдоистов детско-юношеского возраста

При проведении соревнований по дзюдо для юношей и девушек до 17-летнего возраста регулируются правила противоборства – ограничиваются приемы, которые могут нанести вред здоровью юных спортсменов.

Среди юношей и девушек до 17 лет проводятся – первенство России (личное), первенство России (ката), первен-

ства федеральных округов, первенства спортивных обществ, первенства среди сельских спортсменов.

Юноши и девушки до 14 лет принимают участие в первенстве России (командные соревнования по противоборству и ката), отбор проводится по федеральным округам.

Юноши и девушки до 12 лет принимают участие в первенстве России по троеборью (эстафеты в командах, ката, противоборство).

Соревнования для ветеранов и инвалидов

Очень важны соревнования, проводимые среди дзюдоистов-ветеранов зрелого и пожилого возраста, а также инвалидов-дзюдоистов, имеющих нарушения слуха и зрения. Для этих категорий дзюдоистов проводятся чемпионаты России, первенства федеральных округов.

Взрослые спортсмены также принимают участие в комплексных спортивных соревнованиях, в которые включены отдельные дисциплины дзюдо.

Всемирные военные игры – крупнейшее спортивное мероприятие среди военнослужащих всего мира, проводится один раз в четыре года под патронажем «Международного совета военного спорта». Дзюдо входит в программу игр вместе с легкой атлетикой, плаванием, боксом и другими видами спорта.

Международные игры полицейских и пожарных – крупнейшее спортивное мероприятие, проводится каждый четный год начиная с 1972 года. Включает свыше 40 видов спорта, как олимпийских (легкая атлетика, плавание, дзюдо и др.), так и «экзотических» (бильярд, дартс). За команды многих стран выступают члены национальных сборных команд.

Среди дзюдоистов до 23 лет проводятся первенства Европы и международные турниры. Идея проводить молодежные континентальные сорев-

нования была выдвинута Европейским союзом дзюдо. В 2003 г. первые соревнования среди дзюдоистов до 23 лет проводились в Ереване (Армения).

Ежегодно дзюдоисты до 20 лет принимают участие в первенствах Европы и мира среди юниоров, международных турнирах.

Для дзюдоистов-кадетов (не старше 16 лет) ежегодно организуют первенство Европы, первенство мира (с 2009 г.). На I летних юношеских Олимпийских играх 2010 г. (г. Сингапур) отдельные спортивные дисциплины дзюдо (весовые категории) были включены в программу. Цель проведения игр среди кадетов – воспитание подрастающего поколения в духе олимпизма, пропаганда идей честного соперничества с целью подготовки к «правильному» участию во взрослой олимпиаде.

11.4. Система соревнований в дзюдо (календарь)

Система спортивных соревнований в дзюдо (календарь) представляет собой упорядоченность в планировании, организации и проведении со-

ревнований с целью стимулирования развития дзюдо и строится с учетом интересов спортсменов и зрителей. Система соревнований в дзюдо имеет иерархическую структуру, основанную на подчинении соревнований III ранга (массовых стартов) соревнованиям II и I ранга (главным стартам).

Требования к системе спортивных соревнований

Календарь соревнований в дзюдо рассматривается в двух вариантах:

Первый вариант – документ, в котором перечислены все соревнования на определенный период времени, места проведения, контингент участников и др. Этот документ является основной формой планирования спортивных соревнований различного уровня для дзюдоистов.

Второй вариант – система соревнований команды дзюдоистов. Например, для сборных команд юношей, юниоров, взрослых и других контингентов, а также для конкретного спортсмена. Фрагмент календаря для сборных команд дзюдоистов представлен в табл. 11.2.

Таблица 11.2

Календарь спортивных мероприятий сборных команд России по дзюдо на 2007 год (женщины)

Состав Месяц	Женщины основной состав	Юниорки до 23 лет	Юниорки до 20 лет	Девочки 14–16 лет
ЯНВАРЬ	04–21, УТС, Адлер	04–21, УТС, Адлер	08–18, УТС, Адлер ОФП, партер	11–17, УТС, Подольск
	30.01–04.02 УТС, Подольск	27–28, Кубок мира, София		19–21, МТ, Киев
ФЕВРАЛЬ	05–09, Бельгия		08–11, первенство федеральных округов	22–23, ТЛ, Киев
	10–11, СКМ, Париж			25–28, первенство федеральных округов
	12–15, ТЛ, Париж			21–25, финал первенства России, Воронеж
	17–18, КМ, Леондинг			
	19–23, УТС, Подольск			
	24–25, СКМ, Гамбург			
26–28, ТЛ, Гамбург				

Продолжение табл. 11.2

Состав Месяц	Женщины основной состав	Юниорки до 23 лет	Юниорки до 20 лет	Девочки 14–16 лет	
МАРТ	02–13, УТС, Подольск	01–03, УТС, Подольск	07–11, финал первенства России, Екатеринбург	12–21, установочный УТС, Подольск	
		04, КМ, Прага			
АПРЕЛЬ	20.03–04.04, УТС, Подольск	12–16, ТЛ, Нимбург	14–15, МТ, Каунас	01–12, УТС, Тверь	
		20.03–04.04, УТС, Подольск			
		19–22, первенство федеральных округов			
МАЙ	06–08, ЧЕ, Белград	24–27, первенство России	15–26, УТС, Подольск	13–15, МТ, Тверь	
	14–15, МТ, Люцерн		27–29, МТ, С.-Пб.	16–18, ТЛ, Тверь	
	22.04–04.05, УТС, Подольск 28–29, КМ, Осло		30.04–03.05, ТЛ, С.-Пб.	11–13, МТ, Берлин	
	05–06, СКМ, Москва		11–17, УТС, Подольск	14–16, ТЛ, Берлин	
	07–11, ТЛ, Москва		12–13, МТ, Киев	25–27, МТ, Стржик	
ИЮНЬ	19–20, КМ, Лиссабон	22–24, ТЛ, Лион	18–21, МТ, Лион	28–30, ТЛ, Стржик	
	28–31, УТС, Подольск		02, ЧЕ, Клубный	08–21, УТС, Подольск	
	ИЮЛЬ		10–23, УТС, Подольск, ОФП	02–07, УТС, Подольск	22–26, первенство Европы, Мальта
			23–24, МТ, Сараево	08–11, МТ, Австрия	
30.06–11.07, УТС, Адлер 30.06–01.07, МТ, Стамбул		24.06–03.07, УТС, Адлер	11–22, УТС, Подольск		
АВГУСТ	11–31, УТС, горы 2200 м	08–21, УТС, Кисловодск	21–22, МТ, Пакш (Венгрия)	23–27, Олимпийские дни	
	9–14, ТЛ, Париж		20–26, УТС, Подольск		
	31.07–07.08, УТС, Болгария		27.07–02.08, МТ, Польша		
СЕНТЯБРЬ	07–20, УТС, Кисловодск	22.08–04.09, УТС, Подольск	02–09, УТС, Подольск	УТС, по назначению	
	28.08–10.09, УТС, Подольск		10–15, МТ, Берлин		
	13–16, чемпионат мира		13–17, первенство Европы		
	14–16, командный ЧР среди ФО				
	22–23, КМ, Таллин				
	24–27, ТЛ, Таллин				
25–28, УТС, Подольск					
29–30, СКМ, Роттердам					
ОКТАБРЬ	01–05, ТЛ, Роттердам	27–28, командный ЧЕ	08–20, УТС, Подольск	УТС, по назначению	
	04–07, чемпионат ФО				
	10–25, УТС, Подольск 13–14, КМ, Минск 22–23, МТ, Баку				
НОЯБРЬ	05–22, УТС, Подольск	3–4, МТ, Борас	УТС, Подольск	УТС, по назначению	
	07–11, чемпионат России	05–22, УТС, Подольск			
		22–23, ЧЕ, Линц			

Состав Месяц	Женщины основной состав	Юниорки до 23 лет	Юниорки до 20 лет	Девочки 14–16 лет
ДЕКАБРЬ	01–02, МТ, Корея	08–09, МТ, Кодокан	УТС, Япония, 8 дней	УТС, по назначению
	03–06, МТ, Корея			
	07, ЧЕ, в абсолюте, Варшава			
	08–09, МТ, Кодокан			
	10–13, ТЛ, Кодокан			

Условные обозначения: УТС – учебно-тренировочный сбор,
ТЛ – тренировочный лагерь,
МТ – международный турнир,
КМ – Кубок мира,
СКМ – суперкубок мира,
ЧЕ – чемпионат Европы.

Построение системы соревнований дзюдоистов требует учитывать особенности подготовки:

1) необходимость подчинения плана соревновательных выступлений важнейшей стратегической задаче всей подготовки, чтобы обеспечить достижение спортивной формы к главному старту (стартам) года;

2) согласованность с системой соревнований закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства дзюдоистов, содействие росту результатов;

3) соблюдение взаимосвязи с динамикой тренировочных нагрузок;

4) соответствие задачам подготовки дзюдоистов на конкретном этапе;

5) разнообразие соревновательных стартов для дзюдоистов высокой квалификации как по количеству, так и по рангу соревнований.

При разработке календаря соревнований в дзюдо необходимо планировать различные по рангу соревнования, участие в которых направлено на решение разноплановых задач. Сбалансированность календаря характеризуется наличием нескольких видов соревнований.

Основные виды соревнований в дзюдо:

Подготовительные или тренировочные соревнования. Основная цель участия в них – адаптация дзюдоистов к условиям соревновательного противоборства, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение опыта, повышение уровня подготовленности. Одна из разновидностей подготовительных соревнований в дзюдо – подводящие старты, в задачи которых входят подведение спортсмена к главным стартам сезона и контроль за ходом предсоревновательной подготовки.

Контрольные соревнования. В них проверяют наличный уровень подготовленности дзюдоистов, определяют эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе полученных результатов разрабатывают программу последующей тренировки. Контрольные функции для дзюдоистов могут выполнять как некоторые официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

Отборочные соревнования. По их результатам отбирают участников в индивидуальных видах программы (весовых категориях) для главных соревнований, к которым готовится

определенная категория спортсменов или комплектуется команда.

Главные или основные соревнования. Цель участия – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Таких соревнований обычно не более 3–4 в год, а интервал между ними не менее одного месяца. Такие старты завершают отдельные макроциклы или весь процесс многолетней подготовки в целом. В связи с этим рациональная соревновательная практика должна подводить дзюдоистов к решающему кульминационному соревнованию года, которое становится ведущим пунктом всей системы подготовки.

Содержание системы соревнований в дзюдо при занятиях со спортивно-

ориентированной направленностью существенно зависит от этапа многолетней подготовки (табл. 11.3). Обычно на начальных этапах занятий у юных дзюдоистов планируют только подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к таким соревнованиям практически не бывает. Основной их целью является контроль эффективности прошедшего тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена, на этапах углубленной специализации и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, в соревновательную практику дзюдоистов вводят отборочные и основные соревнования, количество и роль которых значительно возрастают.

Таблица 11.3

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле

№ п/п	Этап подготовки	Группа обучения	Виды соревнований				Примерная соревновательная нагрузка (кол-во)		
			Подготовительные	Контрольные	Отборочные	Основные	Дней	Соревнований	Поединков
1.	Начальной подготовки	ГНП	2	2	–	–	4	3–4	6–8
2.	Начальной спортивной специализации	УТГ до 2-х лет	2	1	1	1–2	4–6	4–6	20–24
3.	Углубленной специализации	УТГ свыше 2-х лет	–	3	2–3	2–3	5–7	5–7	25–30
4.	Спортивного совершенствования	ГСС	–	4	2–4	2–4	6–8	8–10	30–40

Индивидуальный календарь соревновательных выступлений

В отличие от общего спортивного календаря в индивидуальном плане соревновательных выступлений дзюдоистов нужно учитывать не только определенные пункты унифицированного календаря, но и особенности со-

резнаваний, необходимых конкретному спортсмену.

Факторы, влияющие на индивидуальный календарь: уровень подготовленности дзюдоиста; целевые установки и соответствие возможностям их реализации; избирательный вариант системы построения тренировки; инди-

видуальные особенности реагирования на тренировочные и соревновательные нагрузки; особенности режима жизнедеятельности; другие индивидуальные различия.

Именно этим и обусловлены расхождения между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.

Составление индивидуализированного календаря

При планировании индивидуализированной системы соревнований дзюдоиста и при оптимизации тренировочно-соревновательного процесса в рамках годичных и иных больших его циклов необходимо основываться на закономерностях управления развитием спортивной формы. Состояние спортивной формы рассматривают как состояние оптимальной готовности дзюдоистов к достижениям в их индивидуально обусловленных вариантах проявления с учетом конкретных условий спортивной деятельности. Это значит, что, решая участвовать или не участвовать в том или ином соревновании и намечая параметры соревновательной деятельности дзюдоистов по периодам большого тренировочно-соревновательного цикла (число соревновательных выступлений, их частоту, уровень соревновательных результатов и другие особенности системы соревнований), следует принимать такие решения, которые способствовали бы:

- в первом периоде подготовки (подготовительном) – становлению спортивной формы;
- во втором периоде (периоде основных соревнований) – ее сохранению и реализации в спортивных достижениях;
- в третьем периоде (переходном) – созданию благоприятных предпосылок к началу нового цикла развития спортивной формы.

Такой подход позволяет определить, какие из вариантов соревновательной практики дзюдоистов действительно содействуют росту спортивных достижений и в какой мере, а какие отличаются противоположными свойствами. Такой порядок выступлений дзюдоиста в соревнованиях нужно соотносить во времени с избранными пунктами общего спортивного календаря, то есть с зафиксированными в нем сроками тех соревнований, в которых предполагает выступить спортсмен. Эти сроки станут временными ориентирами в построении индивидуализированной системы тренировки.

Проблема сочетания индивидуализированного плана соревновательных выступлений с общим спортивным календарем требует конкретизации. Решать эту проблему в дзюдо с занимающимися массовых разрядов значительно проще, так как доступ в очередное соревнование часто не зависит прямо от результата, показанного ими в предыдущем соревновании, и юные дзюдоисты могут пользоваться значительно большей свободой участия в различных соревнованиях.

Для дзюдоистов юниорского и взрослого возрастов возможно варьирование системы соревнований путем введения в нее стартов, не предусматриваемых общим спортивным календарем, в том числе соревнований подготовительно-тренирующего, адаптационного и контрольного характера, необходимых для управления развитием спортивной формы.

Особенности соревновательной деятельности в периодах подготовки

Поскольку характер выступлений дзюдоистов в соревнованиях в решающей мере обусловлен уровнем и динамикой их подготовленности, соревновательная деятельность в различные периоды тренировочно-сорев-

новательного цикла существенно видоизменяется.

В первом периоде большого тренировочно-соревновательного цикла, особенно когда обеспечивается фундаментальная всесторонняя подготовка дзюдоиста, соревнованиям в основном придается подготовительная направленность. Содержание, формы, число и частоту соревнований здесь следует регламентировать так, чтобы содействовать становлению спортивной формы, во всяком случае, не препятствовать ее формированию на новом уровне.

Для полноценной подготовки дзюдоистов к основным соревнованиям в этом периоде требуется, чтобы соревновательная практика не мешала, а содействовала логике построения тренировочного процесса с планомерно нарастающими объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок. Ближе к концу периода у достаточно тренированных дзюдоистов бывает целесообразным серийное использование подготовительно-тренирующих соревнований подобно сериям тренировочных занятий, чередуемых в уплотненном режиме с восстановительными интервалами. Такой режим соревновательных нагрузок способен в силу специфических мобилизующих свойств процесса состязаний и кумуляции эффекта соревновательных воздействий чрезвычайно мощно стимулировать повышение уровня тренированности, развитие соревновательной работоспособности и реализацию достиженческих возможностей спортсмена.

В период основных соревнований большого тренировочно-соревновательного цикла основными пунктами построения системы всей деятельности дзюдоистов становятся официальные состязания. Спортсмены в данном случае высоко ориентированы на обеспечение результативного выступления,

совершенствования и сохранения спортивной формы, необходимой для этого. Этот период подготовки должен быть оптимально насыщен соревнованиями. Если условия и уровень подготовленности позволяют, то дзюдоисты даже не самой высокой квалификации стартуют достаточно часто, варьируя конкретные соревновательные установки в зависимости от личной и официальной значимости различных соревнований. Многое тут зависит от условий допуска к наиболее ответственным соревнованиям, условий «подведения» к ним дзюдоиста и протяженности соревновательного периода.

В переходном периоде, завершающем цикл и в то же время связывающим его с новым большим циклом тренировочно-соревновательного процесса, официальные соревнования в большинстве случаев отсутствуют. Этот период предназначен для активного, деятельного отдыха, исключая опасность перетренированности и создающего предпосылки к эффективному началу нового большого цикла тренировочно-соревновательного процесса.

11.5. Многолетняя динамика соревновательных выступлений

Индивидуализированная система спортивных соревнований дзюдоистов в процессе многолетней спортивной деятельности меняется вместе с изменением соревновательной практики дзюдоистов под влиянием прироста уровня спортивной подготовленности, стажа занятий дзюдо, опыта, возрастных факторов, динамики конкретных жизненных условий, других факторов и обстоятельств. Такие изменения должны находить свое отражение в разработке спортивных календарей, рассчитанных на охват различных контингентов, занимающихся дзюдо.

В первой стадии многолетней спортивной деятельности – стадии базовой спортивной подготовки (таковой она является при своевременном начале спортивных занятий и отлаженной постановке их) – согласно современной методике принято обеспечивать также многообразную соревновательную практику юных дзюдоистов. При условии необходимого, по мнению тренера-преподавателя, уровня их подготовленности к соревнованиям и допуска врача.

Разделение контингентов спортсменов

На стадии «базовой спортивной подготовки» и следующей за ней стадии «максимальной реализации индивидуальных возможностей» у дзюдоистов общий объем соревновательных выступлений (суммарное число соревнований в годичных или иных крупных циклах) и их напряженность обычно значительно возрастают. После того как эти параметры соревновательных нагрузок достигают у дзюдоистов определенной величины, тенденции их дальнейшего изменения у определенных контингентов дзюдоистов начинают принципиально различаться. **Происходит разделение контингентов спортсменов.** Такое разделение зависит от выявляющегося уровня спортивных достижений. В зависимости от этого одни дзюдоисты продолжают занятия спортом в рамках его ординарного направления, другие – их меньшинство – переходят в сферу спорта высших достижений.

Ясно, что ни с общесоциальных, ни с личностных позиций было бы совершенно неоправданным, если у всей массы дзюдоистов спортивно-соревновательная, как и вся спортивная деятельность, постоянно занимала бы доминирующее место в жизнедеятельности в ущерб общеобразовательной, профессионально-образователь-

ной и другим сферам жизненной активности личности. За исключением сравнительно небольшого контингента дзюдоистов, по обобщенным данным (Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997), в спорт высших достижений переходит всего около 2% занимающихся. У остальной части юношей и девушек, приобщенных к дзюдо, спортивная деятельность фактически занимает как бы подчиненное место по отношению к основной деятельности (обычно учебной). В таких условиях затраты времени и сил на спортивную деятельность жестко лимитированы, что влияет, естественно, и на параметры соревновательной практики.

У большинства дзюдоистов, строящих свои спортивные занятия в рамках ординарного спорта, суммарный объем соревновательных нагрузок и их напряженность после возрастания затем стабилизируется на более или менее продолжительное время (с некоторыми индивидуальными и этапными вариациями). Как долго сохраняется этот установившийся уровень спортивно-соревновательной активности, зависит от многих причин:

- индивидуально складывающиеся социальные условия жизни;
- характерологические особенности занимающихся;
- изменение с возрастом интересов к дзюдо и степень сохранения (с увеличением возраста и спортивного стажа) индивидуальных адаптационных возможностей;
- степень сохранения тренируемости (способности подвергаться прогрессивным изменениям под воздействием тренировки).

В норме, по мере того как наступает естественная возрастная инволюция (относительный регресс) адаптационных возможностей и тренируемости, спортивные интересы дзюдоистов-ветеранов преобразовываются и пере-

носятся в сферу кондиционно-поддерживающей подготовки, где объем соревновательной активности минимизирован, а основные занятия строятся в качестве физкультурно-кондиционной тренировки.

Динамика соревнований дзюдоистов в спорте высших достижений

Иные параметры многолетней динамики соревновательной практики существуют у дзюдоистов, попадающих в сферу спорта высших достижений. Ряд дзюдоистов при известных условиях профессионализируется в ней. У таких спортсменов общий объем соревновательных выступлений и их напряженность предельно возрастают за время многолетних стадий спортивной карьеры, достигая граничных величин в стадии «максимальной реализации спортивных возможностей». Такая тенденция отмечается даже у дзюдоистов юношеского возраста, готовящихся к незаурядным достижениям, но еще не созревших до так называемого возраста высших спортивных достижений (у большинства дзюдоистов он близок в среднем к 20–26-летнему возрасту). Объемы соревновательных нагрузок весьма значительны.

У ведущих дзюдоистов суммарное количество соревнований и их концентрация во времени достигают больших величин. **Суммарный объем соревновательных нагрузок** в больших тренировочно-соревновательных циклах стабилизируется у спортсменов этой категории на высоком уровне и остается большим с периодически колебаниями на протяжении ряда лет. **Интенсивность соревновательной деятельности** у дзюдоистов при этом не становится стабильной, пока не снимается личностная установка на абсолютные достижения и не уменьшается острота конкурентного противоборства. Раньше или позже наступает

редукция («свертывание») соревновательных нагрузок и у сильнейших дзюдоистов. Вначале это происходит обычно за счет уменьшения числа выступлений в относительно менее значимых для спортсмена соревнованиях.

Нередко у сравнительно молодых спортсменов после 5–8 лет их активной соревновательной деятельности в спорте высших достижений наблюдается сокращение ее суммарного объема, что обусловлено не исчерпанием биологических резервов их спортивной дееспособности, а иными причинами:

- завышенными требованиями, предъявляемыми предельной концентрацией тренировочных и соревновательных нагрузок, к адапционным возможностям;

- мобилизацией тренируемости;

- хронической психической напряженностью, которая может стать чрезмерной даже для выдающегося дзюдоиста под воздействием массы ответственных соревнований.

С завершением основной спортивной карьеры многие известные дзюдоисты с особенно ярко выраженным состязательным характером не прекращают регулярных выступлений в соревнованиях, в том числе в официальных, с установкой на высокие достижения. С учетом этого не только в локальных масштабах, но и на уровне международных спортивных организаций учреждены спортивные календари для дзюдоистов зрелого и старшего возрастов.

11.6. Соревновательная деятельность дзюдоистов

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

Соревнования в дзюдо – огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования дзюдоистов – часть процесса спортивной подготовки. Они приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Содержание и особенности соревновательной деятельности дзюдоистов

Соревновательная деятельность в дзюдо предусматривает демонстра-

цию и оценку возможностей участников соревнований в соответствии с правилами содержанием двигательных действий, способами соревновательного противоборства и качественной оценкой результатов. Исследование соревновательной деятельности (Шумилин А.П., 2003) среди юных дзюдоистов (II и I юношеского разряда) показало, что у этих испытуемых результативность соревновательной деятельности находится в пределах 0,14–0,18 (максимальное значение 1) и зависит от квалификации соперника – чем она ниже, тем выше результативность дзюдоиста. Выделены параметры соревновательной деятельности в дзюдо (табл. 11.4).

Таблица 11.4

Весовые категории и примерная продолжительность поединка в дзюдо

№ п/п	Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
				Личные	Командные
1.	Девочки 9–10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
2.	Девочки 11–12 лет	Официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, +52	3	3
3.	Девочки 13–14 лет	Официально	32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63	3	3
4.	Девушки 15–16 лет	Официально	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70	4	4
5.	Юниорки до 20 лет	Официально	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78	5	5
6.	Женщины	Официально	48, 52, 57, 63, 70, 78, +78	5	5
7.	Мальчики 9–10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
8.	Мальчики 11–12 лет	Официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, +55	3	3
9.	Мальчики 13–14 лет	Официально	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73	3	3
10.	Юноши 15–16 лет	Официально	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90	4	4
11.	Юниоры до 20 лет	Официально	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100	5	5
12.	Мужчины	Официально	60, 66, 73, 81, 90, 100, +100	5	5

Педагогический анализ содержания и результатов соревновательной деятельности дзюдоистов необходим для того, чтобы:

- определить общую стратегию подготовки – выбор средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок;
- обьективизировать спортивный результат в конкретном соревновании для быстрого выявления причин успеха или неуспеха;

- внести своевременные коррективы в планы подготовки;
- повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании;
- моделировать в учебно-тренировочном процессе условия реальных соревнований.

Соревновательная деятельность дзюдоистов оказывает значительное влияние на их организм. Это связано

с экстремальными двигательными режимами противоборства (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы и выносливости; координационная сложность движений и другие) и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с уровнем и характером соревнований.

У всех дзюдоистов соревновательная деятельность имеет фазовый характер. Первая фаза – предстартовая – состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки (она значительно отличается от тренировочной). Вторая фаза – собственно противоборство дзюдоистов – включает построенную модель технико-тактических действий, процесс соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в ходе поединков. Третья фаза – последствие – характеризует ближнее восстановление, анализ проведенного соревнования и дальнейшее восстановление организма.

Тенденции совершенствования соревновательной деятельности

Под тенденциями понимают направления совершенствования соревновательной деятельности дзюдоистов различного возраста. У дзюдоистов детско-юношеского возраста основными являются: профилактика травматизма в период соревнований; повышение технической подготовленности; усиление интереса не только к процессу противоборства, но и к демонстрации технических комплексов; повышение зрелищности детских и юношеских соревнований. Необходимость изменений вызвана аналогичными направлениями в странах Европы: утверждение дополнений к правилам соревнований по дзюдо для участников до 14 лет; проведение соревнований по демонстрации техники.

В 90-е годы участие в соревнованиях дзюдоистов 10–14-летнего возраста имело ряд особенностей: отсутствие ограничения применяемых технических действий, противоборство по тем же правилам, что и у взрослых спортсменов; соревнования среди младших и средних юношей проводились с определением личного первенства с выбыванием проигравших участников (иногда без утешительных поединков). Такую систему соревновательной деятельности для юных дзюдоистов нельзя было считать максимально эффективной.

Основными негативными последствиями для юных дзюдоистов становились:

- **снижение интереса к соревнованиям** (особенно если не удавалось побеждать);

- **травматизм**, вызванный недостаточной физической и технической подготовленностью;

- **личностная неудовлетворенность** и отсутствие стимулов для дальнейшего технико-тактического совершенствования.

Современное развитие массового дзюдо предусматривает гуманизацию соревновательной деятельности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Соревнования проводят по различным направлениям подготовки – техническая, технико-тактическая, физическая – и согласно правилам дзюдо, утвержденным для спортсменов до 14 лет.

Для дзюдоистов 10–12 лет проводят соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов программы. Такие командные соревнования определяют победителей: по технике дзюдо (демонстрация кю); уровню общей физической подготовленности при участии в эстафетах с элементами бега, кувырков, передвижений; по результатам противоборства с учетом весовых категорий с ограничениями в правилах дзюдо (возраст участников).

Дзюдоисты 13–14 лет соревнуются в клубном (командном) первенстве, включающем два раздела: командные соревнования (по демонстрации техники) и по противоборству (с учетом весовых категорий) с ограничениями в правилах (возраст дзюдоистов).

Для дзюдоистов, решающих задачу совершенствования техники, соревнования проводят в виде аттестации. Их программа регламентируется с учетом рекомендаций по изучению технических действий (табл. 11.5).

На аттестационных соревнованиях демонстрация техники проводится в парах. Участник, демонстрирующий технические действия (Тори), и участник, ассистирующий в показе технических действий (Уке), занимают исходное по-

ложение у татами. Тори занимает позицию справа от руководителя татами. По сигналу участники выходят на татами с соблюдением традиционного этикета и начинают показ программы. Судьи оценивают технические действия каждого участника и заносят оценки в протокол. Победителя определяют по наименьшему количеству штрафных баллов.

Такие подходы к оптимизации соревновательной деятельности позволяют начинать занятия дзюдо в любом возрасте (в спортивных клубах или коллективах физкультуры). Дзюдоисты могут выбирать для себя участие в соревнованиях по противоборству с соперником или по демонстрации техники в стандартных условиях.

Таблица 11.5

**Рекомендации по изучению технических действий
для дзюдоистов различного возраста**

№ п/п	Этап обучения	Рекомендуемые технические действия для изучения и аттестации
1.	Спортивно-оздоровительный (10–17 лет)	Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых
2.	Начальной подготовки	6, 5, 4 КЮ
3.	Учебно-тренировочный	4, 3, 2 КЮ
4.	Спортивного совершенствования	2, 1 КЮ, 1 ДАН

Гуманизация соревновательной деятельности юных дзюдоистов

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения детских соревнований, направленных на повышение удовлетворенности состязательным процессом как тренера-преподавателя, так и занимающихся различного возраста. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью участников, как физическому, так и моральному.

Тенденции гуманизации соревновательной деятельности должны оказывать воздействие на формирование мировоззрения у специалистов. Несомненно, что победы на соревнованиях очень значимы для тренеров-преподавателей и их воспитанников. Специалистам, работающим с дзюдоистами младшего возраста, важно учитывать на соревнованиях не только результат, но и правильность передвижения, разнообразие технических действий, тактические элементы действий, дисциплинированность участников. Возможно использовать различные формы проведения соревнований (табл. 11.6).

Формы проведения соревнований среди дзюдоистов 10–12 лет

№ п/п	Достижение преимущества над соперником	Победитель
1.	Проведение поединка по упрощенным правилам (касание татами любой частью тела, кроме стоп)	+
2.	Выполнение в поединке бросков, которые оцениваются только на «иппон» (возможно введение ничьей)	+
3.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от соперника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
4.	Участие в командных соревнованиях (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
5.	Участие в соревнованиях по демонстрации техники. По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (КЮ)	+
6.	Участие в соревнованиях по проведению в противоборстве лежа переворотов и удержаний	+
7.	Участие в соревнованиях по общеразвивающим упражнениям (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

Основное требование к гуманизации соревновательной деятельности – свобода выбора возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над соперником, которое будет признано как отдельная победа. Успешность соревновательной деятельности юных дзюдоистов следует оценивать по их готовности самостоятельно действовать и принимать решения в изменяющихся условиях.

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений между участниками. Каждый участник соревнований обязательно награждается. Для занимающихся в возрасте 10–12 лет рекомендуется участие в трех-четыре соревнованиях в год. Соревнования могут быть условными.

Соревнование 1 – первенство группы по противоборству в партере. Группа условно делится на подгруппы с учетом массы тела занимающихся: легкие, средние, тяжелые. Противоборство проходит в соответствии с правилами дзюдо, без применения удушающих захватов, болевых приемов. Для участия в таких соревнованиях занимающиеся должны иметь стаж занятий дзюдо не менее 4–5 месяцев.

Соревнование 2 – первенство группы по противоборству в стойке. Все занимающиеся разделяются на «условные» весовые категории (чтобы разница между дзюдоистами была не больше 2–3 кг). Соревнование проходит внутри категории по круговой системе в соответствии с правилами дзюдо. Участники должны иметь стаж занятий более полугода. Оцениваются только приемы, проведенные на «оценку» иппон. Возможно введение ничьей. Ограничиваются действия в партере.

Соревнование 3 – первенство спортивного коллектива. Весовые категории участников регламентируются в соответствии с «Положением о соревнованиях». Стаж занятий дзюдоистов составляет 7–8 месяцев. Оцениваются только приемы, проведенные на «оценку» иппон и ваза-ари, вводится ничья. Ограничиваются (допускаются) действия в партере.

Соревнование 4 – оценивают техническую подготовленность, проводят аттестацию занимающихся на ученические степени КЮ. Состоит из двух частей – теоретической и практической.

Организация соревнований для дзюдоистов различного возраста позво-

ляет им сравнивать свою подготовленность и достигать результатов. Важно, чтобы к соревнованиям проходило «накопление» подготовленности. Следует помнить, что перенасыщение дзюдоистов соревновательной практикой

приводит к значительному утомлению. Для оптимизации соревновательных выступлений необходимо учитывать уровень подготовленности и возрастные особенности дзюдоистов.

Контрольные вопросы и задания

1. Дайте определение понятия «соревнования» и «состязательность».
2. Какие нормативные документы регулируют систему соревнований в дзюдо?
3. Охарактеризуйте структуру Единого календарного плана.
4. Назовите разделы, необходимые для составления положения о соревнованиях.
5. Какие уровни соревнований выделены в дзюдо?
6. Назовите виды международных и национальных соревнований в дзюдо.
7. Охарактеризуйте особенности составления индивидуализированного календаря.
8. Какова динамика соревнований дзюдоистов в спорте высших достижений?
9. Приведите примеры гуманизации соревновательной деятельности юных дзюдоистов.

Факторы, влияющие на эффективность занятий дзюдо

*Когда приехали (на Олимпийские игры), оказалось,
что не рассчитали с акклиматизацией...
Я понял, что мне не удастся свести все вместе:
физический, психический и эмоциональный уровни подготовки...*

Сергей Косоротов,
чемпион мира по дзюдо 1991 года

*Многие факторы определили мою долгую
спортивную карьеру и мои успехи.
Во-первых, Бог наградил меня талантом – это главное.
Во-вторых, я научился концентрироваться
на главном в жизни, что в течение многих лет
было моим преимуществом над соперниками.
В-третьих, я приучил себя к самодисциплине.
Все это давало мне уверенность...*

Харви Гланс,
бегун-спринтер, участник Олимпийских игр 1976, 1984 гг.,
тренер олимпийской команды США в 1988 г.

Занятия дзюдо организуют в системе спортивной подготовки. Подготовка дзюдоистов основана на системе соревнований, системе тренировки и системе факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

К факторам относят: отбор в дзюдо и подготовка кадров; научно-методическое и информационное обеспечение; медико-биологическое обеспечение; финансирование; организационно-управленческие факторы; факторы внешней среды.

Эффективность тренировочной и соревновательной деятельности усиливают: **факторы восстановления и повышения работоспособности**. Рост спортивных достижений в дзюдо закономерно связан с повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Если процессы восстановления обеспечивают восстановление и накопление энергетических ресурсов, то происходит нарастание тренированности и повышение работоспособности.

На динамику восстановительных процессов оказывает влияние разнообразие тренировочных условий и активного отдыха; оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу (освещенность, окраска зала, музыка и др.).

Средства восстановления дзюдоистов включают:

- психологические средства – используются для создания благоприятного эмоционального фона, оптимизирующего протекание восстановительных процессов;
- медико-биологические средства – включают гигиенические факторы, в том числе организацию рационального питания (подробно см. главы 12.2 и 12.4), некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы.

Факторы организации тренировочных занятий в различных условиях. Проведение крупнейших соревнований по дзюдо в различных климатогеографических и временно-

поясных условиях, а также подготовка к ним являются частью современного дзюдо.

Тренировка в различных условиях помогает пройти адаптацию к ним:

- подготовка дзюдоистов в горных условиях позволяет достигнуть в организме значительных адаптационных перестроек (увеличивается количество кровеносных капилляров в мышцах, число митохондрий и их масса), повышается производительность аэробных и анаэробных источников энергообеспечения, устойчивость к гипоксии и др.;

- тренировка в условиях временной адаптации очень важна для дзюдоистов, поскольку при смене временного режима у спортсменов наблюдается повышенная реактивность вегетативных функций, определенное значение имеет сгонка веса и предстартовые реакции.

Факторы, влияющие на эффективность занятий дзюдо различных возрастных контингентов, рассмотрены более подробно.

12.1. Учет возрастных и половых особенностей

На эффективность занятий дзюдо существенно влияют **возрастные и половые особенности**. Возрастные изменения, влияющие на учебно-тренировочный процесс, вызваны развитием организма дзюдоистов. Развитие включает три основных процесса: рост – увеличение числа клеток (в костях, легких и других тканях) или увеличение размеров клеток (в мышцах и нервной ткани), то есть количественный процесс; дифференцирование органов и тканей; формообразование, то есть качественные изменения. Например, ускоренный рост тела замедляет процессы формообразования, дифференцирования тканей, развития вторичных половых признаков, а усиленные процессы полового созревания

замедляют рост тела, усиливают нарастание мышечной массы.

К факторам, влияющим на успешность занятий дзюдо, можно отнести: наследственность, возраст (паспортный и биологический), а также негативный фактор замолаживания спортсменов.

Фактором, существенно влияющим на эффективность занятий дзюдо, является **наследственность**. Особенно значительны наследственные влияния на умственную работоспособность и на показатели электрической активности коры больших полушарий головного мозга. Значителен генетический вклад в показатели размеров сердца, величину диастолического давления крови. Из физических качеств наиболее зависимы от наследственности ловкость, быстрота и гибкость. Среднее положение занимают силовые способности. Наименее зависит от наследственности и соответственно выступает наиболее тренируемым качеством выносливость.

У дзюдоистов в значительной степени возможно корректировать массу тела (несмотря на наследственность).

Существует фактор, оказывающий серьезное влияние на успешность соревновательных выступлений дзюдоистов – подростков и юношей – **индивидуальный возраст**. Важной особенностью возрастного развития является акселерация. Эпохальная акселерация – ускорение роста, физического развития, полового созревания и психического развития организма человека (наблюдается с конца XIX – начала XX в.). Разновидность акселерации – индивидуальная (или внутригрупповая), характеризуется ускорением развития отдельных детей и подростков в определенных возрастных группах.

Реальный уровень физического развития у занимающихся дзюдо не всегда соответствует паспортному возрасту (количеству прожитых лет). В связи с этим появилось понятие «биологи-

ческий возраст» – отражает реальное состояние развития органов и систем организма в онтогенезе. Различия биологического и паспортного возраста у дзюдоистов могут достигать 3–5 лет. В среднем, от общего количества детей и подростков, относящихся к данному возрасту, около 13–20% могут быть **акселератами**, столько же **ретардантами** (отстающими в развитии от паспортного возраста), остальные – **медианты** (соответствующие паспортному возрасту).

В практике подготовки дзюдоистов можно достаточно просто установить акселератов. Как правило, это – занимающиеся 12–14-летнего возраста, выступающие в соревнованиях в средних и тяжелых весовых категориях. Ретарданты обычно выступают в легких категориях. Благодаря меньшей массе тела и большей гибкости девочки-ретардантки успешно занимаются дзюдо и достигают высоких результатов на детских и подростковых соревнованиях.

В дзюдо имеется негативный фактор, также значительно влияющий на достижения юных дзюдоистов – **замолаживание спортсменов**. Он выражается в незаконном допуске дзюдоистов

более старшего возраста к выступлениям среди молодых соперников. Это приводит к тому, что перспективные со спортивной точки зрения дзюдоисты искусственно вытесняются из сферы детско-юношеского спорта своими «возрастными» конкурентами. При этом победители соревнований среди юношей (замоложенные) почти всегда не показывают высоких достижений в следующей возрастной группе.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств (табл. 11.7). Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы. Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков, на 1 год.

Таблица 11.7

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития весоростовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

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

Занимающиеся дзюдо одного па-спортного возраста могут соответствовать пяти биологическим фазам развития организма:

1-я фаза – детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я фаза – начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек – начальное развитие молочных желез, оволосение на лобке, у мальчиков – увеличение тестикул, оволосение лобка;

3-я фаза – этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны (тестостерон, эстроген), продолжают развитие вторичные половые признаки; это – период наибольшего роста в длину всех частей тела;

4-я фаза – этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я фаза – завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе – высокая детская работоспособность; снижение работоспособности в третьей и четвертой фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие – в пятой фазе. Такое волнообразное изменение работоспо-

собности у юных дзюдоистов необходимо учитывать при составлении много-летнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

В возрасте занимающихся 16–20 лет происходит становление личности и планомерное совершенствование адаптационных механизмов организма; способность переносить значительные нагрузки; сокращение восстановительных процессов; значительное расширение возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; продолжение совершенствования скоростно-силовых возможностей, особенно у юношей.

Влияние биологических особенностей организма на подготовку дзюдоисток

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно. Дзюдоистки существенно отличаются от дзюдоистов диапазоном технико-тактических действий. Например, в технической подготовке учитывают, что у женщин уровень силы ниже, а гибкость выше, чем у мужчин. Девушки, занимающиеся дзюдо, имеют личностно-характерологические особенности.

Об особенностях женского дзюдо рассказывает заслуженный тренер России Игорь Жучков:

Первый раз увидел женское дзюдо в 80-х годах. Интересная у девушек реакция была после выступлений. Сейчас наблюдаю у дзюдоисток более сдержанный, мужской тип поведения, эмоциональность, конечно, сохранилась, но ее стало меньше.

У девушек человеческий фактор не предсказуем. Неизвестно где и в чем он проявится.

В подготовке дзюдоисток есть слабые места. Универсальность не формируется. Наверное, существует закостенелость мышления у многих тренеров, всего 1–2 приема воспитанницы выполняют. Нет обогащения техники, больше физические кондиции проявляются.

С девушками работать сложно, но интересно. У спортсменок надо воспитывать дисциплинированность и требовательность к себе. Многие девушки проявляют эгоизм, амбиции. Конечно, направлять развитие личности спортсменок просто необходимо.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы. Суть проблемы состоит в том, что спортсменка в большинстве случаев должна участвовать в соревнованиях, а для этого надо научиться совмещать менструальный цикл с соревнованиями с таким расчетом, чтобы оказаться в самой благоприятной фазе ОМЦ, или, несмотря ни на что, уметь хорошо соревноваться в этом далеко не оптимальном для женщин состоянии.

В структуре ОМЦ выделяют пять фаз: менструальную, постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную. Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие – для менструальной и овуляторной.

В менструальной фазе (длительность 3–5 дней) у дзюдоисток отмечается снижение мышечной силы, быстроты, выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость, снижаются спортивные результаты. Одновременно у них возрастает способность к кратковременной работе. В постменструальной фазе (длительность до 8 дней) увеличивается работоспособность за счет повышения выносливости и скоростных способностей. Выявлена возможность выполнения большой суммарной нагрузки. Это наиболее благоприятный период для повышения спортивных результатов.

В фазе овуляции (длительность 2–3 дня) происходит снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений, затруднено проявление быстроты и силы. В пост-

овуляторной фазе (длительность до 14 дней) у дзюдоисток наблюдается наивысшая работоспособность и создаются благоприятные предпосылки к перенесению значительных физических нагрузок.

В предменструальной фазе (длительность 2–3 дня) вновь наблюдается снижение быстроты, выносливости, а следовательно, и работоспособности, что приводит к заметному снижению спортивных результатов.

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6–7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки дзюдоисток необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные – задерживают наступление менструации.

Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ представлен в табл. 11.8. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов – втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1-го дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из двух фаз: восстановительной (с 1-го дня и до окончания менструации) и тренировочной – после окончания менструации (фазы сниженной работоспособности и фазы повышенной работоспособности). Этот смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма дзюдоистки к выполнению напряжен-

Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение тренировочных нагрузок
(по Ф.П. Суслову, Ж.К. Холодову, 1997)

№ п/п	Фаза	Длительность (мин)	Объем работы (от 100%)	Реакция организма и его состояние
1.	Менструальная	3–5	7–9	Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе
2.	Постменструальная	До 8	35–37	Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, скорости, способности выполнять большие объемы нагрузки
3.	Овуляторная	2–3	5–7	Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы
4.	Постовуляторная	До 14	41–43	Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок
5.	Предменструальная	2–3	7–8	Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов

ной тренировочной работы. В нем рекомендуется проводить занятия, направленные на совершенствование техники, а в первой его фазе применять упражнения с преимущественной направленностью на мышцы верхних конечностей.

Возрастные особенности, влияющие на эффективность занятий дзюдо у людей зрелого и пожилого возраста

В зрелом и пожилом возрасте закономерно наступают этапы индивидуального развития человека. Процессы созревания и старения организма проходят неравномерно. У занимающихся дзюдо они менее выражены, чем у не занимающихся этим видом спорта. К первому периоду зрелого возраста относятся мужчины и женщины 21–35 лет, ко второму периоду 36–55 лет (женщины) и 36–60 лет (мужчины), пожилыми считаются женщины 56–74 лет и мужчины 61–74 лет.

В занятиях дзюдо возрастные изменения оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков и центральной регуляции движений. Регулярные занятия дзюдо существенно повышают функциональные возможности организма у занимающихся зрелого и пожилого возраста и корректируют возрастные изменения в организме.

При изучении и совершенствовании двигательных действий дзюдо хорошо физически подготовленные занимающиеся зрелого и пожилого возраста успешно разучивают и запоминают новые упражнения, например комплексы ката. После 50 лет замедляется процесс формирования новых двигательных навыков.

У дзюдоистов зрелого и пожилого возраста большие затруднения могут вызывать сложнокоординационные движения, что связано с ослаблением концентрации внимания и снижением автоматизма движений. Затруднено выполнение упражнений в высоком темпе.

Определены возрастные изменения физических качеств у дзюдоистов зрелого и пожилого возраста:

силовые способности достигают максимальных показателей к 18–20 годам, могут стабилизироваться до 40–45 лет, к 60 годам снижаются примерно на 25% (особенно сила мышц туловища);

скоростно-силовые способности также снижаются с возрастом, поэтому необходимо выполнять комплексы упражнений, противодействующие инволюционным изменениям.

Выносливость наименее подвержена снижению в зависимости от возраста дзюдоистов. В среднем ее показатели

снижаются после 55 лет. Регулярное выполнение нагрузок, стимулирующих проявление выносливости (бег, плавание), отдалают ее снижение.

Гибкость без специальной тренировки начинает снижаться с 15–20 лет. Это необходимо учитывать в подготовке дзюдоистов, поскольку нарушается подвижность и координация в сложных движениях.

Ловкость также подвержена снижению с 18–20 лет, особенно ориентация в пространстве. Учитывая это, необходимо дополнять занятия дзюдоистов зрелого и пожилого возраста комплексами, направленными на поддержание координированности движений.

Учет возрастных и половых особенностей позволяет оптимизировать подходы к изучению дзюдо для занимающихся различного возраста.

12.2. Режим труда и отдыха

Спортивная деятельность (подготовительная и соревновательная) развертывается в порядке круглогодичных и многолетних занятий, режим которых постоянно и вместе с тем поступательно обеспечивает приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности.

Интервал между тренировочными занятиями по мере развития тренированности дзюдоистов сокращается, число занятий возрастает, что вызывает уплотнение их общего режима, сопровождающегося кумуляцией эффектов занятий.

Режим – это распорядок, разработанный для удобства совмещения различных занятий.

Для занимающихся дзюдо актуальны:

спортивный режим – распорядок жизни дзюдоистов, способствующий эффективному проведению тренировочного и соревновательного процесса;

тренировочный режим – режим, регулирующий поведение дзюдоистов в период тренировочного процесса и включающий в себя распорядок работы, отдыха и восстановительных мероприятий.

Предпосылками к формированию рационального тренировочного и соревновательного режима занятий дзюдо являются режим дня и питание юных дзюдоистов, а также восстановительные мероприятия.

Режим дня и питание дзюдоистов

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

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

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировок и соревнований. Юные дзюдоисты при 6–9-часовых тренировочных занятиях в неделю расходуют почти в два раза больше энергии, чем их сверстники, не занимающиеся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях (табл. 11.9).

Потребность юных дзюдоистов в витаминах и минеральных веществах, мг

Возраст, лет	А	В ₁	В ₂	РР	В ₆	С	Кальций	Фосфор
7–10	1,5	1,4	1,9	15	1,7	50	1200	2000
11–13	1,5	1,7	2,3	19	2,0	60	1500	2500
14–17 (юноши)	1,5	1,9	2,5	21	2,2	80	1400	2500
14–17 (девушки)	1,5	1,7	2,2	18	1,9	70	1400	2000

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это – структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, D, E, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относят: свинину, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халву, сыр, сливки, сметану, орехи.

Углеводы – наиболее важный продукт в питании юного дзюдоиста, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

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

шечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разнонаправленно влияют на всю жизнедеятельность организма.

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

Минеральные вещества играют важную роль в построении тканей, особенно костей (кальций, фосфор, магний, фтор), кроветворении (железо, медь, марганец), образовании гормонов эндокринных желез (йод, цинк, сера). Минеральные вещества входят в состав многих ферментов или активизируют их и принимают участие во всех видах обмена веществ.

Питьевой режим юного дзюдоиста обеспечивает протекание обменных реакций в организме, терморегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ.

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

При продолжительной нагрузке прерывистого характера юные дзюдоисты могут поддерживать нормальный

водный баланс, потребляя жидкость каждые 15–20 мин.

Рациональное питание дзюдоистов должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых. Это обусловлено их ростом и большой подвижностью, более высоким основным обменом и другими факторами. Так, из расчета на 1 кг массы тела в сутки дети в 10 лет потребляют в среднем 69 ккал, в 16 лет – 50 ккал, взрослые – 42 ккал. Взрослым требуется 1,3–1,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а детям в возрасте 7–12 лет необходимо 2,5–3 г, в возрасте 12–16 лет – 2 г. Животных белков в пищевом рационе детей должно быть не менее 60% общего количества белков (а не 50%, как в рационе взрослых). Следует подчеркнуть, что растущий организм особенно чувствителен к любым нарушениям режима полноценности питания. Юные дзюдоисты нуждаются в увеличении энергетической ценности рациона примерно на 25–30%. Их потребность в энергии должна обеспечиваться на 14–15% за счет белков, на 28–29% – за счет жиров и на 56–57% – за счет углеводов. Так, учащимся спортивной школы в возрасте 11–13 лет необходимо употреблять 3 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а в возрасте 14–17 лет – 2–2,5 г. Из общего количества белков суточного рациона 60–65% должны составлять белки продуктов животного происхождения – молочные, мясные, рыбные и яйца.

У юных дзюдоистов повышена потребность в витаминах. Для детей 11–13 лет и подростков 14–17 лет соответственно разработаны следующие суточные нормы: витамина С – 100 и 110 мг, витамина В₂ – 2,9 и 3,5 мг, витамина РР – 30 и 35 мг. Дополнительный прием всех этих вита-

минов необходим в период соревнований.

Детям по сравнению со взрослыми требуется большее количество кальция. Соотношение кальция и фосфора в их рационе должно составлять 1:1. Это можно обеспечить только достаточным включением в питание молочных продуктов.

Из-за интенсивного роста детей и подростков их организм нуждается в очень большом количестве железа. При этом потребность в нем у девушек выше, чем у юношей, в связи с потерями крови во время менструации. Суточные нормы потребления железа детьми и подростками, по данным Всемирной организации здравоохранения, составляют: в 13–15 лет – 9 мг для мальчиков и 12 мг для девочек; в 16–18 лет – 5 мг для юношей и 14 мг для девушек. Что же касается юных дзюдоистов, то их потребность в железе не меньше, чем у взрослых дзюдоистов. В детском возрасте обязателен четырехразовый режим питания, а при интенсивных тренировках и соревнованиях – пяти-шестиразовый.

Восстановительные средства и мероприятия

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

Существующие методы закаливания юных дзюдоистов, которые могут

быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для дзюдоистов любого возраста, физиологически обоснованным, относится **закаливание воздухом**. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым

и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы **закаливания водой** делят на местные и общие. К первым относят умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым — обливание, душ, купание, игры в воде.

В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, однако при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима (табл. 11.10).

Таблица 11.10

Рекомендуемая последовательность приема суховоздушных и гидропроцедур для начинающих (по Л.В. Волкову, 2002)

Последовательность приема процедуры	Место проведения процедуры	Температурный режим, С°	Дозировка, мин
I. Подготовительный период			
Подготовка к процедурам, контроль и самоконтроль состояния	Комната отдыха	18–23	5–7
Первый заход в термокамеру	Нижняя полка	60–70	4–8
Отдых	Комната отдыха	20–25	10–15
II. Основной период			
Второй заход в термокамеру	Средняя полка	70–80	3–7
Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе	Комната отдыха, специально оборудованное место	20–25	15–20
Третий заход в термокамеру	Средняя полка	70–80	3–7
Промежуточное охлаждение в бассейне или под душем	Комната гидропроцедур	27–28	1–2
Отдых, прием чая, соков или других жидкостей	Комната отдыха	20–30	15–20
III. Заключительный период			
Самомассаж или гидромассаж. Душ	Предбанник, комната гидропроцедур	23–25	6–8
Контроль или самоконтроль состояния, прием жидкости и витаминных продуктов, отдых с применением восстановительных мероприятий (АТ, медитация и др.)	Комната отдыха или специально оборудованное помещение	20–23	15–18

При первых посещениях температура в парной не должна превышать 60°C, а время пребывания в ней на нижней полке – не более 4–5 мин при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30–40 с. За одно посещение сауны можно побывать в парной 2–3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов терморегуляции температуру воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80°C, а время пребывания довести до 6–7 мин. За одно посещение бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно в медленном темпе!) в бассейне с температурой воды 25°C в течение 1–1,5 мин.

12.3. Профилактика травматизма

В системе занятий дзюдо любая травма, полученная ребенком, подростком и даже взрослым спортсменом, – это стресс, причем как для самого занимающегося, так и окружающих людей.

Причины спортивного травматизма

Спортивная травма – нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений.

С одной стороны, основными причинами травматизма на спортивных занятиях являются нарушения: правил организации занятий, методики преподавания, санитарно-гигиенических условий и формы одежды, отсутствие систематического врачебного контроля физического состояния у занимающихся и др. Специалисты, проработавшие много лет в системе детско-юношеского спорта, отмечают, что, даже устранив все перечисленные недочеты, преподаватель не застрахован от того, что ученики не получают травмы (Родионов В.А., 2005).

С другой стороны, причинами травматизма при занятиях спортом в детско-юношеском возрасте можно считать, как недостатки в системе организации занятий, во многом зависящие от администрации и тренера-преподавателя, так и травмоопасное поведение самих занимающихся.

Можно обобщить **факторы проявления травмоопасного поведения у детей и подростков** на спортивных занятиях:

характерологические особенности, присущие «кризисным» возрастам у занимающихся дзюдо (7, 12–13 лет), выражаются в резкой смене настроения, повышенной конфликтности, импульсивности поведения, стремлении к риску;

психофизические особенности, которые проявляются у юных дзюдоистов через свойства индивидуальности и темперамент;

физиологические особенности, главным образом сниженная концентрация внимания, недостаточная сенсорная координация, низкий уровень физической подготовленности.

Основное количество травм на занятиях дзюдо, как правило, происходит во время упражнений борцовского, игрового и соревновательного характера. В таких случаях деятельность дзюдоистов слабо контролируется тренером-преподавателем. Это связано с многообразием действий противоборства, перевозбуждением нервной системы у занимающихся, непредсказуемыми физическими и психическими реакциями соперников.

Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов

Технико-тактический арсенал дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием значи-

тельных мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В противоборстве также проявляются статические усилия соответствующих групп мышц. Для повышения безопасности занятий дзюдо необходимо освоить **умение падать**. Это – чрезвычайно важный элемент при выполнении броска, выполняющий его дзюдоист может потерять равновесие и нерационально упасть. При резких бросках и недостаточно правильном падении возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий дзюдоист использует массу своего тела, прижимая соперника к татами. В этом случае возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), травматизму подвержены также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

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

Причины травматизма на занятиях дзюдо

Недостаточная подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий часто приводит к травматиз-

му. Признаки слабой подготовленности: отсутствие учебной документации, несоблюдение постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, отсутствие индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, высокая сложность упражнений и несоответствие их уровню физической и технической подготовленности занимающихся, отсутствие разминки.

Участие дзюдоистов в соревнованиях без достаточной спортивной подготовленности, нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- допуск тренером-преподавателем к занятиям, а судьей – к соревнованиям дзюдоистов, не прошедших предварительного медицинского обследования или освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний;

- отсутствие систематического медицинского осмотра;

- неумение тренера-преподавателя определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе значительно усиливают возможность травматизма на занятиях дзюдо и характеризуются: терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением ими указаний и объяснений тренера; применением зани-

мающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время поединков.

Организация работы по технике безопасности

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности: необходимо довести до сведения всех занимающихся дзюдо правила внутреннего распорядка и техники безопасности на спортивном сооружении, в спортзале; организовывать занятия с дзюдоистами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортсооружения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий; вести учет посещаемости дзюдоистами учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца; следить за своевременностью предоставления занимающимся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходиться на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом, в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава; иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью; покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- Занятия проводят согласно расписанию; экипировка и оборудование для занятий соответствуют виду спорта.

- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

- Занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю. При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки, он не должен выставлять руки при падениях; за 10–15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают единоборство. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

- Среди занимающихся необходимо проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.

- Строго контролировать деятельность занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными необходимо

проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях дзюдоистов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Методические рекомендации по профилактике травматизма

Во время занятий дзюдо важно контролировать и по возможности исключать любые психологические аспекты травмоопасного поведения воспитанников.

В процессе проведения спортивных занятий следует обращать внимание на ребят, имеющих недостаточную физическую подготовленность. Даже относительно легкие упражнения требуют проявления повышенных усилий у этого контингента занимающихся.

При изучении технических действий слабокоординированным занимающимся нужно выполнять дополнительные подводящие упражнения для более глубокого прочувствования рациональной техники двигательных действий.

Внимательно наблюдать за поведением занимающихся, своевременно устранять причины конфликтов, отмечать признаки утомления и не допускать резкого снижения работоспособности.

Для максимального снижения травматизма среди занимающихся следует воспитывать дисциплинированность, ответственность, а также формировать навыки самоконтроля.

Важнейшую роль в профилактике травматизма играет разминка. Грамотное использование упражнений позволяет подготовить опорно-двигательный аппарат к физической работе и привести нервную систему в оптимальное состояние концентрации для решения двигательных задач. Занимающиеся дзюдо должны уметь выполнять разминку как в начале тренировочного занятия, так и перед соревнованиями и непосредственно перед поединком.

Проведение занятий в неспецифических условиях

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

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных занятий и соревнований. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и крепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготов-

ленность и функциональные возможности каждого дзюдоиста, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие дзюдоиста немедленно направлять его к врачу.

Прекращать занятия или принимать меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры. Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи. Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

12.4. Регулирование массы тела

Большинство дзюдоистов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. **Сгонка веса – серьезный индивидуальный процесс.** Поэтому дзюдоист должен постоянно находиться под наблюдением врача и тренера-преподавателя. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает окружающих особенно внимательно относиться к нему.

Регулирование массы тела предусматривает много подходов – прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания. Труднее сделать это при недостаточной тренированности.

Известно, что снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у дзюдоистов. При уменьшении массы тела на 3–6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка веса допустима, но не более трех раз в год.

Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым для организма последствиям. От такой сгонки веса дзюдоистам следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более одного раза в год.

Большое практическое значение имеют наблюдения за весовым режимом спортсменов. Потеря массы тела за одно тренировочное занятие (при прочих равных условиях) зависит главным образом от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку больше; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются.

Дзюдоист должен знать, сколько массы у него «сгорает» за ночь – как в нормальных условиях, так и во время сгонки. В этом случае следует ложиться спать с такой массой тела: контрольная плюс масса, которая «сгорает» за ночь во время сгонки, минус 100 г. Эти граммы являются страховочными, а также успокаивающе действуют на спортсмена, чтобы не волноваться перед предстоящим взвешиванием.

«Форсированная» сгонка большой массы тела недостаточно тренированными дзюдоистами отрицательно сказывается на состоянии здоровья, спортивном долголетии и работоспособности.

В юношеском возрасте сгонка веса запрещается, так как в этот период жировые запасы невелики и снижение веса осуществляется за счет мышечной ткани. При искусственном обезвоживании организма уменьшается мышечная сила, снижаются скоростные качества. Сгонка веса вредно сказывается также на состоянии нервной системы.

На детских соревнованиях используют деление на весовые категории через 2–3 кг, разрешают «провес» около 500 г. Это делается, чтобы юные дзю-

доисты выступали в соревнованиях без сгонки веса.

Наименьшее отрицательное влияние на организм оказывает длительное (в течение 10 дней) и постепенное ограничение водно-пищевого рациона. Этот способ регуляции массы тела обеспечивает наибольшую ее потерю. Создается наиболее благоприятное соотношение потерь отдельных компонентов тела: меньше воды (при соответствующих процентах потери веса) и больше жира. Отмечается более слабое влияние этого способа на гематологические показатели и максимальную частоту сердечных сокращений.

Незначительное произвольное снижение массы тела (в пределах 1–1,5 кг) благоприятно отражается на настроении и самочувствии дзюдоиста, улучшает психическую работоспособность. Чрезмерное (особенно форсированное) снижение веса отрицательно влияет на психику: могут возникнуть вялость, головная боль, бессонница. У одних повышается раздражительность; для других, наоборот, характерными признаками являются угнетенное состояние духа, пассивность, апатия, состояние тревоги, беспокойства. Появляется нежелание выполнять нагрузки большого объема и интенсивности, снижается мотивация достижения победы, ухудшаются волевые качества.

Процесс сгонки веса требует постоянного преодоления ряда объективных и субъективных трудностей, поэтому он имеет выраженную волевою направленность и характеризуется внутренней установкой на постоянное использование волевых усилий и самовоздействий.

В процессе сгонки веса под руководством тренера-преподавателя и врача дзюдоист должен:

- получить и рационально использовать необходимые сведения о механизмах снижения веса;

- выработать для себя стабильную установку на достижение запланированной массы тела и преодоление возникающих трудностей;

- применять саморегулирующие воздействия;

- самостоятельно контролировать изменение веса и текущего состояния организма (физического и психического).

Вырабатывая установку на достижение запланированной массы тела, дзюдоист должен убедить себя, что сгонка веса – совершенно необходимая для его успешного выступления процедура, которая поможет улучшить его работоспособность, быстроту реакции. Тренеру-преподавателю следует помочь воспитаннику «прочувствовать» эти положительные изменения в соответствующих упражнениях.

В практике существуют несколько способов сгонки веса, но основными являются: выполнение физических упражнений; сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи; сокращение количества употребляемых жидкости и соли; парная баня (сауна).

Наиболее рационально использовать сочетание пищевого и водно-солевого режима с выполнением физических упражнений, а в случае необходимости – с парной баней.

Рационный метод коррекции массы тела

Рационный метод позволяет дзюдоистам смягчить явления резкого обезвоживания организма и ограничения питания, длительного недостатка рациона.

При использовании «рационального» метода выделяют следующие периоды и этапы.

Подготовительный период (продолжительность – 2 дня, питание 3–4 раза в сутки). В этот период нужно

легкое ограничение в рационе питания гарниров, мучных изделий и потребления минеральной воды.

Период уменьшения веса (продолжительность – 10 дней); в нем выделяются три этапа:

– **начальный** (продолжительность – 2 дня, питание 3 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе и уменьшение потребления минеральной воды на 50%;

– **основной** (продолжительность – 7 дней, питание 2 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе, потребление минеральной воды – 750 г в сутки;

– **заключительный** – чередование рационов начального и основного этапов.

Для того чтобы немного снизить вес (до 2–3 кг), дзюдоистам достаточно за 2–4 дня до начала соревнований сократить количество и снизить калорийность потребляемой пищи, а также уменьшить количество потребляемых жидкости и соли. Накануне соревно-

ваний можно слегка попариться в бане (индивидуально).

При значительном снижении массы тела необходимо установить такой режим питания и потребления жидкости и соли, чтобы за 15–20 дней до соревнований дзюдоист смог сбросить 1,5–2 кг. Этот вес обычно теряется легко; спортсмен не испытывает больших трудностей в соблюдении установленного режима, и его организм сравнительно быстро приспосабливается к новому весу. К снижению оставшегося лишнего веса дзюдоист должен приступить приблизительно за 7–10 дней до начала соревнований и снижать его постепенно – за счет выполнения различных физических упражнений, сокращения количества потребляемых пищи, жидкости и соли.

Учет факторов, влияющих на эффективность занятий дзюдо, позволяет повысить интерес к избранному виду спорта, обеспечить безопасность занятий и укрепить здоровье занимающихся.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие факторы обуславливают эффективность тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов?
2. Как возрастные особенности дзюдоистов влияют на направленность тренировочного процесса?
3. Составьте алгоритм режима дня для юных дзюдоистов.
4. Какие восстановительные средства и мероприятия решают задачи оздоровительной направленности?
5. Какие факторы проявления травмоопасного поведения наблюдаются у детей и подростков на спортивных занятиях?
6. Назовите причины травматизма на занятиях дзюдо.
7. Какие методические рекомендации по профилактике травматизма необходимо соблюдать на занятиях дзюдо?
8. Почему вредна «форсированная» сгонка веса?
9. В чем заключается рациональный метод снижения массы тела?

Планирование педагогического процесса в дзюдо

Правильное планирование времени является важнейшим фактором в подготовке спортсменов высокого класса.

Брукс Джонсон,
тренер по спринту олимпийской команды США 1976 г.

Педагогический процесс в дзюдо – целостный учебно-воспитательный процесс в единстве и взаимосвязи воспитания, обучения и тренировки, характеризующийся совместной деятельностью, сотрудничеством, способствующий наиболее полному развитию и самореализации личности

дзюдоистов. Для рациональной организации педагогического процесса тренер-преподаватель должен обладать различными компетенциями.

Вот точка зрения по этому поводу доктора педагогических наук, профессора Ивана Свищёва:

Считается, что специалисты, работающие в сфере дзюдо, должны быть компетентными в области своей профессиональной деятельности.

Компетентность – мера соответствия знаний, умений и опыта лиц определенного социально-профессионального статуса, реальному уровню сложности выполняемых ими задач и решаемых проблем. Компетентность специалистов вне зависимости от сферы деятельности включает такие качества, как инициатива, сотрудничество, способность к работе в группе, коммуникативные способности, умение учиться, оценивать ситуации, логически мыслить, отбирать и использовать информацию.

Основные формулировки, в которых заданы узкопрофессиональные и широкопрофессиональные компетенции специалистов сферы дзюдо:

- подготовлен к постановке целей;
- подготовлен к решению задач сферы дзюдо;
- подготовлен к исследованию, изучению, анализу, обоснованию, составлению проблем сферы дзюдо;
- подготовлен к проектированию работы;
- подготовлен к проведению работы;
- подготовлен к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- подготовлен к использованию современных технологий обучения и тренировки;
- подготовлен к выбору, освоению и разработке новых методов теорий и моделей;
- подготовлен к обработке полученных результатов;
- подготовлен к работе с научной литературой с использованием новых информационных технологий;
- подготовлен к написанию и оформлению научных статей, отчетов, докладов о НИР;
- подготовлен к участию в научных конференциях;
- подготовлен к организации учебно-тренировочного процесса;
- подготовлен к управлению соревновательным и учебно-тренировочным процессом;
- подготовлен к проведению мониторинга;
- подготовлен к выработке практических рекомендаций..
- подготовлен к контрольно-ревизионной деятельности;
- подготовлен к оценке деятельности;
- выпускник должен владеть умениями и навыками своей специальности;
- выпускник готов к будущей деятельности, обладает опытом работы.

Планирование позволяет заранее намечать систему мероприятий, связанную с изучением дзюдо для различных контингентов занимающихся.

13.1. Многолетняя подготовка в дзюдо

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько стадий: базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, спортивного долголетия.

Методические положения многолетней подготовки дзюдоистов

Многолетняя подготовка рассматривается как единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста.

Несомненно, что ведущий критерий эффективности многолетней подготовки дзюдоистов – это спортивный результат или положительная динамика физической и технической подготовленности.

Рациональное планирование системы занятий дзюдо предполагает оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки.

В системе занятий наблюдается постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

Важно соблюдать поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Требуется строгое соблюдение постепенности и последовательности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Необходимо одновременное повышение уровня проявления физических качеств у дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в сенситивные возрастные периоды.

Многолетняя подготовка в дзюдо осуществляется в соответствии:

- с накопленными в практике данными о средней продолжительности времени регулярных занятий, необходимых для достижения высших спортивных результатов;
- общими педагогическими и специальными принципами, отражающими закономерности физического воспитания, и основанными на них принципиальными положениями теории спорта.

Рассмотрим обобщенную модель многолетней подготовки дзюдоистов (табл. 13.1).

Таблица 13.1

Модель построения многолетней тренировки дзюдоистов

№ п/п	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
1.	Спортсмены	Новички различного возраста от 10 до 17 лет	Новички 10–12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12–16 лет, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены I разряда, КМС и МС 17–19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
2.	Группы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования

№ п/п	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
3.	Тренеры	Специалисты, формирующие у занимающихся интерес и потребность заниматься дзюдо, создающие доброжелательную и активную развивающую среду	Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в дзюдо, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий
4.	Технико-тактическая подготовка	Формирование умений и навыков выполнения технических действий, изучение основ тактики выполнения атакующих действий, участие в аттестационных соревнованиях и соревнованиях по ОФП	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
5.	Основные методы тренировки	Игровой, повторный	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
6.	Формы организации тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия комплексной направленности		Учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
7.	Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), игровые площадки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь (амортизаторы, эспандеры, гантели, набивные мячи)	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
8.	Цель подготовки	Привлечение к занятиям дзюдо, содействие нормальному физическому развитию	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды города, страны и выход в сборные команды страны

№ п/п	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
9.	Основные задачи по видам подготовки: 1) идейно-политическое и нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к дзюдо. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения		Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в укреплении мира и международной политике
	2) теоретическая подготовка	Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по дзюдо		Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки дзюдоистов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
	3) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств		Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
	4) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений		Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
10.	Питание	Соблюдение режима питания, водного и солевого режима		Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам

№ п/п	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
11.	Средства восстановления и закаливания организма	Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливания и обливания водой, солнечные ванны и др.		Педагогические средства – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические средства – душ, баня, массаж, самомассаж	Педагогические. Фармакологические – поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Физиотерапевтические – душ, баня, ванны, самомассаж
12.	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности		Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
13.	Система контроля: 1) организация системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий		Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
	2) теоретической подготовки	Знание теории и методики дзюдо			
	3) специальной психологической подготовки	Владение занимающихся методами эмоциональной самонастройки на предстоящую деятельность. Проявление нравственных и волевых качеств в процессе занятий		Контроль психологической устойчивости, проявления положительных личностных качеств, направленность на диалогичность в отношениях с тренером, взаимоуважение	
	4) физической подготовки	Динамика индивидуального развития физических качеств	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для определенного года обучения		
	5) технико-тактической подготовки	Степень владения техникой ученических степеней (КЮ), мастерских степеней (ДАН)	Степень владения основами ведения противоборства, элементами техники и тактики дзюдо, предусмотренными программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных поединков, умения самостоятельно строить тактический план поединка	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях
	6) соревновательной подготовки	Участие в соревнованиях по демонстрации технических комплексов. Аттестация на КЮ, ДАН	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов		

№ п/п	Компоненты подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	Этап начальной и углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования
14.	Ограничения функционирования	Отсутствие выраженных потребностей в физическом и техническом совершенствовании	Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, низкий уровень развития волевых качеств, отсутствие мотивации к занятиям	Уровень индивидуальной одаренности к дзюдо, недостатки в отдельных видах подготовки, трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам, невозможность участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях в связи с социальными условиями
15.	Ожидаемые результаты	Гармоничное развитие детей, освоение теории, методики и техники дзюдо, индивидуальная динамика физической подготовленности	Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения противоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, области, федерального округа. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд. Выполнение нормативов кандидатов в мастера спорта

13.2. Основные документы планирования

Учебные программы по дзюдо разрабатывают как базовые документы программно-нормативного планирования. Применяют для изучения дзюдо различными контингентами занимающихся (дети, подростки, молодежь, взрослые). Программы разрабатывают специалисты; утверждаются го-

сударственными органами управления физической культурой и спортом и являются обязательными для выполнения. В процессе реализации учебных программ необходимо учитывать изменения, происходящие в процессе развития дзюдо.

Об изменениях в женском дзюдо рассказывает заслуженный мастер спорта Любовь Брулетова:

Считаю, что хорошо, когда девушки, женщины профессионально занимаются дзюдо. Пусть реализовывают себя в чем хотят.

Дзюдо сильно изменилось. Раньше можно было, имея опыт занятий другим видом спорта, переходить в дзюдо и успешно бороться. Сейчас появилась выраженная специализированность, и думаю, что поздняя специализация в дзюдо не приведет к высоким результатам. Для успешных выступлений надо хорошо знать технику и тактику. Только на физических кондициях обыгрывать невозможно. Я переехала из города Иваново в Пермь мастером спорта международного класса и не обращала внимания на соперницу: левша-правша? Сейчас уже так нельзя.

Программа по дзюдо – это нормативный документ, регламентирующий круг решаемых задач, раскрывающий

содержание процесса подготовки дзюдоистов и определяющий систему требований к методам организации

учебно-тренировочной работы и методы контроля за уровнем подготовленности занимающихся.

В основе построения программ лежит комплексный подход к решению задач подготовки в дзюдо. Программы включают средства, методы, формы занятий дзюдо, основы методики обучения и физической подготовки с учетом возраста занимающихся.

В настоящее время в практике подготовки дзюдоистов используют две программы: программу для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (2005 г.); программу спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (2006 г.). Для дошкольников применяют методические рекомендации по физической культуре с начальными формами упражнений дзюдо (2006 г.).

• **Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов.** Является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе в системе дополнительного образования. Раскрывает предпосылки укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни у занимающихся дзюдо на основе применения оздоровительных технологий. Разработаны методические рекомендации по изучению техники дзюдо и других видов спорта, описаны средства профилактики нарушений осанки, плоскостопия и снижения избыточной массы тела. Включены нормативы по физической подготовке.

Структура программы:

объяснительная записка, разъясняющая цели и задачи применения программы;

нормативная часть, отражающая нормирование учебных часов для дзюдоистов школьного возраста; нормативы

для определения уровня физической подготовленности у занимающихся, особенности методики подготовки дзюдоистов с учетом возрастных особенностей; требования врачебно-педагогического контроля и другие разделы;

практическая часть описывает технологии, применяемые в подготовке дзюдоистов: здоровьесберегающие технологии; технологии обучения здоровью; технологии воспитания физической культуры и технологии укрепления здоровья, оздоровительные технологии.

• **Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.** Программа является нормативным документом для тренеров-преподавателей ДЮСШ и СДЮШОР, регламентирующим объемы, содержание и формы многолетнего учебно-тренировочного процесса. В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки дзюдоистов: основы планирования и контроля нагрузок для занимающихся различного возраста; преемственность средств и методов на различных этапах многолетней подготовки. Представлена технология регуляции веса для дзюдоистов; указаны требования к профилактике травматизма при занятиях дзюдо; раскрыты подходы к профессиональной ориентации занимающихся в ДЮСШ, СДЮСШОР.

Структура программы:

объяснительная записка, разъясняющая цели и задачи применения программы;

раздел «Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов» (этапы подготовки, особенности тренировочных воздействий, влияние возрастных особенностей на направленность подготовки, контроль и др.);

нормативная часть описывает режимы и параметры занятий, соревнований, контрольные нормативы, требования к технике безопасности и другое);

методическая часть включает основные положения многолетней подготовки и программный материал для практических и самостоятельных занятий.

• **Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо).** Методические рекомендации являются нормативным документом, регламентирующим работу специалистов дошкольных образовательных учреждений, учреждений в системе дополнительного образования. Определено базисное содержание дошкольного образования, обеспечивающее разностороннее физическое развитие детей 3–5(6)-летнего возраста. Материал рекомендаций содействует реализации технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Для специалистов разработано перспективное, текущее и оперативное планирование освоения изучаемого материала. Разработаны методики по внедрению в практику начальных форм физических упражнений, в том числе и упражнений дзюдо, формирующих умения и навыки безопасного падения. В рекомендациях представлена технология воспитательной работы с дошкольниками, содействующая формированию личностных качеств и способностей дошкольников.

Структура рекомендаций:

объяснительная записка – характеризует цели и задачи изучения дзюдо с дошкольниками;

раздел «Общая характеристика детей дошкольного возраста» раскрывает психофизические особенности дошкольников 3–6 лет;

раздел «Программно-нормативный» характеризует особенности пла-

нирования системы занятий с дошкольниками, требования к проведению занятий;

раздел «Практический» включает перечень средств, методов и программ физического воспитания дошкольников, программы для занимающихся 3–6-летнего возраста с начальными формами упражнений дзюдо;

раздел «Методические рекомендации» описывает особенности дозирования нагрузки на занятиях с дошкольниками, рекомендации к выполнению основных видов движений, рекомендаций по воспитанию и оздоровлению дошкольников.

Индивидуальные программы подготовки в дзюдо

Для высококвалифицированных дзюдоистов разрабатывают индивидуальные программы спортивной подготовки.

Целевые индивидуальные программы спортивной подготовки представляют собой сумму определенных блоков технико-тактических действий, режимов тренировки, физических упражнений, разделенных по времени и задачам, но с единой целевой установкой (например, на развитие скоростной выносливости, взрывной силы, быстроты и др.).

В процессе разработки индивидуальной программы подготовки дзюдоиста используют конкретные педагогические установки: реализацию текущего адаптационного резерва организма; сохранение тренирующего потенциала физической и психоэмоциональной нагрузки; концентрированное использование специальных однонаправленных нагрузок; использование долговременного отставленного тренировочного эффекта концентрированного объема разнообразных физических нагрузок; разделение по времени объемных нагрузок различной направленности.

Планирование является перспективным и охватывает временной диапазон от одного года до нескольких лет. Обычно реализуют перспективное планирование, направленное на изучение и совершенствование двигательных действий дзюдо. По временным рамкам приравнивают к учебному году и сводят к распределению программного материала по месяцам, периодам, этапам. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы с дзюдоистами на один год имеет существенное значение и служит основой для текущего планирования. Основной формой годового планирования является план-график.

Текущее планирование характеризуется конкретностью и последовательностью использования средств для решения задач подготовки дзюдоистов. Сроки текущего планирования различны, материал можно разделять по месяцам, четвертям, семестрам.

Оперативное планирование строят с учетом временных рамок микроцикла, тренировочного дня, одного занятия.

Научно-методический подход, применяемый к планированию подготовки в дзюдо, позволяет систематично и рационально решать поставленные задачи.

13.3. Планирование больших циклов (макроциклов)

В практике занятий дзюдо выделяют большие циклы, связанные с целевой подготовкой к ответственным соревнованиям. Обычно это – четырехлетние циклы подготовки. Разработка содержания больших циклов подготовки актуальна для крупных временных отрезков – стадий подготовки дзюдоистов. Особенно актуально планирование макроциклов в стадиях максимальной реализации индивидуальных возможностей и спортивного долголетия.

Планирование макроциклов подготовки может быть использовано:

для взрослых дзюдоистов (целевая подготовка к главным соревнованиям – Олимпийским играм);

для молодых дзюдоистов (целевая подготовка к международным соревнованиям, первенствам Европы и мира среди юниоров);

для юных дзюдоистов – как показывают современные исследования существует возможность проектирования макроциклов подготовки (целевая направленность подготовки к юношеским Олимпийским играм среди спортсменов до 17-летнего возраста).

В основе планирования макроциклов в дзюдо лежит многоуровневая система факторов, характеризующаяся динамикой их воздействия на каждом этапе многолетней подготовки.

Факторы можно условно разделить на пять групп:

1. Отражающие специфику дзюдо. Их воздействие состоит в значительном объеме изучаемых двигательных действий в стойке (Nage-Waza) и партере (Katame-Waza). **Предмет состязания в дзюдо состоит в комплексном проявлении технической, тактической, физической и других видов подготовленности дзюдоистов в процессе противоборства.**

2. Связанные с закономерностями подготовки в дзюдо и ее основными принципами, как общими, так и специфическими.

3. Отражающие особенности системы соревнований в дзюдо. Включают состав допустимых действий и способов противоборства, регламент состязаний и критерии определения победителя.

4. Связанные с индивидуальными особенностями и возможностями дзюдоистов.

5. Характеризующие условия и возможности организации подготовки.

В настоящее время наиболее методически разработано планирование

больших циклов подготовки для высококвалифицированных дзюдоистов. Практика показывает, что дзюдоисты, находящиеся на этапе высших достижений, хорошо адаптированы к различным средствам тренировочного воздействия. Как правило, **привычными вариантами планирования тренировочного процесса, средствами и методами добиться значительного прогресса и удержать достигнутые показатели подготовленности не удастся.** В связи с этим следует варьировать средства, методы и условия подготовки; использовать новые комплексы средств; применять современные тренажерные устройства; внедрять дополнительные средства, стимулирующие работоспособность и восстановление организма дзюдоистов после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Современные подходы к построению тренировки в многолетних макроциклах содействует достижению дзюдоистами наивысших результатов в последний год четырехлетнего цикла.

В практике спортивной подготовки обобщены рекомендации по планированию различных вариантов четырехлетних циклов.

Вариант 1. Плавное, постепенное повышение общего объема средств подготовки и объема выполненных нагрузок повышенной интенсивности. Этот вариант структуры олимпийского цикла рекомендуется для молодых дзюдоистов, готовящихся к своей первой Олимпиаде (или другим крупным соревнованиям). Такое построение макроцикла вызвано тем, что молодые спортсмены еще не исчерпали возможностей роста тренировочных нагрузок.

Вариант 2. Предполагает стабилизацию общего объема тренировочных нагрузок при стабилизации объема нагрузки повышенной интенсивности в четвертом году цикла. Этот вариант

применяется обычно опытными дзюдоистами, организм которых адаптировался к очень высоким по объему тренировочным нагрузкам после длительного периода их роста. В данном варианте построения четырехлетнего цикла увеличивают соревновательные нагрузки.

Вариант 3. Характеризуется волнообразной динамикой общего объема средств подготовки и индивидуализированной динамикой интенсивных средств при повышении их на последнем году цикла. Рекомендуют такой вариант для опытных дзюдоистов, осуществляющих подготовку ко второй или третьей Олимпиаде при значительных изменениях интенсивности нагрузок в отдельные годы цикла.

Вариант 4. Предполагает стабилизацию, а затем снижение общего объема нагрузок при значительном повышении частных объемов нагрузки повышенной интенсивности. Такой вариант встречается в подготовке дзюдоистов, имевших в предыдущие годы высокие общие объемы нагрузки и недостаточные частные объемы нагрузки повышенной интенсивности.

Динамика нагрузок в тренировочном макроцикле

Современная концепция спортивной подготовки в дзюдо предусматривает при построении макроциклов не параллельное, а последовательно-объединяющее развертывание нагрузок, относящихся к различным сторонам подготовки дзюдоистов. Такой подход влияет на закономерности управления спортивной формой. И он связан с необходимостью становления, относительной стабилизацией и дальнейшим преобразованием спортивной формы в качестве оптимальной готовности дзюдоистов к достижениям, обновляемым в каждом очередном большом тренировочном цикле.

Продолжающееся нарастание больших нагрузок в современном дзюдо обостряет необходимость рационального управления их общей динамикой. При планировании динамики нагрузок в макроцикле учитывают требования реализации принципа «предельности» в наращивании развивающе-тренирующих воздействий и использование принципа «адаптивного сбалансирования их динамики» в подготовке дзюдоистов. Предполагается, что тенденции динамики суммарной нагрузки по этапам тренировочного процесса необходимо изменять в зависимости от развертывания адаптационных процессов в организме дзюдоистов.

В условиях достаточно высокого общего уровня нагрузок в большом тренировочном цикле оптимально реализовывать планирование волнообразной динамики нагрузок.

Такая форма позволяет:

создавать в тренировочном макроцикле регулярно усиливающийся развивающий импульс;

учитывать закономерности изменения стадий адаптации к тренирующим воздействиям;

не допускать перерастания кумулятивного эффекта тренировки в перетренированность.

При планировании динамики нагрузок у дзюдоистов в тренировочном макроцикле следует учитывать, что значительное нарастание нагрузки долж-

но происходить не раньше, чем «аварийная» стадия адаптации к ранее выполненной нагрузке сменится стадией устойчивой адаптации.

13.4. Планирование средних циклов (мезоциклов)

Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса дзюдоистов, задача которого – упорядочение подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Тренировочный мезоцикл состоит из 2–6 микроциклов.

Определены внешние признаки мезоциклов:

повторное воспроизведение ряда микроциклов (в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном – чередуются);

смена одной направленности микроциклов другими характеризует смену мезоцикла;

мезоцикл заканчивается восстановительным микроциклом или соревнованиями.

Установлено, что содержание тренировочных мезоциклов существенно изменяется в зависимости от условий подготовки (рис. 13.1).

В практике подготовки дзюдоистов используют различные типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

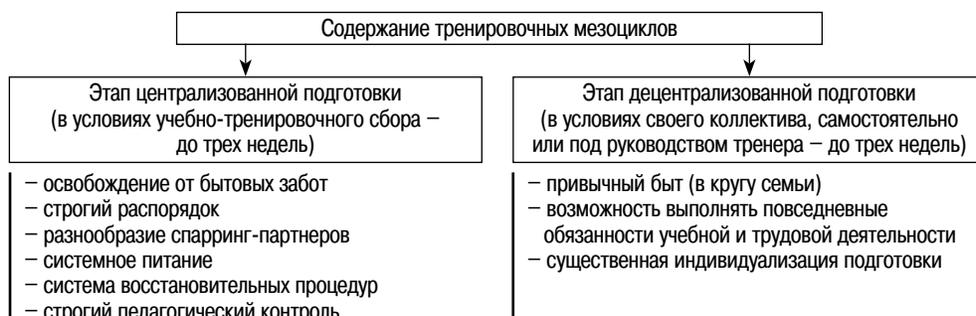


Рис. 13.1. Структура, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки борцов (по Г.С. Туманяну, 1984)

Втягивающие мезоциклы часто используют для постепенного подведения дзюдоистов к выполнению специфической тренировочной работы. Средства подготовки направлены на повышение работоспособности (или восстановление), определяющей компоненты физической подготовленности и отражающей уровень становления двигательных умений и навыков. Применяют в начале сезона, после болезни, травм.

Базовые мезоциклы предполагают выполнение основной работы по повышению функциональных возможностей ведущих систем организма, совершенствованию всех видов подготовленности дзюдоистов. Используют различные средства, значительные по объему и интенсивности нагрузки. Составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы содействуют комплексной подготовке дзюдоистов. Средства подготовки – соревновательные и специально-подготовительные упражнения, моделирующие соревновательное противостояние. Интенсивность тренировочных заданий высокая. Данный тип мезоциклов используют во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде подготовки дзюдоистов.

Подводящие (предсоревновательные) мезоциклы используют для окончательного становления спортивной формы, коррекции подготовленности дзюдоистов, совершенствования технико-тактического арсенала и психической подготовленности. В некоторых случаях реализуют моделирование соревновательной деятельности. Нагрузка характеризуется постепенным снижением суммарного объема и интенсивности. Такой тип мезоциклов используют перед главным стартом.

Соревновательный мезоцикл у дзюдоистов может состоять из одного подводящего и одного соревновательного

микроциклов. Нагрузка основана на соревновательных упражнениях.

Восстановительный мезоцикл является основой переходного периода, планируют после напряженной серии соревнований. Снижают объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений.

Методические рекомендации по планированию мезоциклов

В подготовке дзюдоистов необходимо строгое соответствие между напряженной работой и восстановлением в мезоциклах. Не следует допускать перетренировки, высокая нагрузка в частях мезоцикла (тренировочных микроциклах) должна уравниваться в восстановительных.

Современную тренировку высококвалифицированных дзюдоистов характеризует суммирование нагрузок микроциклов, составляющих мезоцикл. Наиболее напряженные мезоциклы – контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные.

В отличие от высококвалифицированных дзюдоистов у юных спортсменов необходимо избегать наслаения нагрузок одного микроцикла на тренировочный эффект предыдущего. Очередной микроцикл следует проводить в условиях восстановления организма юных дзюдоистов после предыдущего микроцикла. Такой подход позволяет избегать перетренированности на более ранних этапах многолетней подготовки.

В подготовке дзюдоистов одним из наиболее значимых является **предсоревновательный** мезоцикл.

Он характеризуется различными типами и суммарной нагрузкой входящих в него микроциклов:

базовый – нагрузка большая, из общего количества занятий три занятия могут быть с большими нагрузками;

специально-подготовительный – средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками);

модельный – значительная нагрузка;

подводящий – малая нагрузка.

Для удобства планирования мезоциклов используют зоны интенсивности тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле.

Существует много способов оценки величины тренировочных нагрузок. Важно объективно оценивать суммарную нагрузку за день, микроцикл, мезоцикл. В большинстве случаев нагрузку, выполненную дзюдоистами, оценивают с учетом зон интенсивности деятельности: **1 зона** – восстановительная (активное восстановление); **2 зона** – функционирование организма дзюдоистов в условиях истинно устойчивого состояния, энергозапас обеспечивается аэробным путем (тренировочные задания имеют направленность восстановительную, поддерживающую и развивающую в отношении аэробных систем); **3 зона** – характеризует смешанный путь энергообеспечения; **4 зона** – определяет околопредельную интенсивность работы и направленность на специальную выносливость; **5–6 зоны** –

характеризует предельную интенсивность работы, проявляемую обычно в соревновательных поединках.

Зоны интенсивности тренировочных нагрузок в подготовке дзюдоистов представлены в табл. 13.2.

Таблица 13.2

Зоны интенсивности тренировочных нагрузок и критерии их оценки
(по А.А. Нестерову)

Зона интенсивности	Основной критерий (концентрация молочной кислоты – моль/л)	Дополнительный критерий (ЧСС – уд./мин)
1	1–2	120–140
2	3–4	140–160
3	5–8	160–180
4	9–12	180–190
5	13–19	190–200
6	20–24	200–210

Комплексные обследования (Юшков О.П., 1994), проведенные на крупнейших турнирах, выявили требования к организму борцов. Прежде всего отмечается очень высокий уровень лактата в крови в конце поединка – 14–19 ммоль/л (табл. 13.3).

Таблица 13.3

Показатели, характеризующие влияние тренировочных и соревновательных поединков на организм борцов (Юшков О.П., 1994)

Показатели	Поединки			
	В тренировке		На соревнованиях	
	до	после	до	после
ЧСС (уд./мин)	100–120	174–186	144–156	180–204
Потеря веса за схватку (г)	–	300–500	–	500–800
Концентрация молочной кислоты в крови (моль/л)	–	10–12	–	14–19

В процессе же тренировки не всегда формируется устойчивость организма к работе в таких жестких условиях, так как лактат после тренировочных схваток не превышает 10–12 ммоль/л, и это не соответствует интенсивности соревновательной деятельности.

Построение тренировочного процесса в дзюдо на основе мезоциклов

позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода подготовки, обеспечить оптимальную динамику нагрузок, рациональное сочетание средств и методов подготовки, взаимосвязь между нагрузками и восстановлением, обеспечение преемственности средств и методов подготовки дзюдоистов.

13.5. Планирование малых циклов (микроциклов)

Микроструктура тренировки дзюдоистов представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящие из отдельных тренировочных занятий, которые являются звеньями этого процесса и решают промежуточные задачи подготовки.

В практике подготовки дзюдоистов-школьников с оздоровительной направленностью микроструктуру тренировочного процесса практически не используют. Обычно трехразовые занятия в неделю у этого контингента проводят с ординарными интервалами отдыха, и организм занимающихся полностью восстанавливается к очередному занятию. В подготовке дзюдоистов данного контингента не существует выраженной соревновательной направленности.

В подготовке дзюдоистов со спортивно-ориентированной направленностью наиболее распространены недельные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей и согласуются с общим ритмом жизни спортсменов. Микроциклы укорачивают по продолжительности обычно в соревновательном периоде.

Применение недельных микроциклов решает ряд задач: «втягивание» в тренировочный процесс после отдыха, болезни (втягивающий микроцикл), повышение аэробной производительности, силовой подготовленности (базовый микроцикл) и др. (табл. 13.4).

Например, в подготовке дзюдоистов при одноразовых занятиях в день может применяться недельный микроцикл, имеющий следующую направленность (табл. 13.5).

Таблица 13.4

Характеристика микроциклов в подготовке дзюдоистов

№ п/п	Условное название	Задачи микроцикла	Интенсивность
1.	Втягивающий	<ul style="list-style-type: none"> Подведение организма к напряженной тренировочной работе 	Невысокая суммарная нагрузка
2.	Базовый (обще-подготовительный)	<ul style="list-style-type: none"> Стимуляция адаптационных процессов в организме дзюдоистов Решение главных задач технико-тактической подготовки, физической, волевой, психической 	Большой суммарный объем нагрузок
3.	Специально-подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> Достижение необходимого уровня специальной работоспособности Совершенствование ТТД Повышение специально-психологической подготовленности 	Средний объем тренировочной нагрузки, высокая соревновательная или околосоревновательная интенсивность
4.	Модельный	<ul style="list-style-type: none"> Моделирование соревновательного регламента Контроль уровня подготовленности Реализация двигательного потенциала 	Общий уровень нагрузки более высокий, чем в предстоящем соревновании
5.	Восстановительный	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов 	Невысокая суммарная нагрузка, активный отдых
6.	Соревновательный	<ul style="list-style-type: none"> Участие в соревнованиях 	Высокая интенсивность для достижения соревновательного результата

**Построение недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий дзюдоистов
16–17-летнего возраста**

Дни недели	Тип микроцикла	Занятие	
		Вид	Основное содержание
Понедельник	Базовый (общеподготовительный)	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование техники приемов в стойке, партере. Специально-подготовительные упражнения на развитие скоростных способностей
Вторник	Базовый (общеподготовительный)	Тренировочное занятие	Поединки со сменой партнеров в партере 5×4 мин. Специально-подготовительные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
Среда	Базовый (общеподготовительный)	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование коронных приемов и комбинаций в стойке и партере. Специально-подготовительные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
Четверг	Базовый (общеподготовительный)	Учебно-тренировочное занятие	Совершенствование техники в вариативных условиях
Пятница	Базовый (общеподготовительный)	Учебно-тренировочное занятие	Поединки со сменой партнеров в партере 4×4 мин. Специально-подготовительные упражнения на развитие силовых способностей
Суббота	Восстановительный	Активный отдых	Кросс, баня
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых	Отдых, прогулка

Микроцикловое планирование помогает рационально распределить нагрузки в системе централизованной подготовки дзюдоистов на учебно-тренировочных сборах. В широком смысле учебно-тренировочный сбор (УТС) рассматривается как кратковременное пребывание дзюдоистов на спортивной базе с целью подготовки к соревнованиям, повышения спортивно-технического мастерства, восстановления организма в конце сезона. Рассмотрим использование микроциклов в системе УТС.

Планирование подготовки на УТС

В условиях учебно-тренировочного сбора возможно применить микроциклы продолжительностью от 2 до 14 дней. Наиболее подходящими в подготовке дзюдоистов в соревновательном периоде являются разновидности контрольно-подготовительных микроциклов (специально-подготовительный и модельный), а также восстановительный и соревновательный микроциклы.

Структура применяемых микроциклов

Анализ микроциклов, применяемых при проведении учебно-тренировочного сбора со спортсменами высокой квалификации (юноши и девушки не старше 17 лет), показал определенные особенности.

Структура микроциклов все время изменяется:

- в связи с повышением (снижением) тренировочных или соревновательных нагрузок;
- с чередованием комплексов упражнений в соответствии с содержанием подготовки;
- для обеспечения адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам и повышения уровня подготовленности (табл. 13.6).

Занятия в системе специально-подготовительного микроцикла имеют выраженную направленность на совершенствование специальной работоспособности дзюдоистов.

Содержание специально-подготовительного микроцикла

День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й
Заезд на соревнования	Зарядка	Зарядка	Зарядка
	Учебно-тренировочное занятие – совершенствование техники (стойка, партер), серийная работа, скоростно-силовая направленность	Тренировочные поединки. Специальная выносливость	ОФП (восстановительного характера)
Учебно-тренировочное занятие (стойка, партер), 110 мин	Учебно-тренировочное занятие – моделирование соревновательных условий, рандори – скоростная выносливость	Тренировочное занятие – совершенствование техники в стойке, партере. Тренировочные поединки в стойке, партере	ОФП (восстановительного характера)

**Примерный план (схема) учебно-тренировочного занятия
(специально-подготовительный микроцикл)**

День 2-й. Учебно-тренировочная работа.

Занятие 1. Время занятия: 11.00–13.00 (110 мин).

Разминка 20 мин (беговые упражнения, ОРУ).

СПУ 5 мин на месте; 10 мин в движении.

Техника индивидуальная в стойке, 10 мин: 4 серии по 2 мин 30 с, в конце серии 10 бросков (отдых между сериями 2 мин), серии выполняются попеременно.

Техника индивидуальных захватов, 10 мин; 2 серии по 5 мин.

Техника по заданию в партере, 10 мин; 2 серии по 5 мин.

Переход на болевой прием 5 мин (2 серии по 2 мин 30 с).

Уходы с удержаний: сбоку – 4 серии по 1 мин; верхом – 4 серии по 1 мин; со стороны головы – 4 серии по 1 мин.

ОРУ на расслабление мышц, гибкость, 10 мин.

Занятие 2. Время занятия: 17.30–19.30 (120 мин).

Разминка 20 мин (беговые упражнения, ОРУ).

СПУ с партнером 5 мин на месте; 10 мин в движении.

Техника по заданию в тройках, 20 мин (8–10 повторений входа в прием).

Техника индивидуальная в стойке, 10 мин.

Взятие верхнего захвата – 2 серии по 2 мин 30 с.

Срыв верхнего захвата – 2 серии по 2 мин 30 с.

Подавление и перевод в партер – 2 серии по 2 мин 30 с.

Техника индивидуальная в партере, 10 мин.

Рандори в партере (№ 1 на спине, № 2 со стороны ног), атакует верхний дзюдоист – 2 серии по 2 мин 30 с.

Рандори в партере (№ 1 на спине, № 2 со стороны ног), атакует нижний дзюдоист – 2 серии по 2 мин 30 с.

ОРУ на расслабление мышц, гибкость, 10 мин.

Модельный микроцикл в системе УТС позволяет эффективно моделировать соревновательные условия: большой выбор спарринг-партнеров, проведение судейства личными тренерами (табл. 13.7).

Нагрузка в модельном микроцикле характеризуется средними показателями объема при высокой интенсивности выполняемых заданий.

Содержание модельного микроцикла

День 1-й	День 2-й	День 3-й
Зарядка	Зарядка	Зарядка
Тренировочное занятие, рандори с судейством (тяжелые весовые категории)	Тренировочное занятие, рандори с судейством (легкие весовые категории)	Учебно-тренировочное занятие для тяжелых весовых категорий, совершенствование техники в стойке, рандори в партере
Учебно-тренировочное занятие, совершенствование техники в стойке, партере, рандори (легкие весовые категории)	Учебно-тренировочное занятие, совершенствование техники в стойке, партере, рандори (тяжелые весовые категории)	Активный отдых (легкие весовые категории)
Восстановление (баня) – тяжелые весовые категории	Восстановление (баня) – легкие весовые категории	Учебно-тренировочное занятие для легких весовых категорий, совершенствование техники в стойке, рандори в партере. Активный отдых (легкие весовые категории)

**Примерный план учебно-тренировочного занятия
(модельный микроцикл)**

День 2-й. Тренировочное занятие для легких весовых категорий.

Занятие 1. Время занятия: 10.30–12.50 (140 мин).

Разминка 20 мин (беговые упражнения, ОРУ).

СПУ в парах на месте, в движении, 10 мин.

Для легких весовых категорий:

Поединки с судейством 5 по 4 мин.

ОРУ на гибкость, 10 мин.

Для тяжелых весовых категорий (индивидуальные технико-тактические действия).

Занятие 2. Время занятия: 17.30–19.15 (105 мин).

Разминка 20 мин (беговые упражнения, ОРУ).

СПУ, 5 мин на месте, 10 мин в движении.

Техника индивидуальная в стойке, 10 мин.

Техника захватов (противоборство за захват, срыв захвата), 10 мин.

Преследование после броска, 10 мин.

Техника по заданию в партере, 10 мин.

Рандори (работа со стороны ног) – 2 серии по 2 мин 30 с (каждый дзюдоист).

ОРУ на расслабление мышц и гибкость, 10 мин.

Активный отдых – легкие весовые категории (футбол, ОРУ на гибкость и расслабление мышц, прогулка).

Восстановительный микроцикл преимущественно предполагает использование активного отдыха, восстановительных мероприятий – баня, массаж, самомассаж (табл. 13.8).

Нагрузка в восстановительном микроцикле средняя, ниже средней. Обеспечивается развертывание восстановительных процессов в организме дзюдоистов.

Таблица 13.8

Структура восстановительного микроцикла

День 1-й	День 2-й	День 3-й
Зарядка	Зарядка	Зарядка
ОФП для тяжелых весовых категорий. Учебно-тренировочное занятие для легких весовых категорий	ОФП для легких весовых категорий. Учебно-тренировочное занятие для тяжелых весовых категорий	Учебно-тренировочное занятие для тяжелых весовых категорий. Активный отдых для легких весовых категорий
Баня для тяжелых весовых категорий. Активный отдых для легких весовых категорий	Баня для легких весовых категорий. Активный отдых для тяжелых весовых категорий	Учебно-тренировочное занятие для легких весовых категорий. Активный отдых для тяжелых весовых категорий

**Примерный план учебно-тренировочного занятия
(восстановительный микроцикл)**

День 3-й. Учебно-тренировочное занятие.

Время занятия: 11.00 – 12.15 (75 мин).

Разминка 15 мин (беговые упражнения, ОРУ).

СПУ, 5 мин на месте, 5 мин в движении.

Техника индивидуальная в стойке, 10 мин.

Набрасывания – 2 серии по 2 мин 30 с + 6 бросков (2 мин отдых между сериями) – каждый дзюдоист.

Техника индивидуальная – захват → бросок, 10 мин.

Техника по заданию в партере, 10 мин.

Рандори в партере по заданию, 5 мин.

ОРУ на гибкость, 5 мин.

Соревновательный микроцикл планируется с учетом регламента соревнования. В данном случае рассматривается двухдневный регламент (табл. 13.9).

Нагрузки в соревновательных микроциклах у дзюдоистов могут ограничиваться только днем соревнований (особенно если проводится коррекция массы тела), непосредственным подведением к соревнованию, восстановлением организма.

Таблица 13.9

Содержание соревновательного микроцикла

День 1-й	День 2-й	День 3-й
День приезда на турнир		Учебно-тренировочное занятие для тяжелых весовых категорий
	Учебно-тренировочное занятие легких весовых категорий	Соревнования в легких весовых категориях
Учебно-тренировочное занятие для тяжелых весовых категорий, контроль массы тела	Соревнования в тяжелых весовых категориях	Отдых

Методические особенности планирования микроциклов в дзюдо

Планирование подготовки дзюдоистов, реализуемое в соревновательном периоде, приоритетно направлено на повышение специальной подготовлен-

ности. В процессе УТС возрастает техническая и тактическая подготовленность дзюдоистов, повышается их психическая подготовленность. Близкие старты в этом периоде значительно повышают стремление спортсменов

успешнее тренироваться. Тренеру, работающему с командой, нужно быть особенно внимательным к адаптации юных дзюдоистов к нагрузкам и восстановлению организма, так как именно

в этот период возможны случаи перенапряжения и перетренировки.

Динамика нагрузки в микроциклах при проведении УТС представлена на рис. 13.2; 13.3.

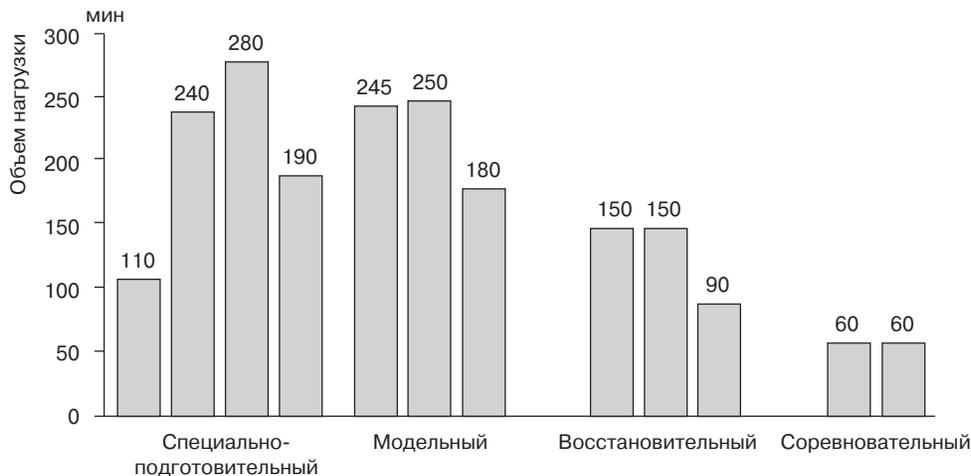


Рис. 13.2. Показатели объема тренировочной нагрузки на УТС

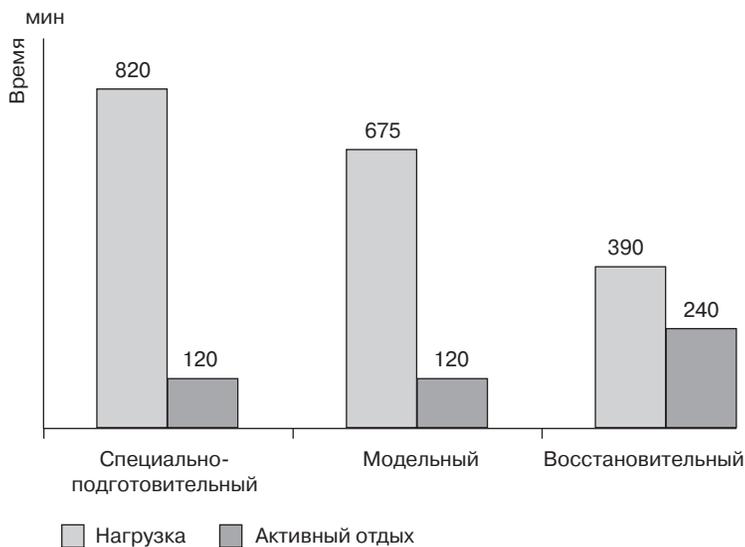


Рис. 13.3. Соотношение времени нагрузки и активного отдыха на УТС

Можно отметить, что наибольшие показатели объема тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном сборе (при подготовке к соревнованиям) реализуют в специально-подготовительном микроцикле – 820 мин, в модель-

ном – 675 мин, в восстановительном – 390 мин.

В подготовке дзюдоистов возможно планировать микроструктуру занятий на длительный срок, например на этап подготовки (табл. 13.10).

**Распределение учебно-тренировочной работы дзюдоистов
в микроциклах этапа предсоревновательной подготовки (по В.С. Бегидову)**

Дни недели	I–VII микроциклы	VIII–XIII микроциклы
Понедельник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Вторник	Специальная работа на татами + силовая подготовка	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Среда	Общефизическая подготовка в парке	Специальная работа на татами + силовая подготовка
Четверг	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка	Специальная работа на татами + акробатическая подготовка
Пятница	Специальная работа на татами (спарринги) + силовая подготовка	Специальная работа на татами (спарринги) + силовая подготовка
Суббота	Общефизическая подготовка + баня	Общефизическая подготовка + баня
Воскресенье	Отдых	Отдых

Структура микроциклов зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, индивидуальных особенностей, периода макроцикла, типа самого микроцикла.

Для высококвалифицированных дзюдоистов параметры суммарной на-

грузки планируют индивидуально, с учетом сроков участия в турнире.

Ниже приводится структура суммарного объема тренировочных средств на этапе непосредственной подготовки ЗМС Л.А. Брулетовой к Олимпийским играм 2004 г. (28.07–12.08.2004).

- Общая продолжительность (дней) – 16
- Количество тренировочных дней – 11
- Количество дней активного отдыха – 2
- Количество дней переезда – 3
- Общий объем тренировочной работы (мин) – 883,5
- Время, затраченное на ОФП – 317 (35,9%)
- Беговые задания (мин) – 161 (50,8%)
- Общеразвивающие упражнения (мин) – 156 (49,2%)
- СПУ – учикоми (мин) – 75 (8,5%)
- Специальная подготовка (мин) – 491,5 (55,6%)
 - СТТД в стойке (мин) – 365 (8,6%)
 - СТТД в партере (мин) – 62,5 (12,7%)
 - поединки в стойке (мин) – 60 (12,2%)
 - поединки в партере (мин) – 20 (9,1%)
 - соревновательные поединки в стойке (мин) – 60 (12,2%)
 - соревновательные поединки в партере (мин) – 4 (0,8%)

Определены объем и интенсивность тренировочной работы, выполненные ЗМС Л.П. Брулетовой.

Объем средств в зоне интенсивности (ЧСС 156–174 уд./мин) составил 229 мин (25,9% всего объема).

Объем средств в зоне интенсивности соревновательной подготовки (ЧСС 180–198 уд./мин) выполнен в размере 64 мин (7,2% всего объема).

В соответствии с календарем участия спортсменов в турнире планировались ударные дни (большие тренировочные нагрузки). Для Л. Брулетовой (48 кг), как видно из ее плана, ударный тренировочный день планировался за 11 дней до старта 3 августа. В этот день в соответствии с планом в дневном тренировочном занятии после 15-минутной разминки было проведено 5 поединков соревновательного характера по 5 мин со сменой партнеров в каждой схватке, что позволило поддерживать высокий темп на протяжении каждой встречи. Достаточно высокую напряженность этих схваток показывают результаты биохимического обследования: лактат у Брулетовой после 5-й встречи был в пределах 5,3 м/моль, что свидетельствует о высокой экономичности энергообеспечения и эффективной утилизации молочной кислоты, уровень которой остался в пределах, не нарушавших структуру излюбленных приемов. (По данным А.О. Акопяна.)

Высокий тренирующий эффект микроциклов обеспечивается только при рациональном построении занятий, особенно в режиме одного дня.

Организация многоразовых занятий в день

Дзюдоисты, осваивающие избранный вид спорта, на этапе спортивного совершенствования участвуют в тре-

нировочных занятиях не только ежедневно, но и дважды в день. Иногда такой режим занятий планируют на этапе углубленной специализации.

Подобная структура тренировочных занятий дзюдоистов возможна при уплотненном суточном режиме нагрузок и отдыха. При ежедневной тренировке, характерной для высококвалифицированных дзюдоистов, каждое отдельное занятие имеет преемственность с предыдущим и последующим занятиями. В зависимости от величины и преимущественной направленности нагрузки в предыдущем занятии дзюдоистов меняется величина и направленность нагрузки в последующем занятии. Если тренировка дзюдоистов проводится не только ежедневно, но и два раза в день и чаще, то взаимосвязь смежных занятий, вариативность их содержания и структуры возрастает еще значительно.

Рационально спланированные многоразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий по сравнению со случаями, когда проводится одно основное занятие в день, при этом значительно увеличивается объем работы.

Опыт подготовки высококвалифицированных дзюдоистов показывает, что в режиме тренировочного дня возможно проводить занятия различной направленности (табл. 13.11).

Таблица 13.11

Чередование нагрузок различной направленности у дзюдоистов в режиме дня

Вариант	1-е занятие (утро), малая нагрузка	2-е занятие (день), большая нагрузка	3-е занятие (вечер), средняя нагрузка
1	ОФП	Учебно-тренировочное занятие – совершенствование техники (стойка, партер), серийная работа, скоростно-силовая направленность	Тренировочное занятие – тренировочные поединки, силовая выносливость
2	ОФП	УТЗ – моделирование соревновательных условий, поединки с упором на скоростно-силовую выносливость	Тренировочное занятие – совершенствование техники в стойке, партере, тренировочные поединки
3	СФП	Тренировочное занятие – совершенствование технико-тактической подготовленности в поединках по заданию с направленностью на взрывную силу	Активный отдых. Бег восстановительный, направленность на общую выносливость

Ежедневная тренировка дзюдоистов (с несколькими занятиями) предполагает четкое подразделение на основные занятия и дополнительные.

Основные занятия – ведущее звено учебно-тренировочного процесса, отличаются увеличенным объемом нагрузки, высокой моторной плотностью. Характеризуются продолжительными восстановительными процессами.

Дополнительные занятия с дзюдоистами проводят на фоне основных, они выполняют функции:

- усиливают ближайший тренировочный эффект основного занятия путем его «сложения» с эффектом дополнительных занятий, что стимулирует более мощную «суперкомпенсацию»;
- содействуют восстановлению организма дзюдоистов;
- решают частные задачи подготовки (например, противодействие снижению гибкости в процессе силовой подготовки).

Эффективность многоразовых занятий дзюдоистов зависит от рациональ-

ной организации, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей дзюдоистов.

13.6. Планирование содержания и формы занятий дзюдо

Занятиям дзюдо присуща такая организация учебно-тренировочной и воспитательной работы, при которой тренер-преподаватель занимается с постоянным составом учеников (группой) по установленному расписанию, используя различные средства и методы для достижения поставленных задач, определяемых требованиями учебной программы.

Общая характеристика занятия

Каждое занятие дзюдо состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Занятие дзюдоистов часто называют тренировочным уроком.

Подготовительная часть урока обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части (табл. 13.12).

Таблица 13.12

Организация подготовительной части

№ п/п	Задачи подготовительной части	Пути решения задач
1.	Организовать занимающихся к началу занятия	Построение, расчет, рапорт, проверка готовности к занятию
2.	Настроить занимающихся на активную работу	Сообщение задач занятия
3.	Обеспечить функциональную подготовку организма занимающихся к предстоящей работе в основной части занятия	Ходьба, бег, выполнения комплекса ОРУ в движении, на месте
4.	Обеспечить специальную подготовку в соответствии с задачами основной части занятия	Выполнение специально-подготовительных упражнений

Основная часть занятия направлена на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач,

предусмотренных учебной программой и планом занятия (табл. 13.13).

Таблица 13.13

Организация основной части

№ п/п	Задачи основной части	Пути решения задач
1.	Формировать специальные знания	Разъяснение основ техники выполнения двигательных действий
2.	Обучить технике двигательных действий	Выполнение специально-подготовительных упражнений
3.	Совершенствовать функциональные возможности организма	Выполнение различных физических упражнений
4.	Воспитывать личностные качества	Игровая деятельность, противоборства, беседы, разбор

Заключительная часть занятия направлена на нормализацию функционального состояния организма у занимающихся в оптимальное для последующей деятельности состояние (табл. 13.14).

Обязательность такой последовательности в занятии дзюдоистов определяется психофизиологическими закономерностями функционирования организма при выполнении физических нагрузок. В начале выполнения нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет посте-

пенного повышения функциональной работоспособности органов и систем (фаза вработывания). Затем достигнутый уровень определенное время сохраняется в организме с небольшими колебаниями в сторону увеличения и снижения (фаза устойчивой работоспособности). По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) работоспособность дзюдоистов постепенно снижается (фаза истощения).

Таблица 13.14

Организация заключительной части

№ п/п	Задачи заключительной части	Пути решения задач
1.	Снизить физиологическое возбуждение и напряжение отдельных мышечных групп	Снижение темпа движений. Выполнение упражнений на гибкость, равновесие.
2.	Регулировать эмоциональное состояние занимающихся	Выполнение упражнений на расслабление мышц
3.	Подвести итоги занятия	Построение, анализ занятия

Содержание занятий дзюдо

Основное содержание занятия дзюдо – двигательная деятельность. Содержание занятия включает в себя: учебный материал программы; содержание деятельности тренера-преподавателя (преподавание); содержание деятельности учащихся (учение).

Содержательную сторону урока составляет программа дзюдо, в которой четко определены цели и задачи, учебные темы, требования, материал, нормативы. Учебный материал представлен непосредственно конкретным составом физических упражнений и связанных с ними знаниями.

Многообразная педагогическая деятельность тренера-преподавателя заключается в постановке познавательных и практических задач, в организации (подготовке) условий для успешного изучения дзюдо, в планировании, мотивации, регулировании, контроле учебной деятельности дзюдоистов, целенаправленном формировании у них личностных качеств.

Учебно-познавательная деятельность учащихся включает в себя учебные действия:

ориентировочные действия (наблюдение, слушание, осмысливание, запоминание, воспроизведение усвоенного в устной или письменной речи);

двигательные действия (практическое разучивание, закрепление, совершенствование техники дзюдо в стандартных и усложненных условиях, развитие основных физических качеств);

контрольно-оценочные действия (самоконтроль, самооценка, исправление ошибок).

Дидактические требования к проведению занятий дзюдо:

- в каждом занятии должен решаться комплекс заранее планируемых образовательных, оздоровительных и воспитательных задач;
- содержание учебного материала занятия должно соответствовать учебной программе по дзюдо;
- должна быть преемственность от занятия к занятию, чтобы каждое пре-

дыдущее занятие было связано с последующим содержанием учебного материала;

- на каждом занятии должно обеспечиваться управление деятельностью занимающихся (организация, регулирование).

Структура занятия дзюдо является стандартной – имеет три части. Время на каждую часть варьируется в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Для каждой возрастной группы и направленности занятий дзюдо имеются особенности построения занятий.

13.6.1. Проведение занятий с дошкольниками

Физкультурное занятие – это ведущая форма организованного, систематического обучения детей дошкольного возраста упражнениям с начальными формами дзюдо.

Цели и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения дзюдо сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

Характерные признаки занятия дзюдо: ярко выраженная дидактическая направленность; руководящая роль преподавателя; строгая регламентация деятельности детей и дозирование физической нагрузки; постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность.

Требования к занятиям: каждое предыдущее занятие связано с последующим и составляет систему; важно обеспечить оптимальную двигательную де-

ятельность детей; содержание должно соответствовать возрасту, уровню подготовленности детей; следует использовать физкультурно-оздоровительное оборудование музыкальное сопровождение.

Структура занятия дзюдо для дошкольников

Подготовительная часть должна готовить организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, улучшать эмоциональное состояние. Выполнение поставленных задач осуществляется разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку. Эта часть занятия включает различные упражнения: построение; виды ходьбы; 3–5 дыхательных упражнений; медленный бег (1,5–3 мин в зависимости от возрастных особенностей); ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений (в том числе на основе элементов дзюдо). Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без предметов. С помощью этих упражнений у дошкольников укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Выполняют общеразвивающие упражнения или несюжетную подвижную игру; бег со средней скоростью (от 40 с до 2 мин). Бег заканчивают ходьбой и перестроением для выполнения основных движений

или освоением начальных упражнений дзюдо; может выполняться основное движение (новое или более трудное по координации, но ранее изученное) или начальное упражнение дзюдо; бег со средней скоростью (1–1,5 мин); медленный бег или пробежка в среднем темпе; сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть занятия содействует снижению физиологиче-

ского возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры. Применяют медленный бег, ходьбу с дыхательными упражнениями.

Дозировка нагрузки на занятии

При проведении занятий дзюдо с дошкольниками следует учитывать зависимость времени занятия от возраста дошкольников (табл. 13.15).

Таблица 13.15

Рекомендуемая продолжительность физкультурных занятий

№ п/п	Группа дошкольников, возраст, лет	Часть занятия, мин			Общее время, мин
		Подготовительная	Основная	Заклучительная	
1.	Средняя 3(4)	2–3	10–14	2–3	20–25
2.	Старшая 4(5)	2–3	15–22	3–4	25–30
3.	Подготовительная 5(6)	4–5	22–25	4–5	30–35

Для дошкольников занятия по дзюдо недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон; их количество в неделю не должно превышать двух. Продолжительность этих занятий не должна

превышать 20–25 мин, участие ребенка более чем в двух дополнительных занятиях нецелесообразно. Примерный план занятия с использованием упражнений дзюдо включает различные средства (табл. 13.16).

Таблица 13.16

План-схема занятия для дошкольников на материале дзюдо

План-схема занятия №		
Дата проведения:		
Задачи:		
1. Разучить технику переката назад – переката вперед слитно		
2. Формировать рациональную осанку в комплексе ОРУ		
3. Воспитывать внимание в игре «Ворона и воробы»		
Инвентарь:		
Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка
Подготовительная, 2–3 мин	Построение: в парах	30 с
	Ходьба: в парах приставным шагом лицом, в парах приставным шагом боком	30 с 30 с
	Бег: в медленном темпе Ходьба с восстановлением дыхания Перестроение для ОРУ: в круг	80 м 20 с 20 с
Основная, 12–14 мин	ОРУ: на гимнастической скамейке № 1, 2, 3, 4, 5	3 мин
	Основные виды упражнений: – прыжки с предметов (высота 15 см) – дзюдо: перекат назад из упора присев, перекатом вперед – встать	5 мин 8–10 раз 10–12 раз
	Игра: «Ворона и воробы»	5 мин
Заклучительная, 2–3 мин	Ходьба: темп медленный	30 с
	Упражнения на гибкость и на расслабление мышц	40 с
	Подведение итогов занятия	1 мин

Планирование содержания еженедельных занятий для дошкольников возможно в виде планов-схем. В разделе «Часть занятия» указано общее время, отведенное на проведение подготовительной, основной и заключительной части. Раздел «Содержание занятия» предусматривает определение основных движений (новых и уже знакомых упражнений), порядок их выполнения на занятии. «Дозировка» характеризует затраты времени на выполнение каждого упражнения или количество повторений.

13.6.2. Занятия урочного типа для школьников

В систему уроков физической культуры в школе могут быть включены уроки дзюдо продолжительностью 35–40 мин.

Содержание урока дзюдо со спортивно-оздоровительной направленностью

По педагогической направленности выделяют следующие типы уроков дзюдо.

Вводные уроки. Проводят в начале учебного года, четверти или при изучении нового раздела программы. Главные задачи – ознакомление учащихся с основными задачами на предстоящий период учебной деятельности, тестирование уровня физической подготовленности учащихся для определения готовности к изучению нового раздела.

Уроки изучения нового материала. Их основная задача – ознакомить учащихся с новыми двигательными и тактическими действиями дзюдо.

Уроки совершенствования. Применяют для углубленного изучения и закрепления пройденного учебного материала или развития физических качеств параллельно с совершенствованием техники дзюдо.

Контрольные уроки. Предназначены для определения уровня физиче-

ской подготовленности у школьников и оценки выполнения основных двигательных действий дзюдо, предусмотренных программой.

Комплексные уроки. Позволяют изучать и совершенствовать технику двигательных действий дзюдо, развивать физические качества, воспитывать личностные качества.

Структура спортивно-оздоровительного урока

Подготовительная часть. Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть. Решают задачи: специальной функциональной подготовки; усвоение занимающимися специальных знаний о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, соревнование.

Заключительная часть. Решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов урока. Средства, применяемые в этой части, – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Содержание урока дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью

Уроки со спортивно-ориентированной направленностью называются учебно-тренировочными, проводят для

дзюдоистов 10–17-летнего возраста. Дзюдоисты 10 лет, как правило, занимаются три раза в неделю (по два академических часа). Время одного учебно-тренировочного занятия составляет 90 мин. Для дзюдоистов 16–17-летнего возраста можно доводить количество учебно-тренировочных занятий до 24 ч в неделю (по четыре академических часа в день) в режиме одноразовых, а чаще двухразовых занятий. Несмотря на изменение количества часов, учебно-тренировочное занятие проводят по определенному стандарту.

Структура тренировочного занятия зависит от его содержания. В большинстве случаев **содержание обусловлено направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.** Для подготовки дзюдоистов не характерна постановка множества решаемых задач. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов дзюдоистов.

Учебно-тренировочное занятие по дзюдо является структурной единицей учебно-тренировочного и воспитательного процессов. Содержания подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. Уже в подготовительной части может быть достигнута значительная интенсивность работы. Например, к концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой дзюдоистами работы может достигать значительных, но не максимальных величин. В конце заключительной части необходимо снижать интенсивность упражнений и созда-

вать предпосылки для развертывания процесса восстановления в организме у дзюдоистов-школьников.

Структура тренировочного занятия дзюдо спортивно-ориентированной направленности имеет три части.

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

организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяют строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

осуществление общей разминки организма дзюдоистов для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяется ходьба, бег, обще развивающие упражнения);

осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяют специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховку, упражнения на борцовском мосту и др.).

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

Заключительная часть (5–10% всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма дзюдоистов. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозированными упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения

на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

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

Виды занятий со спортивно-ориентированной направленностью

Тренировочные занятия для дзюдоистов можно разделить на две группы: учебно-тренировочные (урочного типа) и внеурочные занятия.

Для учебно-тренировочных занятий не свойственна множественность основных задач. Решение широкого диапазона задач спортивного совершенствования дзюдоистов обязывает концентрировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Охват всей совокупности задач достигается путем увеличения общего количества занятий до 2–3 раз в день. Такой подход преобладает в организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Достаточно часто основное содержание тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например противоборство со сменой партнеров. Такая однородность содержания занятия влияет на ярко выраженное подчинение заданий подготовительной и заключительной частей по отношению к основной части.

Важной формой тренировочного процесса дзюдоистов являются **внеурочные самостоятельные занятия**. К ним относят утреннюю гимнастику, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, выполнение комплекса специализированных упражнений для подтягивания слабых сторон подготовленности дзюдоистов.

13.6.3. Особенности организации занятий с высококвалифицированными дзюдоистами

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов применяют формы занятий, способствующие совершенствованию технико-тактической и физической подготовленности. Важным компонентом организации занятий является взаимодействие тренеров-преподавателей и спортсменов.

О пользе этого взаимодействия рассказывает заслуженный мастер спорта Анатолий Ларюков:

Тренер давно уже перестал быть просто специалистом, обладающим знаниями о методах физической и тактико-технической подготовки. Сегодня нужно, чтобы в одном человеке гармонично сочетались множество полезных качеств и умений, которые могут понадобиться во время работы со спортсменом, как до состязаний, так и во время напряженного соревновательного дня. Очень важными становятся в этой связи знания основ психологии.

Оценкой труда тренера была, есть и будет медаль, причем лучше всего – золотая. Однако не менее важным доказательством тренерского успеха является взаимопонимание между спортсменами и тренером, единство команды. И когда дзюдоист, в трудной борьбе проигравший на татами, приходит после соревнований к тренеру и признается, что отдал все силы в схватке, что боролся на пределе своих возможностей и благодарен наставнику за помощь и поддержку, за дружную команду, ценишь это как свою, тренерскую победу. А уже потом будет анализ, понимание ошибок и осознание будущего пути к цели.

Занятия, способствующие совершенствованию технико-тактической подготовленности

Имеют несколько разновидностей, основными являются учебно-тренировочные занятия:

- Способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности дзюдоистов. Проводят в благоприятных условиях и при минимальном воздействии сбивающих факторов, например неполном сопротивлении партнера.

Применяют для решения задач, касающихся совершенствования техники:

- «коронных» бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;

- «коронных» приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнеров;

- комбинаций в стойке в благоприятных условиях;

- комбинаций в партере в благоприятных условиях;

- комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера;

- ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера;

- ответных приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера.

- Направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных поединках.

Применяют для решения задач:

- противоборство за захват в условиях взаимного сопротивления;

- способы тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления;

- умение вести противоборство на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях соперника;

- умение выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления;

- умение выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления;

- техника непрерывного наступления в первой половине поединка;

- умение маскировать свою оборону;

- умение проводить поединок в «рваном» темпе;

- умение переводить противоборство в положении лежа и преследовать соперника;

- свободное противоборство в стойке и в партере в условиях взаимного сопротивления.

Способствующие совершенствованию интегральной подготовленности дзюдоистов в условиях контрольно-тренировочных поединков по правилам соревнований.

Занятия, содействующие физической подготовленности

Общая физическая подготовка (**ОФП-1**) – форма занятий, нацеленных на совершенствование общей выносливости. Используют кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (**ОФП-2**) – форма занятий, нацеленных на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (**СФП-1**) – направленность занятия на развитие скоростных способностей дзюдоистов. Включает различные задания, чередующие нагрузку и отдых.

Набрасывание партнеров проводят в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15–20 бросков по направлению вперед (пять бросков передней подножкой в удобную сторону, пять бросков подхватом изнутри, пять бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

Отдых 1–2 мин до пульса 100–120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

- Набрасывание с максимальной скоростью 15–20 бросков по направлению назад (пять бросков задней подножкой, пять бросков отхватом сзади, пять бросков зацепом голени изнутри).

Отдых – 1–2 мин до пульса 100–200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

- Набрасывание с максимальной быстротой 15–20 бросков по направлению в сторону (пять бросков боковой подножкой, пять бросков подсадом бедром, пять бросков боковой подсечкой).

Отдых 3–5 мин до пульса 90–110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

Конец первой серии.

Такую серию повторить 4–6 раз. После выполнения 4–6 серий начинает выполнять второй номер, затем третий. При этом необходимо учитывать, что дзюдоисты уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха. Также и третьему номеру надо уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время

между повторениями до 2 мин, а между сериями – до 5 мин. Такие задания, как форма СФП-1, следует проводить в начале недели.

Специальная физическая подготовка (**СФП-2**) – комплекс на развитие выносливости дзюдоистов: противоборство в стойке 3 мин с задачей выиграть 2–3 оценки; затем отдых 1–2 мин или до пульса 120–130 уд./мин.

Интенсивность нагрузки большая. Во время отдыха необходимо выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж. Задание повторить шесть раз (6 поединков по 3 мин). После отдыха 6–8 мин повторить указанную серию, но увеличив время отдыха между поединками.

Средства специальной подготовки, используемые в СФП-2

Соревновательные поединки со сменой партнера: 1-я мин – соперник меньше на 3–4 кг, 2-я мин – соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин – тяжелее, 4-я мин – легче, 5-я мин – легче по весовой категории, но выше по квалификации.

Тренировочные поединки по следующему регламенту: 15–20 с – максимальное количество бросков. Повторить 4–5 раз.

Броски тренировочного манекена: 40 с – 5 бросков, 20 с – максимальное количество бросков. Повторить 4–5 раз.

Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин противоборства с каждым, с 1 мин отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2–3, но время отдыха между поединками увеличивается до 2–3 мин. Таким образом один круг продолжается от 11 до 15 мин.

Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит пооче-

редно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа – 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин также каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин – 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из исходного положения лежа на спине;

на 5-й мин – 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2×5 раз).

Примерный план проведения занятий

С высококвалифицированными дзюдоистами учебно-тренировочные занятия проводят несколько раз в день. Первое занятие (табл. 13.17) можно проводить вне спортивного зала (на стадионе). Преимущественная направленность – на повышение физической подготовленности.

Проведение второго учебно-тренировочного занятия, как правило, после обеда и отдыха (во второй половине дня). Преимущественная направленность – на совершенствование технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов (табл. 13.18).

Таблица 13.17

План-конспект занятия № __ (1 тренировка) для группы высшего спортивного мастерства

Дата проведения:

Место проведения: стадион

Время занятия: 10.00–11.05

Инвентарь: нет

Оборудование: перекладина, брусья, барьеры, тумба для прыжков

Задачи занятия:

- 1) совершенствовать технику имитационных упражнений: Seoi-nage, Uchi-mata, O-uchi-gari;
- 2) развивать взрывную силу в прыжках;
- 3) укреплять мышцы рук и туловища;
- 4) воспитывать целеустремленность в процессе учебно-тренировочного занятия.

№ п/п	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	5 мин	
	Построение. Сообщение задач занятия	2 мин	Настроить группу на активную работу
	Бег, беговые СПУ	3 мин	Следить за осанкой
	ОРУ в движении (махи руками, повороты, наклоны туловища)	2 мин	Следить за дистанцией
	ОРУ на месте	5 мин	Выполнять самостоятельно
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой; наклон вперед	20 раз	После наклона прогнуться назад
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклон в сторону	20 раз в каждую сторону	Колени не сгибать
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой; повороты туловища	20 раз в каждую сторону	Смотреть в сторону поворота
	И.п. – ноги на ширине плеч у опоры руками; махи ногами назад	20 раз каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать
	И.п. – ноги на ширине плеч у опоры руками; махи ногами в сторону	20 раз каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать
	И.п. – ноги на ширине плеч у опоры руками; махи ногами вперед	20 раз каждой ногой	Ноги в коленях не сгибать

№ п/п	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	И.п. – выпад вперед, упор руками в колено; пружинящие покачивания	20 раз каждой ногой	Максимальная амплитуда
	И.п. – выпад вперед, руки на пояс; смена ног прыжком	20 раз	Поочередно каждой ногой
	СПУ имитационные:	3 мин	Попеременно вправо-влево в каждую сторону
	• Seoi-nage	20 раз	Попеременно вправо-влево в каждую сторону
	• Uchi-mata	20 раз	Попеременно вправо-влево в каждую сторону
	• O-uchi-gari	20 раз	Попеременно вправо-влево в каждую сторону
2.	Основная часть	30–35 мин	
	ОПУ		
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; прыжки в длину толчком двух ног	10 раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; выпрыгивание из полуприседа вверх	20 с	Присед – ноги в коленном суставе 90°
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; прыжки через барьеры	10 раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; прыжки с высоким подниманием колен к груди	20 с	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. – стоя на тумбе, руки вдоль туловища; прыжок вниз с последующим прыжком в длину	10 раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. – стоя на тумбе, руки вдоль туловища; прыжок вниз с последующим прыжком в высоту	10 раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; прыжки через тумбу боком	10 раз	Максимально быстрое отталкивание
	И.п. – вис на перекладине прямым хватом; подтягивание	Максимальное кол-во	Выносить подбородок над перекладиной
	И.п. – вис на перекладине прямым хватом; касание ногами перекладины	Максимальное кол-во	Ног не сгибать, носки оттянуть
	И.п. – вис на перекладине прямым хватом; подтягивание за голову	Максимальное кол-во	Подбородок максимально прижат к груди
	И.п. – упор на брусьях; отжимания	Максимальное кол-во	Полностью выпрямлять руки
3.	Заключительная часть	3–5 мин	
	Бег расслабленный, потряхивая руками	2 мин	
	Ходьба	30 с	
	Построение, подведение итогов занятия	1,5–2 мин	

**План-конспект занятия № __ (2 тренировка) для группы
высшего спортивного мастерства**

Дата проведения:

Место проведения: спортзал

Время занятия: 17.00–19.00

Инвентарь: нет

Оборудование: татами

Задачи занятия:

- 1) изучить тактику ведения поединка с соперником высокого роста (дистанция, захват, варианты атакующих действий);
- 2) развивать координационные способности при выполнении прыжков;
- 3) формировать тактическое мышление в эпизодах поединка;
- 4) воспитывать уверенность в себе при выполнении атакующих действий.

№ п/п	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть		12–15 мин	
1.	Построение, сообщение задач занятия	2 мин	Настроить группу на активную работу
2.	Бег, СПУ беговые	3 мин	Следить за дистанцией
3.	ОРУ в движении (рывки руками, повороты, наклоны)	2 мин	Выполнять с максимальной амплитудой
4.	ОРУ акробатические	4–6 мин	Выполнять с максимальной амплитудой
	И.п. – ноги на ширине плеч; кувырок вперед	20 раз	Выполнять без пауз
	И.п. – ноги на ширине плеч; кувырок назад	20 раз	Максимальная амплитуда
	И.п. – ноги на ширине плеч; кувырок назад с элементом страховки	20 раз	Выполнять в высоком темпе
	И.п. – ноги на ширине плеч; кувырок через плечо	20 раз	Левое, правое
	И.п. – ноги на ширине плеч; кувырок через плечо с элементом страховки	20 раз	Левое, правое
	И.п. – ноги на ширине плеч; переворот боком	20 раз	Левым, правым
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; прыжки, ноги вместе, руки в стороны	30 с	Максимальная амплитуда
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; прыжки-подскоки с поворотом на 180° и обратно	30 с	По сигналу
	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; прыжки, ноги вперед-назад	30 с	
	И.п. – сед, ноги в стороны; наклон вперед	20 раз	К левой, правой ноге
	И.п. – сед, ноги в стороны; повороты в сторону, грудью лечь на татами	20 раз	Влево, вправо
	И.п. – упор головой в татами; движения вперед-назад, влево-вправо	20 раз	Максимальная амплитуда
	И.п. – сед, ноги врозь, одноименной рукой захватить подколенный сгиб; вращение голеностопного сустава	20 раз	Левую, правую ногу
	Упражнения на гибкость	1 мин	Самостоятельно
II. Основная часть		100–110 мин	
1.	Варианты захватов, позволяющих сблизиться с соперником	6–8 мин	Блокировка, маневрирование
2.	Взять захват и изменить дистанцию с соперником	8–10 мин	Использовать блокировку действий противника, маневрировать. Проходить ближе к туловищу противника, сгибать ноги, спина прямая

№ п/п	Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
3.	Взять захват, изменить дистанцию, проводить атакующие действия вперед	10 мин	В левую, правую сторону, обращать внимание на реакцию противника. Атаковать Seo-i-paе, Morote-seoi-paе. Выполнять поочередно
4.	Изменять захват, дистанцию, проводить атакующие действия назад	10 мин	В левую, правую сторону. Обращать внимание на реакцию противника. Атаковать бросками O-ushi-gari, Ko-soto-gake, Kouchi-gake, Morote-gari. Выполнять поочередно
5.	Индивидуальные атакующие действия вперед-назад	10 мин	В левую, правую сторону. Контролировать усилия противника. Следить за дистанцией
6.	Атакующие действия вперед	10 мин	В левую, правую сторону
7.	Атакующие действия назад	10 мин	В левую, правую сторону
8.	Атакующие действия вперед-назад	20 мин	В левую, правую сторону
9.	Атакующие действия назад-вперед	20 мин	В левую, правую сторону
III. Заключительная часть		3–5 мин	
1.	Бег расслабленный, потряхивая руками	1 мин	Соблюдать дистанцию
2.	И.п. – лежа на спине руки и ноги в сторону, глаза закрыты; релаксация	1 мин.	Расслабить мышцы. Дыхание ровное
3.	Ходьба	30 с	Медленный темп
4.	Построение, подведение итогов занятия	2 мин	Оценить степень решения поставленных задач

Содержание и формы занятий дзюдо соответствуют полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся.

Задания планируют с учетом задач подготовки и состояния здоровья дзюдоистов.

Контрольные вопросы и задания

1. Дать определение понятия «педагогический процесс в дзюдо».
2. Какие методические положения характеризуют многолетнюю подготовку дзюдоистов?
3. Охарактеризуйте структуру программы подготовки дзюдоистов (как нормативный документ).
4. Какие факторы влияют на многолетнее планирование подготовки дзюдоистов?
5. Назовите особенности мезоциклов различных типов, применяемых в подготовке дзюдоистов.
6. Дайте характеристику взаимосвязи микроциклов в занятиях дзюдоистов 16–17-летнего возраста.
7. Охарактеризуйте особенности организации для дзюдоистов многоразовых занятий в день.
8. Какие требования к проведению занятий на основе двигательных действий дзюдо с дошкольниками?
9. Назовите особенности уроков дзюдо со спортивно-оздоровительной направленностью.
10. Какие виды занятий дзюдо со спортивно-ориентированной направленностью применяют в практике?
11. Приведите примеры занятий, способствующих совершенствованию технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов.

Контроль и учет в дзюдо

Для успешного спортивного совершенствования дзюдоистов необходимо периодически осуществлять контроль за динамикой различных показателей. Такой вид контроля является комплексным и позволяет регистрировать три основных группы показателей:

- показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- показатели функционального состояния и подготовленности дзюдоистов в стандартных условиях;
- показатели состояния внешней среды.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в состязаниях.

Направления контроля реализуют с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты. Всем спортсменам предлагают выполнить одинаковое задание. Например, комплекс

контрольных упражнений по ОФП может включать следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3×10 м; подтягивание на перекладине из положения виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег на 400, 500, 800 м; поднимание туловища из исходного положения – лежа на спине.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не требуется. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают виды контроля:

Оперативный контроль – используется тренером-преподавателем и другими специалистами, участвующими в подготовке дзюдоистов, в отдельном тренировочном занятии. Этот вид контроля направлен на оценку реакций на

тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение дзюдоистов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Текущий контроль – связан с тренировочными и соревновательными микроциклами. Контрольные мероприятия направлены на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

Этапный контроль – связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности дзюдоиста и ее отдельных сторон.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в уровне физической подготовленности и состоянии функциональной подготовленности у дзюдоистов, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья дзюдоистов осуществляют врач физкультурно-спортивной организации и специалисты врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование дзюдоистов (УМО) проходит два раза в год – в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освиде-

тельство для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

Углубленное обследование дзюдоистов проводят совместно с врачом, тренером-преподавателем, педагогом в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения в большинстве случаев играют решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма у дзюдоистов проводят в рамках этапного комплексного обследования для определения динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используют стандартные тестирующие процедуры с дозированной или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оценивают по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного дзюдоиста необходимо стандартизировать методику тестирования. Для

этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключают средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схему выполнения теста не изменяют, она остается постоянной от тестирования к тестированию. Дзюдоист должен стремиться показать в тесте максимальный возможный результат.

Для определения физической работоспособности в условиях медицинского кабинета используют различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC₁₇₀.

Текущий контроль проводят по заранее намеченному плану либо когда спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит конкретный дзюдоист максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления, проведение электрокардиограммы и определение адаптации у дзюдоистов к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляют простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления, хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости осуществляет индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Состояние сердечно-сосудистой системы определяют по величине коэффициента экономичности кровообращения (КЭК).

Он рассчитывается по формуле:

$$\text{КЭК} = (\text{АД}_c - \text{АД}_d) \times \text{ЧСС},$$

где КЭК – коэффициент экономичности кровообращения; АД_с – показатель артериального давления систолического; АД_д – показатель артериального давления диастолического; ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц – зона полного восстановления; до 3000 условных единиц – зона оптимального утомления; до 4000 – критическая зона; свыше 4000 условных единиц – опасная зона. Измерение следует проводить в одно и то же время, например утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

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

Врачебный контроль также предусматривает: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль помещений, в которых проводятся тренировочные занятия и соревнования, контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Контроль состояния здоровья дзюдоистов и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. При этом обязательно сознательное участие в самоконтроле спортс-

мена. Следует ознакомить юных дзюдоистов с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого надо изучить представленные показа-

тели утомления (табл. 14.1) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 14.1

**Внешние признаки утомления
при выполнении физических упражнений**

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований заносят в протоколы, на их основе делают заключение о переносимости дзюдоистами тренировочной нагрузки; указывают, какое воздействие на организм оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дают оценку уровня функциональных возможностей; при необходимости вносят коррекцию в планы тренировок.

Учет в дзюдо тесно связан с комплексным контролем. Система учета является обратной связью от дзюдоиста к тренеру-преподавателю.

14.1. Контроль соревновательных и тренировочных воздействий

Контроль соревновательных воздействий отражает состояние спортивной формы у дзюдоистов на конкретном соревновании или в серии стартов.

В дзюдо контроль соревновательных воздействий имеет два направления.

Первое направление – контроль результатов соревнований в циклах подготовки (обычно в годичном цикле) позволяет оценивать динамику результатов дзюдоистов.

Второе направление – измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Информация, которую возможно получить о структуре соревновательных упражнений дзюдоистов, позволяет корректировать процесс подготовки, регулирует состав тренировочных средств и методов. Самостоятельно выполнить регистрацию показателей, анализ и сопоставление с тренировочной деятельностью дзюдоистов едва ли возможно тренеру-преподавателю. Показателей множество – педагогические, биомеханические, физиологические, биохимические.

мические, психические, эстетические и др. Выбрать для дзюдоистов информативные показатели – сложная задача. Информативность критериев соревновательной деятельности в дзюдо (по М.А. Годуку, 1988) включает показатели: психические (имеют высокую информативность), педагогические, физиологические, биохимические (средняя информативность), биомеханические, эстетические (характеризуются низкой информативностью). Изучение соревновательной деятельности в дзюдо должно проводиться системно, с применением видеоматериалов.

Контроль тренировочных воздействий в дзюдо предполагает систематическую регистрацию количественных характеристик тренировочных упражнений. Контроль, который проводят за тренировочными воздействиями, тесно связан с планированием нагрузки и средств подготовки.

При организации контрольных мероприятий учитывают критерии:

сложность средств подготовки (ординационная, психическая) определяет соответствие подготовленности дзюдоиста поставленным задачам;

специализированность средств подготовки характеризует сходство тренировочного упражнения с соревновательным;

направленность средств на развитие физических качеств у дзюдоистов;

объем и интенсивность определяют степень воздействия нагрузки на организм дзюдоистов.

Контроль объема нагрузки, выполняемого дзюдоистами, проводят на основе показателей: количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество специализированных упражнений.

Интенсивность нагрузки в дзюдо определяют по показателям: концентрация упражнений по времени, скорость выполнения упражнений, количество упражнений в единицу времени. Рационально использовать интегральную оценку отдельного занятия (табл. 14.2) или системы учебно-тренировочных занятий дзюдоистов. Результативность занятий оценивают по приросту физических качеств, спортивных результатов.

Таблица 14.2

Примерные критерии оценки содержания учебно-тренировочных занятий
(по В.Г. Бауэр, 2003)

№ п/п	Критерии	Оценка
1.	Постановка задач тренировки (примерный перечень)	Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.
2.	Специализированность тренировочного занятия (мин)	Специфические упражнения. Неспецифические упражнения
3.	Направленность тренировочных нагрузок (мин)	Аэробная – до 155; смешанная – 156–187; анаэробная – 188 и выше
4.	Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин)	I низкая до – 130; II средняя – 131–155; III большая – 156–175; IV высокая – 176–187; V максимальная – 188 и выше
5.	Средняя относительная интенсивность (ЧСС)	Пульсовая стоимость тренировки
6.	Двигательная плотность тренировки	Продолжительность тренировки (мин); выполнение упражнений (мин); плотность (%)

Процесс контроля за нагрузкой в дзюдо может выполняться на основе хронометража занятий, при этом суммируют объем:

- специализированных упражнений;
- упражнений, выполняемых в зонах различной интенсивности (мощности) работы;
- упражнений, направленных на совершенствование различных видов подготовленности дзюдоистов;
- восстановительных упражнений в годичном цикле и на этапах подготовки.

Показатели нагрузок сопоставляются с динамикой спортивных результатов дзюдоистов. На основе такой информации выявляют рациональные соотношения между нагрузками различного характера.

14.2. Контроль уровня подготовленности дзюдоистов

Оценку подготовленности дзюдоистов можно проводить в стандартных (тренировочных) условиях или в процессе соревновательной деятельности. Используют различные виды контроля.

Контроль и оценка специальной физической подготовленности дзюдоистов определяет уровень проявления физических качеств, основное внимание уделяют ведущим качествам и способностям, актуальным для успешных выступлений в дзюдо.

Например, дзюдоисты на этапе спортивного совершенствования выполняют контрольно-переводные нормативы по годам обучения (табл. 14.3).

Таблица 14.3

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп спортивного совершенствования (юниоры)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения								
		1-й			2-й			3-й		
		До 73 кг	До 90 кг	Св. 90 кг	До 73 кг	До 90 кг	Св. 90 кг	До 73 кг	До 90 кг	Св. 90 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	4,3	4,4	4,5	4,2	4,3	4,4	4,1	4,2	4,3
2.	Челночный бег 3×10 м (с)	6,5	6,55	6,6	6,45	6,5	6,55	6,4	6,45	6,5
3.	Прыжок в длину с места (см)	225	240	245	240	245	250	245	2500	255
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	19	20	18	21	22	20	23	24	22
5.	Прыжок в высоту с места (см)	54	53	52	55	54	53	56	55	54
6.	Бег 1500 м (мин)	6,2	6,25	6,3	6,1	6,15	6,2	6,0	6,05	6,1
7.	10 кувырков вперед (с)	16,2	16,6	17,0	16,0	16,2	16,6	15,8	16,0	16,2
8.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	16	15	14	17	16	15	18	17	15
9.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	19	20	18	20	21	19	21	22	20
10.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	16	15	14	17	16	13	18	17	14
11.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	13,5	14,0	14,5	13,0	13,5	14,0	12,5	13,0	13,5
12.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	12,5	13,0	13,5	12,0	12,5	13,0	11,5	12,0	13,5
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	7,5	8,0	8,5	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0

У дзюдоистов этого возраста ведущим показателем эффективности учебно-тренировочного процесса является успешность выступления в соревнованиях. Выполнение дзюдоистами 17–19 лет нормативов по физической подготовленности также отражает ра-

циональность построения их подготовки (табл. 14.4).

Эффективно рассматривать показатели физической подготовленности дзюдоистов в единстве с технико-тактическими и психическими показателями.

Таблица 14.4

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения
для групп спортивного совершенствования (юниорки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения								
		1-й			2-й			3-й		
		До 57 кг	До 70 кг	Св. 70 кг	До 57 кг	До 70 кг	Св. 70 кг	До 57 кг	До 70 кг	Св. 70 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	4,6	4,7	4,8	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6
2.	Челночный бег 3×10 м (с)	6,6	6,8	7,0	6,5	6,7	6,9	6,5	6,6	6,7
3.	Прыжок в длину с места (см)	220	235	220	230	235	230	235	240	235
4.	Прыжок в высоту с места (см)	49,0	49,5	49,0	50,0	50,5	50,0	51,0	51,5	51,0
5.	Бег 1500 м (мин)	6,3	6,33	6,39	6,28	6,31	6,37	6,26	6,29	6,35
6.	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	16	15	14	17	16	15	18	17	16
7.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	16	15	13	17	16	14	18	17	16
8.	Подтягивание в висе лежа (раз)	28	29	26	29	30	27	30	31	29
9.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	15	16	17	14	15	16	13	14	15
10.	Переворот на мосту 10 раз (с)	16,0	16,2	16,5	15,5	15,7	16,0	15,0	15,2	15,5
11.	10 бросков партнера через бедро (с)	20	19	22	18	17	20	16	15	18
12.	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	12,0	12,5	13,0	11,0	11,5	12,0	10,0	10,5	11,0

Контроль и оценка технико-тактической подготовленности заключается в оценке навыков дзюдоистов, проявляемых при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений, особенно под воздействием сбивающих факторов. Используют показатели – объем и разносторонность техники (в тренировочных и соревновательных условиях); эффективность техники (абсолютная, сравнительная).

Оценка тактической подготовленности предполагает определение целесообразных действий конкретного дзюдоиста, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Анализируют

показатели: проявление тактического мышления (варианты тактики ведения поединка), разнообразие тактических действий (объем тактических приемов выполнения атакующих и защитных действий, раносторонность и эффективность их использования).

14.3. Контроль факторов внешней среды

Для повышения информативности комплексного контроля следует учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность дзюдоистов, или тренировочные условия, в которых выполнялись контрольные нормативы.

Несмотря на то что определены **объективные факторы подготовленности дзюдоистов** (высокая работоспособность, желание побеждать, надежный уровень технико-тактической подготовленности), в отдельных случаях неучтенное влияние факторов внешней среды позволяет значительно снизить результат.

При множестве факторов внешней среды наиболее актуальными для дзюдоистов являются:

климатогеографические – температура, влажность окружающей среды, атмосферное давление, разница по времени с тренировочными условиями

и др.; например, при подготовке дзюдоистов к Олимпийским играм 2004 г. учитывались различные климатогеографические характеристики (табл. 14.5);

социально-психологические, характеризуют обстановку в местах размещения дзюдоистов;

продолжительность переездов, условия размещения, питания, отдыха;

объективность судейства, поведение соперников, зрителей.

Тренер-преподаватель, планируя подготовку дзюдоистов к соревнованиям в обязательном порядке должен учитывать факторы внешней среды.

Таблица 14.5

**Климатогеографические характеристики Афин
(среднестатистические данные в июле–августе)**

Показатели	Характеристика	Примечание
Географические координаты: – широта – долгота	38°03' на север 23°40' на восток	Разница во времени между среднеевропейским (по Гринвичу) и Афинами – плюс 2 часа; между Москвой и Афинами – минус 1 час
Температура воздуха, t°С: – максимальная – минимальная – среднесуточная	33,2 20,7 27,4	Среднее значение за последние 15 лет
Относительная влажность воздуха, %	47,1	Среднесуточное значение
Осадки (в августе): – осадки, мм – дождливых дней	6,0 1,7	
Скорость (сила) ветра	0,22 км/мин 3,66 м/с	Данные Метеоцентра Афин
Преобладающее направление ветра	Северо-восток	
Высшая точка Афин над уровнем моря, м	136,1	
Атмосферное давление, мм рт. ст.	758+3,2	Приведено к нормальным условиям
Продолжительность солнечного сияния (ч/сут)	Порядка 12	

Несмотря на то, что соревнования дзюдоистов проводятся в зале, климат Афин в период участия в Олимпийских играх часто приводил к перегреву организма, снижению уровня максимального потребления кислорода, физической работоспособности и функциональной подготовленности. Такие условия требовали дополнительных усилий от дзюдоистов, снижающих вес или сохраняющих его в рамках весовой категории.

14.4. Учет в подготовке

Подготовка дзюдоистов – процесс целенаправленный: существуют заранее запланированные сроки развития спортивной формы и достижения ре-

зультатов на конкретных соревнованиях. Для этого требуется не только планирование, но и учет выполнения поставленных в тренировочной программе задач.

Планирование и учет в подготовке дзюдоистов тесно взаимосвязаны. В планах подготовки дзюдоистов обязательно должна быть графа «выполнение». Только тогда можно будет наглядно представлять ход выполнения планов.

Формы учета построения учебно-тренировочного процесса дзюдоистов: тренировочные планы (разработанные тренером-преподавателем для системы занятий), дневник дзюдоиста, протоколы обследования, протоколы соревнований.

Виды учета: оперативный, текущий, этапный. Одним из основных документов учета является дневник дзюдоиста. В нем отмечают показатели: тренировочная нагрузка, самочувствие и работоспособность, анализ участия в соревнованиях (техничко-тактические показатели, физическая работоспособность, психическая готовность).

Для эффективности подготовки дневник дзюдоиста должен включать различные разделы.

Информационный раздел – фамилия, имя, год рождения, домашний адрес, место учебы (работы), коллектив в котором проходит подготовка; фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, рабочий адрес, телефон.

Динамика антропометрических показателей – рост, масса тела в различные периоды подготовки.

Постановка целей и задачи спортивного совершенствования на год, периоды, этапы подготовки.

Сроки основных соревнований и планируемый результат.

План содержания занятий. Каждое упражнение расписывается в отдельной строчке, сходные упражнения, например «учикоми», группируют. Можно проводить запись упражнений по зонам интенсивности нагрузок (для высококвалифицированных дзюдоистов). Вместе с содержанием занятия записывают самочувствие (до и после тренировки) по субъективным показателям – желание тренироваться, бодрость, вялость, аппетит, пульс и др. Самочувствие можно оценивать условно по пятибалльной системе.

Анализ данных дневника дзюдоиста помогает оценить индивидуализированное воздействие средств подготовки на конкретного спортсмена; определить динамику спортивной формы. Важен анализ участия в соревнованиях и сопоставление недостатков и положительных моментов, выявленных как тренером-преподавателем, так и дзюдоистом.

Решение сложных задач подготовки дзюдоистов требует использования информации, собранной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Принятие решения о коррекции подготовки осуществляется группой специалистов: тренером-преподавателем, врачом с привлечением самого спортсмена. Такие данные позволяют принимать решение об уровне подготовленности дзюдоистов и вносить коррекции в тренировочные программы.

Контрольные вопросы и задания

1. Какие показатели определяют комплексность контроля в дзюдо?
2. Назовите направления контроля соревновательных воздействий.
3. Какие критерии учитывают в процессе контроля тренировочных воздействий?
4. Составьте алгоритм интегральной оценки содержания учебно-тренировочного занятия.
5. Какие показатели определяют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов?
6. Дайте характеристику взаимосвязи факторов внешней среды с успешностью соревновательных выступлений дзюдоистов.
7. Охарактеризуйте особенности учета в подготовке дзюдоистов.
8. Какие разделы должен содержать дневник дзюдоиста?

Заключение по II части

Практика дзюдо очень разнообразна и включает деятельность тренера-преподавателя и занимающихся различного возраста. В практике выделяют компоненты: потребности, цель, мотивы, предмет деятельности, средства достижения цели, результат.

Несомненно, что дзюдо популярно среди различных контингентов занимающихся. С большим увлечением осваивают дзюдо люди с нарушениями зрения и слуха. Успешно развивается дзюдо на национальном и международном уровнях, среди ветеранов зрелого и пожилого возраста.

Методические основы занятий дзюдо для различных контингентов отличаются в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности и состояния здоровья.

Наибольшее количество занимающихся дзюдо вовлечены в систему массового общедоступного спорта (спорт для всех), в рамках которого развивают школьный и студенческий спорт. Именно эти направления обеспечивают общую физическую подготовку и выполнение массовых разрядов. Достижения дзюдоистов в большом спорте возможны лишь при тесной взаимосвязи с массовым спортом и плавном переходе перспективных спортсменов в дзюдо высоких достижений. Большое внимание уделяется подготовке дзюдоистов-ветеранов и инвалидов с учетом их индивидуальных особенностей.

В дзюдо одним из ведущих системообразующих факторов, влияющих на развитие этого вида спорта, является система соревнований. Любые изменения состава и регламента соревновательной деятельности требуют изменения процесса подготовки в дзю-

до. Важнейшая особенность соревновательной деятельности – это гуманизация, особенно в выступлениях юных дзюдоистов.

Эффективность подготовки в дзюдо зависит от воздействия различных факторов. На эффективность тренировочного процесса преимущественно влияют: факторы восстановления и повышения работоспособности и организация занятий в различных климато-географических и временно-поясных условиях. На подготовку дзюдоистов также влияют факторы возрастных и половых особенностей занимающихся, режим труда и отдыха, профилактика травматизма и др.

Планирование педагогического процесса в дзюдо осуществляют в соответствии с методическими положениями построения многолетней подготовки. Основными документами планирования являются учебные программы. Планирование подготовки включает макроструктуру, мезоструктуру и микроструктуру. При планировании содержания занятий для дзюдоистов различного возраста используют современные формы занятий, обобщенные в технологиях подготовки дзюдоистов.

Эффективность тренировочного процесса определяется системой комплексного контроля. Проводится изучение соревновательных и тренировочных воздействий, определяется состояние подготовленности дзюдоистов, осуществляется контроль факторов внешней среды. Обратную связь от спортсмена к тренеру-преподавателю обеспечивают мероприятия, проводимые на основе учета, организованного в процессе подготовки дзюдоистов.

Список сокращений

- АТФ – аденозинтрифосфорная кислота
Д – деперсонализация
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
ИКФ – интерактивно-коммуникативные фрагменты (эпизоды) поединка
КФ – коммуникативные фрагменты (паузы) поединка
МТ – моторный темп ведения поединка
ОМЦ – овариально-менструальный цикл
ООД – ориентировочная основа действия
ООТ – основные опорные точки
ОПУ – общеподготовительные упражнения
ОТ – общий темп ведения поединка
ОФП – общая физическая подготовка
ОЦМТ – общий центр массы тела
ПАНО – порог анаэробного обмена
Р – редукция личностных достижений
РВ – реакция выбора
РДО – реакция на движущийся объект
СДЮСШОР – специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
СПУ – специально-подготовительные упражнения
СФП – специальная физическая подготовка
ТПР – темп принятия решений в поединке
ФО – формула ощущений
Ц – цикл поединка
ЦНС – центральная нервная система
Ч – часть поединка
ЧСС – частота сердечных сокращений
ЭИ – эмоциональное истощение

Глоссарий

Автоматизм – характеристика заученного действия, осуществляемого дзюдоистом непроизвольно или неосознанно.

Амортизатор – резиновый шнур разного диаметра и разной упругости, используемый в тренировке для развития силы.

Антиципация – способность дзюдоиста предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника или партнера до их реального осуществления.

Бросок – прием в дзюдо, имеющий целью вывести партнера (соперника) из равновесия и вынудить к падению спиной на татами. Качество броска определяется характером падения атакуемого.

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

Броски руками – в которых падение партнера (соперника) осуществляется в результате воздействия руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

Броски туловищем – которые дзюдоист осуществляет, подбив соперника или партнера туловищем (чаще всего тазом). К броскам туловищем относят: броски через спину, бедро, через грудь.

Вариант приема – разновидность основного приема, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

Дан – международный квалификационный разряд в дзюдо. Борец, которому присваивается дан, носит отличительный знак – черный, красно-белый или красный пояс.

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый в мире, в переводе с японского «дзю» – гибкий, мягкий, пластичный, «до» – путь. В дзюдо разрешается проводить поединки, броски, удержания, удушающие захваты, болевые приемы с произвольными захватами за части тела и одежду (регламентируемые правилами соревнований).

Дзюдога – название спортивной одежды дзюдоистов.

Дзюдока – опытный дзюдоист.

Действие – непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух и более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации.

Деятельность дзюдоиста – целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением – двигательные действия и операции. Деятельность дзюдоиста делится на соревновательную и тренировочную.

Диета сгонщика веса – специально разработанный по калорийности, составу солей и минеральных веществ рацион питания и потребления жидкости для дзюдоиста, уменьшающего массу тела.

Додзе – зал дзюдо.

Захват – действие дзюдоиста руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с частями тела партнера (соперника) или своими частями тела для выполнения приемов или защит.

Иппон – чистая победа.

Ката – обучающий метод дзюдо, передающий настроение поединка, используется при демонстрации рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего.

Катамэ-вадза – приемы в борьбе лежа.

Категории весовые – распределение дзюдоистов для участия в соревнованиях по показателям массы (веса) тела для создания им равных условий противоборства.

Комбинация – законченное сочетание действий или их последовательность для достижения поставленной цели.

КЮ – ученическая степень освоения техники дзюдо, в переводе с японского «ступенька»; каждому уровню КЮ соответствует цветной пояс (белый, желтый, оранжевый, зеленый, синий, коричневый).

Мышечное чувство – способность ощущать движение, положение отдельных ча-

стей тела, дозировать усилия благодаря работе рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных сумках.

Нагэ-вадза – приемы в положении стоя.

Осаэкоми – удержание соперника, партнера на спине согласно правилам дзюдо.

Партер – положение дзюдоиста, стоящего на коленях или стоящего на коленях и упирающегося в татами руками.

Поединок – взаимодействие двух дзюдоистов, проводимое во взаимном захвате по правилам соревнований.

Правила соревнований – порядок проведения соревнований, установленный в дзюдо международной федерацией.

Прием – техническое действие дзюдоиста (бросок, удержание, болевой прием, удушающий захват), имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником.

Татами – название матов, из которых выкладывают ковер для соревнований и занятий дзюдо, размер одного листа татами составляет 1×2 м.

Технология в дзюдо – совокупность процессов, правил, навыков, последователь-

но направленных на разработку различных методик тренировки и обучения. Особая форма функционального и прикладного научного знания, переходящая от естественным научным исследованиям к методическим разработкам в цепи «наука – технология – методика».

Тори – атакующий дзюдоист.

Тренировка – составная часть подготовки в дзюдо. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность дзюдоиста к достижению наивысших результатов.

Уке – атакуемый дзюдоист.

Укеми – самостраховка при падениях.

Учикоми – многократное повторное выполнение части броска, без сбрасывания партнера на татами.

Фиксация – действие дзюдоиста, который удерживает соперника в определенном положении для того, чтобы выполнить прием в борьбе лежа.

Список литературы

1. *Акулинин Д.Ю.* Модель построения тренировки борцов дзюдо в ДЮСШ на этапе базовой (предварительной) подготовки // Сборник научных трудов кафедры. – Челябинск, 2000. – Вып. III. – С. 73–74.
2. *Ангерлейдер С.* В поисках успеха. Уроки побед: перевод с англ. – СПб.: Изд-во Центр карьеры, 1999. – 192 с.
3. *Бальсевич В.К.* Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры, 1999. – № 2. – С. 21–26, 39–40.
4. *Боген М.М.* Принципы спорта в теории и практике // Детский тренер, 2006. – № 3. – С. 90–102.
5. *Боген М.М.* Искать смысл спортивного соревнования // Детский тренер, 2008. – № 3. – С. 84–108.
6. *Боген М.М.* Тренировка – центральная часть подготовки спортсмена // Детский тренер, 2009. – № 3. – С. 76–94.
7. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасита: пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
8. Борьба дзюдо / Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
9. *Бутов С.* Оказывается у Хуштова красивая улыбка / Спортэкспресс, 2008. – № 182. – С. 9.
10. *Вайцеховская Е.* Один не за всех / Спортэкспресс, 2008. – № 180. – С. 9–10.
11. *Визтей Н.Н.* Сущность и социальные функции современного спорта. – М.: Советский спорт, 1988. – С. 68–69.
12. *Визтей Н.Н.* Физическая культура личности. – Кишинев: Шининца, 1989. – 110 с.
13. *Воробьев В.А., Тараканов Б.И.* Научно-методические основы подготовки юных борцов: монография. – СПб.: Издательство ОлимпСПб, 2007. – 80 с.
14. *Вольф Х.* Дзюдо. Техника самообороны. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
15. *Гюжин В.В.* Вариативность и двигательная одаренность в спорте (теоретические и методологические аспекты): монография. – М.: МНПИ, 1998. – 176 с.
16. *Гюжин В.В., Деметьев В.П., Крючков А.С.* Оптимизация физического воспитания детей 7–9 лет на предварительном этапе подготовки в дзюдо // Детский тренер, 2006. – № 1. – С. 32–50.
17. *Григорьянц И.А.* Метод определения психического состояния спортсменов высшей квалификации перед выполнением соревновательного действия // Детский тренер, 2008. – № 2. – С. 14–28.
18. Гуманистические воспитательные системы вчера и сегодня / под редакцией Н.Л. Селивановой. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – 336 с.
19. *Дахновский В.С., Кабанов Л.Ф., Мельникова Е.Н.* Анализ структуры тренировочных средств на этапе непосредственной подготовки дзюдоистов высокой квалификации к турнирным соревнованиям // Детский тренер, 2008. – № 2. – С. 60–71.
20. *Деметьев В.Л., Крючков А.С.* Социальная необходимость и потребность специализированной предварительной подготовки юных дзюдоистов // Детский тренер, 2005. – № 1. – С. 54–80.
21. *Деметьев В.Л., Лушников А.Ю.* Экспериментальные исследования формирования специализированных чувств времени и пространства у юных дзюдоистов // Детский тренер, 2010. – № 1. – С. 42–55.
22. Дзюдо. Прикамье. XXI век / С.В. Алексеева. – Пермь: ИПК Звезда, 2009. – 112 с.
23. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ / Свищёв И.Д., Ерегина С.В. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – 77 с.
24. Дзюдо. Судейские правила / под ред. Трофимова А.И. – М.: ПринтЦентр, 2004. – 57 с.

25. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / авт.-сост. С.В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

26. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С.В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

27. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / авт.-сост. С.В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.

28. *Доброхотова Т.А., Брагина Н.Н.* Левши. – М.: Изд-во Книга Лтд, 1994. – 232 с.

29. Допинг-контроль: что нужно знать каждому. Информационные материалы. – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.

30. *Евсеев С.П.* Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 1.

31. *Егзапов А.В.* Теоретико-методическое обоснование педагогической системы спортивного мастерства в дзюдо: монография. – Челябинск.: УралГАФК, 1999. – 176 с.

32. *Ерегина С.В.* Особенности организации спортивно-массовой работы в Японии // Детский тренер, 2008. – № 4. – С. 98–108.

33. *Ерегина С.В., Соловейчик С.И.* Специфические особенности дзюдо в системе физического воспитания // Актуальные проблемы борьбы и восточных единоборств / сборник научно-методических статей. – М.: СпортУниверПресс, 2005. – С. 44–48.

34. *Ерегина С.В.* Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. – М.: Эслан, 2005. – 144 с.

35. *Ерегина С.В.* Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. – М.: Народное образование, 2005. – 230 с.

36. *Ерегина С.В., Тарасенко К.Н.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007. – № 2. – С. 32–41.

37. *Загвязинский В.И., Закирова А.Ф.* Идея, замысел и гипотеза педагогического исследования // Педагогика, 1997. – № 2.

38. *Закиров Р.М., Наборщикова Ю.В.* Методические рекомендации к начальному обучению защитным тактико-техническим действиям в дзюдо. – Пермь: Изд-во ООО Арко, 2009. – 45 с.

39. *Игуменов В.М., Свищёв И.Д., Трофимов А.И.* Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации судей по дзюдо // «Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма» / Мат-лы научно-практической конференции. Часть II. – М.: Принт-Центр, 2001. – С. 56–63.

40. *Игуменова Л.А.* Биохимические факторы специальной выносливости борца (биохимическая характеристика средств и методов воспитания). – М.: РИО РГУФК, 2003. – 55 с.

41. *Иорданская Ф.А., Кузьмина В.Н., Муравьева Л.Ф.* Диагностика и оценка функциональных возможностей организма спортсменов разных видов спорта и возраста // Пути совершенствования эффективности медицинского контроля за высококвалифицированными спортсменками: Тез. докл. XXIII Всесоюз. конф. по спортивной медицине: М., 1987. – Ч. 1. – С. 51–52.

42. *Кабнов Л.Ф.* Это сладкое слово – победа // Детский тренер, 2006. – № 4. – С. 51–58.

43. *Катица П.Л.* Научные труды. Наука и современное общество. – М., 1998.

44. *Кедров Б.М.* Проблемы логики и методологии науки. – М.: Наука, 1990.

45. *Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д.* Подготовка дзюдоистов. – Майкоп.: Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства, 1990. – 447 с.

46. *Колесов А.И., Лещ Н.А., Разумовский Е.А.* Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 292 с.

47. *Корженевский А.Н.* Использование тренировочных нагрузок разной направленности в микроциклах подготовки юных спортсменов // Детский тренер, 2007. – № 2. – С. 41–49.

48. *Кожуев А.В.* Содержательная логическая корректность педагогических исследований // Педагогика, 1999. – № 2.
49. *Косоротов С.А.* Лестница в небо. Путь и дух дзюдо. – М.: Будо-Спорт, 2006. – 158 с.
50. *Косоротов С.А., Арабаджиев А.Д.* Каноны дзюдо. – М.: Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
51. *Кузнецова И.В.* Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
52. *Латтев А.П., Панков В.А.* Режим юного спортсмена // Детский тренер, 2005. – № 2. – С. 68–74.
53. *Левецкий А.Г., Михайлова Д.А.* Специфика восприятия понятия «спорт» – критерий особенностей социального портрета студента-борца / Материалы III Международного Конгресса. – СПб.: Олимп-СПб, 2008. – С. 95.
54. *Ли Ю П.Н.* Проблемы ветеранского спорта // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VI научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2003. – С. 44–46.
55. *Ли Ю П.Н.* Методические особенности тренировки спортсмена-ветерана // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2003. – С. 129–131.
56. *Лях В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
57. *Массарский А.С.* За кадром и в кадре. – СПб.: Изд-во ТРАДА, 2008. – 352 с.
58. *Маламуд С.* Выключите вентилятор / Спортэкспресс, 2008. – № 182. – С. 14.
59. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
60. *Матвеев Л.П.* Соревновательная деятельность спортсмена и система спортивных соревнований. – М.: Аякс-Н, 1996. – 79 с.
61. *Манолаки В.Г.* Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1993. – 180 с.
62. Методы педагогических исследований / ред. А.И. Пискунов, Г.В. Воробьева. – М.: Педагогика, 1979.
63. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 131.
64. *Николаева Е.И.* Леворукий ребенок: диагностика, обучение, коррекции. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 128 с.
65. *Новиков С.П.* Педагогические тесты и критерии для текущей оценки работоспособности дзюдоистов тяжелого веса // Теория и практика физической культуры, 1987. – № 6. – С. 39–40.
66. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, 2002. – 864 с.
67. *Образцов П.И.* Методы и методология психолого-педагогического исследования. – СПб.: Питер, 2004. – 268 с.
68. *Ого М.* Дзюдо (Основы. Методика). – Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 1998. – 208 с.
69. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / Никитишкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
70. Оценка специальной выносливости борцов / Шиян В.В., Игуменова Л.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 26 с.
71. *Павлов С.Е.* «Не детские» болезни детского хоккея // Детский тренер, 2007. – № 2. – С. 12–25.
72. *Пархомович Г.П.* Основы классического дзюдо. – Пермь.: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
73. *Пашинцев В.Г.* Классификация нагрузок в дзюдо // Детский тренер, 2006. – № 4. – С. 91–96.
74. *Перевозников А.С.* Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: методические рекомендации. – Челябинск: Издательский центр ЧелГУ, 2003. – 19 с.

75. *Петраков В.Е.* Международное движение «Фэйр Плей» и Российский комитет «Фэйр Плей» // *Детский тренер*, 2008. – № 4. – С. 4–9.

76. *Петров А.Б., Смирнова В.В., Мелкова А.В.* Особенности проявления физического и психического здоровья у спортсменов-единоборцев // *Детский тренер*, 2008. – № 3. – С. 16–24.

77. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.

78. *Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса* / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Издательский дом Сентябрь, 2001. – 260 с.

79. *Подливаев Б.А.* Индивидуализация подготовки юных единоборцев высокой квалификации // *Детский тренер*, 2009. – № 1. – С. 49–60.

80. *Полиевский С.А.* Контроль и регулирование массы тела студента-спортсмена / Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В., Сивцев И.Н. – М.: ООО Копринг, 2005. – 48 с.

81. *Пустозеров А.И., Целищева Н.С., Абдрахманов И.З.* Морфологические характеристики адаптации женщин, занимающихся борьбой дзюдо // *Современная морфология физической культуры и спорта: Мат-лы научн. конф.* – Л., 1987. – С. 187–188.

82. *Пустозеров А.И., Целищева Н.С., Простова Л.И.* Морфологические характеристики адаптации женщин, занимающихся борьбой и лыжными гонками / Педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивных тренировок в Киргизии: Мат-лы научн. конф. – Фрунзе, 1988. – С. 157–158.

83. *Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.* Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – С. 6–10.

84. *Рабинер И.* Не та стойка / *Спортэкспресс*, 2008. – № 181. – С. 8.

85. *Рабинер И.* Беспощадный багунный бог / *Спортэкспресс*, 2008. – № 185. – С. 11.

86. *Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В.* Биомеханические технологии подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

87. *Роднов В.С., Унгушатов О.П.* Спортивная генетика как базис профессионально-двигательной деятельности человека. – М.: ООО Аведа, 2005 – 56 с.

88. *Рыбаков В.В., Федоров А.И., Перевозников А.С.* Оздоровительная направленность начальной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в видах единоборств // *Детский тренер*, 2005. – № 3. – С. 76–90.

89. *Сахарова М.В., Холодов Ж.К., Платонов Д.Н.* Сущность и содержание спортивно-педагогических технологий // *Детский тренер*, 2006. – № 1. – С. 76–84.

90. *Сборник документов европейской молодежной политики.* – М.: Евро-Консалт, 2007. – 100 с.

91. *Свищёв И.Д.* Управление темпом ведения поединка в дзюдо. – М.: Принт Центр, 2006. – 49 с.

92. *Свищёв И.Д.* Дзюдо: теория поединка (структура, ритм, темп, особенности волевых усилий, управление). – М.: СпортУниверПресс, 2003. – 40 с.

93. *Седов М.А., Петров С.И., Левицкий А.Г.* Применение игровых средств в процессе подготовки детей, занимающихся борьбой // *Детский тренер*, 2009. – № 3. – С. 54–60.

94. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

95. *Сергеев Л.Ф., Пишеничников А.Ф., Паташова Л.А.* Профессионально-прикладной фактор психофизических влияний спортивных единоборств в подготовке специалистов строительных производств / Мат-лы III Международного Конгресса, СПб.: Олимп-СПб, 2008. – С. 141.

96. *Смирнов Б.Н.* Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // *Теория и практика физической культуры*, 1999. – № 12. – С. 28–32.

97. *Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия* / сост. и общая редакция И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.

98. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов* / сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

99. *Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н.* Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство СААМ, 1995.
100. *Тарасова Т.А.* Красавица и чудовище. – М.: Астрель: АСТ, 2008. – 444 с.
101. Теория и методика спорта / под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М., 1997. – С. 11.
102. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М., 2001. – С. 450.
103. Техника дзюдо / Отаки Т., Дрэгер Донн Ф.: пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
104. *Туманян Г.С., Гожин В.В.* Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч. III. Кн. 17. Психологическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2002. – 56 с.
105. Учебные планы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта: методологические рекомендации / Николаева Н.И. – М.: Спорт-УниверПресс. – 2003. – 36 с.
106. Учебно-тематические планы повышения квалификации тренеров сборных команд России / Свищёв И.Д. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – 25 с.
107. *Филонов Г.Н.* Воспитательный процесс: методология и специфика исследования // Педагогика, 2000. – № 9.
108. Функциональный возраст и темп старения у спортсменов-ветеранов / Коробейников Г.В., Олешко В.Г., Пуцов А.И., Пуцов С.А., Медвидчук К.В. // Биологические механизмы старения: VII Международный симпозиум. Тезисы докладов. – Харьков, 2006. – С. 106.
109. *Харрингтон П.* Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство: пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 400 с.
110. *Хлопецкий А.П.* Становление. – М.: Вагриус, 2009. – 288 с.
111. *Шапкова Л.В., Евсеев С.П.* Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1998. – № 1.
112. *Шестаков В.Б., Вайнгертнер Р.Р.* Европейская спортивная политика. – М., 2005. – 60 с.
113. *Шестаков В.Б., Ерегина С.В.* Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
114. *Шестаков В.Б., Ерегина С.В.* Роль фэйр плей в современном спорте // Детский тренер, 2008. – № 4. – С. 9–18.
115. *Штофф В.* Введение в методологию научного познания. – Л.: ЛГУ, 1972.
116. *Щербаков Р.Н.* Педагогические компоненты творчества П.Л. Капицы // Педагогика, 2009. – № 8.
117. *Юров И.А.* Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.
118. Akademisone Freiheit wird micnt an getasten – DUZ. – Bonn. – 1992. – № 15–16. – P. 17–22.
119. America Best Colleges // U.S.Nows and World Riport – 89. – № 15. – S. 3–8.
120. *Bateson C.* Vind and Nature. Dutton-New York, 1979. – 1287 p.
121. *Becremeier C., Neusel A.* Entscheidung – sverf lechtungary Hochschulen – Nranfurt N.J., 1991. – 167 p.
122. *Bierwizth B.* “Kurz und But” ist schon and put – aber. – Bonn., 1991. – № 17. – P. 3–5.
123. *Elmandira M., Malitra M.* No Limits to Learning. Bringing the Human Cap. Report to the Club of Rome. – Oxford, 1979. – 202 p.
124. *Eitzen O. Stanley, Sage H. George.* Sport and American Educatioun // Eitzen D. Stanley, Sage H. George. Sociology of American Sport. – NY, 1992. – 305 p.
125. *Hall A.D., Fagen R.E.* Definitionsof System. Buceryw. modern Systems Research for the Behaviora/ Scientists: A.Sourebook. – Chicago, 1968. – 318 p.
126. *Heubiejn U.* Von den “Neuen: lernen – DUZ, Bonn. – 1993. – № 1–2. – P. 12–21.
127. Japanese Government Politions in Edication // Scient and Culture. – Tokio, 1990. – 118 p.

128. Kraft R.E. Learning through games discovery // The Physical Educator, 1987. – № 4. – P. 420–421.
129. Le Monde de Education. – Paris. – 1990. – № 171. – P. 12–18.
130. Le Monde de Education. – Paris. – 1991. – № 178. – P. 10–16.
131. Maunoury J.L. Economic de savoir. – Paris, 1972. – 356 p.
132. Foward a Theory of intrinsically Motivating Enstraction // Cogmnitive Sience, 1981. – Vol. 4. – P. 333–369.
133. May R. “Creativiti and encounter”, in the Greative Amagination, H.M. Ruitenbeer. Ed. Chicago, I L: Quadnangle Book – 1965. – 450 p.
134. Cattell R.B. Advances in Cattelian personality theory. In L.A. Pervin (Ed.), Handbook of personality: theory and research. N.Y.: Guilford Press, 1990. – P. 101–110.
135. Domino G. Psychological testing: An introduction. Prentice-Hall, Inc, New Jersey, 2000. – 657 p.
136. Dunkan O.D., Blau P. The American occupational structuew. – N.Y., 1967.
137. Husman B.F., Hanson D., Walker R. The Effect of Coaching Basketball and Swimming upon Emotion as Measured by Telemetry. In: Kenyon J.S. Contemporary Psychology of Sport. – Chicago: Athletic Institute, 1970. – 440 p.
138. Kaplan R.M., Saccuzzo D.P. Psychological Testing: principal, applications, and issues Third Ed. Wadworth, Inc., Belmont, California, 1993. – 703 p.
139. Kline P. Psychology of vocational guidance. – Batsford Books, 1975. – P. 11.
140. Kotarbinski T. Wybor pism. – Warszawa, 1957. – V. 1.
141. Livret de l'etudiant: Unite de Formation et de Recherche enActivite Physigue et Sportive. – Lion: Universite Claude Bernard, 1993. – 209 p.
142. Ogilvil B.C. Psychological consistencies of competitors // Journal of American medical association, 1968. – P. 780–786.
143. Pelman B., Hartman E. Burnout: Summery and future re search. Human relations. – 1982. – P. 35.
144. Professional bumout: Resent developments in the theory and research / Ed. W.B. Shaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. – Washington DC: Taylor&Francis, 1993.
145. Jyvaskylan Yliopisto. Toimintakertomus – 1995. – Jyvaskyla: Yliopisto, 1996. – 33 p.
146. Jyvaskylan Yliopisto. Toimintakertomus – 1995. – Jyvaskyla: Yliopisto, 1997. – 33 p.
147. Jyvaskylan Yliopisto. Toimintakertomus – 1995. – Jyvaskyla: Yliopisto, 1998. – 37 p.
148. Sheard J. Intrasubject prediction of preferences for organization types. J. of Applies Psychology, 54, 248–252, 1970.
149. Sinoir G. L'Orientation professionnelle. – Paris, 1963.
150. Super D.E. Psychologia zainteresowa. – Warszawa, Panstwowe wydawnictwo naukow, 1972. – 233 s.
151. Vroom V. and Deci E. The Stability of Postdecisional dissonance: A Follow up Study of the job Attitudes of Business School Graduates. – Organizationat Behavior and Human Performance, 6, 36–49, 1971.

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении Московского турнира по дзюдо
среди юношей 1996–1997 г.р.
на призы Детско-юношеского спортивного клуба «Явара-М»

1. Классификация соревнований

Соревнования личные. Проводятся в соответствии с правилами соревнований по дзюдо в целях:

- * популяризации и развития дзюдо в Москве;
- * повышения спортивного мастерства юных дзюдоистов;
- * взаимодействия коллективов физической культуры (школ, клубов) г. Москвы

2. Место и сроки проведения

Соревнования проводятся в Северном административном округе г. Москвы по адресу: _____

Дата проведения _____.

3. Организаторы соревнований

- Москомспорт
- ДЮОСК «Явара-М»

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную администрацией ДЮОСК «Явара-М». Судейскую коллегию возглавляет Главный судья соревнований _____ и Главный секретарь _____.

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К соревнованиям допускаются дзюдоисты спортивных школ и клубов г. Москвы.

На соревнования допускаются спортсмены, имеющие российское гражданство; подлинник свидетельства о рождении; справку из школы, заверенную гербовой печатью с фотографией с указанием года рождения учащегося, подписанную директором.

5. Программа соревнований

Регламент проведения соревнований
10.00–11.00 – взвешивание участников
11.00–11.30 – жеребьевка
11.30–11.45 – торжественное открытие турнира
12.00 – предварительные поединки
Полуфинальные и финальные поединки
Награждение

№ п/п	Возрастная категория	Наименования спортивных дисциплин	Коды спортивных дисциплин	Комплекты дипломов и медалей
1.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 26 кг	0350231611Ю	1
2.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 30 кг	0350251611Ю	1
3.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 34 кг	0350271611Ю	1
4.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 38 кг	0350291611Ю	1
5.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 42 кг	0350301611Ю	1
6.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 46 кг	0350031611Ю	1
7.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 50 кг	0350051611Ю	1
8.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 55 кг	0350071611Ю	1
9.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 60 кг	0350321611Ю	1
10.	Юноши до 12 лет (1996–1997 г.р.)	Весовая категория 60+ кг	0350351611Ю	1
Всего				10

Время поединка – 2 мин чистого времени.

Соревнования проводятся с учетом дополнений к Правилам Международной федерации дзюдо для участников до 14 лет.

СТАТЬЯ 13. Время удержания (осаэкоми)

ВАЗА-АРИ	Полные 20 с
ЮКО	15 с и более, но менее 20 с

СТАТЬЯ 27. Запрещенные действия и наказания (продолжение)

Удушающие и болевые приемы запрещены.

Арбитр должен немедленно остановить поединок и объявить устное замечание, а при повторении – наказание «ШИДО» в случаях, когда один или оба участника: проводят броски с захватом за ноги, броски с колен, броски через голову, подсады, броски через грудь.

Арбитр и боковые судьи должны оценивать технические действия в стойке в соответствии с требованиями статей 20 (иппон), 23 (ваза-ари), 24 (юко).

6. Условия подведения итогов

Соревнования проводятся по олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов. Победители и призеры определяются согласно правилам соревнований по дзюдо. В каждой весовой категории разыгрываются первое, второе и два третьих места.

7. Награждение

Участники, занявшие первое, второе и два третьих места в каждой весовой категории награждаются дипломами и медалями.

8. Условия финансирования

Стартовые взносы не взимаются. Все расходы, связанные с проведением соревнований: оплата работы судей, оплата медицинского обслуживания, оплата уборки помещения, приобретение медалей, дипломов, наградного материала (футболки) организуется за счет средств организаторов.

9. Заявки на участие

Официальные заявки в двух экземплярах и требуемые документы должны быть представлены на взвешивание в день соревнований.

Представители команд несут персональную ответственность за подлинность документов, представленных на взвешивание.

Учебное издание

**ШЕСТАКОВ Василий Борисович,
ЕРЕГИНА Светлана Владимировна**

Теория и практика дзюдо

Учебник

Редактор *А.А. Алексеев, В.А. Асриянц*
Художник *Е.А. Ильин*
Художественный редактор *Л.В. Дружинина*
Корректор *И.Т. Самсонова*
Компьютерная верстка *О.А. Котелкиной*

Подписано в печать 29.06.11. Формат 70×100¹/₁₆.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 36,4. Уч.-изд. л. 38,0. Тираж 1000 экз.
Изд. № 1603. Заказ № 5082.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.
Сайт: www.sovsportizdat.ru
E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика
в ОАО «ИПК "Ульяновский дом печати"».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14