

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Няндомская спортивная школа»

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Няндомская  
СШ»

01 сентября 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «дзюдо».

Программа разработана в соответствии с Федеральным  
стандартом спортивной подготовки по дзюдо, утвержденным  
Приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
24 ноября 2022 г. № 1074

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

НЭ – 4 года  
УТЭ – 5 лет

Тренеры-преподаватели: Бурков Е.В.  
Соловьев В.В.

г.Няндомы  
2023г.

<b>№ п/п</b>	<b>Оглавление</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Общие положения.	3
1.2.	Характеристика вида спорта	4
1.3.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	4
1.4.	Структура системы многолетней спортивной подготовки	5
2.	Нормативная часть	7
2.1.	Продолжительность и характеристика этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки	7
2.3.	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	8
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.5.	Режим учебно-тренировочной работы	9
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	13
2.8.	Перечень учебно-тренировочных сборов	14
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.10.	Требования к количественному и качественному составу групп	16
2.11.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
2.12.	Структура годичного цикла	18
3.	Методическая часть	23
3.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	23
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	25
3.3.	Программный материал для практических занятий	26
3.4.	Теоретическая подготовка	36
3.5.	Физическая подготовка	38
3.6.	Техническая подготовка	46
3.7.	Тактическая подготовка	47
3.8.	Психологическая подготовка	52
3.9.	Планы применения восстановительных средств	56
3.10.	Планы антидопинговых мероприятий	58
3.11.	Планы инструкторской и судейской практики	59
4.	Система контроля и зачетные требования	61
5.	Перечень информационного обеспечения	72
6.	План спортивных мероприятий	72

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общие положения

Программа дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Няндомская спортивная школа» разработана на основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации № 1074 от 24 ноября 2022 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», Устава МБУ ДО Няндомская СШ.

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач: формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности; укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку; обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях; совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства; овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи

тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

## 1.2. Характеристика вида спорта

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.).

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоги), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 20 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

### 1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Увлечение этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо - улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Дзигаро Кано (основатель дзюдо) считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют 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 прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов:

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
2. Владей инициативой в любом начинании;
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно;
4. Знай, когда следует остановиться;
5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

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

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по дзюдо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом-графиком.

Продолжительность 1 часа тренировок - 45 минут.

#### **1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подготовки. Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс развития, повышения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений».

Важным условием успеха тренера в работе с дзюдоистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;

- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;

- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности; тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгого следования дидактическому принципу - «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки дзюдоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими

особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Начальная подготовка	3 -4	7	10	
Учебно-тренировочный этап	3- 5	11	6	

### **2.2. Соотношение объемов учебно- тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	54-60	50-54	20-25	17-19
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	1-5	5-10	16-20	18-22
<b>Техническая подготовка (%)</b>	30-38	36-40	36-41	38-43
<b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)</b>	4-6	4-6	8-9	8-9
<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До трех лет</b>	<b>Свыше трех лет</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях;</b>	-	-	6-8	8-9
<b>инструкторская и судейская практика (%)</b>	-	-	1-3	2-4
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1-3	1-3	2-4	2-4

### Годовой график распределения нагрузки

<b>Виды спортивной подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До трех лет</b>	<b>Свыше трех лет</b>
<b>Общая физическая подготовка (час)</b>	144	158	156	177
<b>Специальная физическая подготовка (час)</b>	12	20	120	200
<b>Техническая, тактическая подготовка (час)</b>	94	120	271	434
<b>Теоретическая подготовка (час)</b>	8	10	30	45



<b>Участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика (час)</b>	2	4	47	80
<b>ИТОГО:</b>	260	312	624	936

### 2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Объем учебно-тренировочной нагрузки	<b>Этапы и периоды спортивной подготовки</b>			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312

### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, поединков	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап начальной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Отборочные соревнования	-	1	2	3
Основные соревнования	-	-	1	1

Соревновательные поединки	-	5	10	15
---------------------------	---	---	----	----

### **Требования к спортивной подготовке**

Этапы и годы спортивной подготовки	Выполнение спортивных разрядов
Этап начальной подготовки до 1 года	-
Этап начальной подготовки свыше одного года	III юн.
Учебно-тренировочный этап (начальной специализации)	II юн.
Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации)	III – I

### **2.5. Режим учебно-тренировочной работы**

Расписание тренировок утверждается приказом директора после согласования с методистом-инструктором и тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одной тренировки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки дзюдоистов следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 академических часа.

Допускается проведение тренировок одновременно со спортсменами из разных групп по программам спортивной подготовки. При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов (или) спортивных званий;
- не превышена пропускная способность спортивного зала;
- не превышено максимальное количество занимающихся на данном этапе подготовки.

Учебно-тренировочный процесс носит круглогодичный характер. Количество часов в год планируется из расчета 52 недели учебно-тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов,

участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочный год начинается 1-го сентября.

Спортивная подготовка в группах разных этапов подготовки проводится в соответствии с требованиями Программы круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора. В отдельных случаях дзюдоисты, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего этапа в течение тренировочного года.

## **2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### **1. Медицинские требования**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

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

### **2. Возрастные требования, продолжительность этапов спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки. Минимальный возраст зачисления - 7 лет; продолжительность этапа начальной подготовки 3-4 года;

Учебно-тренировочный этап. Минимальный возраст зачисления - 11 лет; продолжительность тренировочного этапа 3- 5 лет;

### **3. Психофизические требования.**

В единоборствах в плане психофизических качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойствам

нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

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

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

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

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

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

К показателям, характеризующим интеллект относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предстартовые состояния включают в себя:

- общую направленность сознания спортсменов. Это выражается в содержании мыслей, направленности внимания, в особенностях восприятия и представлений;
- определенные эмоционально-волевые проявления спортсмена: его эмоциональное возбуждение или, напротив, подавленное, угнетенное состояние, решимость, уверенность, боязнь, робость и т.д.;
- морально-волевою готовность к соревнованию. Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

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

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

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

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

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

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы дзюдоиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревновательные поединки предназначены для выявления технической готовности дзюдоистов на определенном этапе. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

## 2.8. Учебно-тенировочные мероприятия

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		Оптимальное число участников учебно-тренировочных мероприятий
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				

1.1.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	Определяется Учреждением
1.2.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.3.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих Спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	-	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-	
№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оптимальное число участников тренировочных сборов
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку



2.5	Просмотровые	-	до 60 суток
-----	--------------	---	-------------

## 2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
2.	Брусья	штук	3
3.	Гири спортивные 8,16, 24 и 32 кг	комплект	8
4.	Амортизатор резиновый	штук	20
5.	Гантели переменной массы (до 20кг)	комплект	4
6.	Канат для функционального тренинга	штук	2
7.	Канат для лазанья	штук	3
8.	Кушетка массажная	пара	1
9.	Манекены тренировочные	штук	6
10.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
11.	Полусфера балансировочная	штук	8
12.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэстензия)	штук	2
13.	Скамья для прессы	штук	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
16.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2

### Обеспечение спортивной экипировкой спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчетная единица		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

	пользования			Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2
3	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	1	2

## **2.10. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Наполняемость в группах, соответствие возраста занимающихся соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», уровень спортивной квалификации - согласно ЕВСК.

Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

- без предъявления требований к спортивным показателям;
- количество занимающихся – 10 человек;

Для зачисления в группы на тренировочном этапе:

- выполнение занимающимися второго юношеского спортивного разряда;
- возраст - не моложе 11 лет;
- количество занимающихся - 6 человек.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов или званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

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

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

- объем к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата. При этом обязательно учитываются нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде, этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

### **2.12. Структура годичного цикла**

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной учебно-тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных этапов, периодов, циклов).

Структура учебно-тренировочного процесса включает 3 уровня:

- первый уровень – микроструктуры. Это структуры отдельной тренировки и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких тренировок;
- второй уровень – мезоструктуры. Это структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- третий уровень – макроструктуры. Это структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

### **Построение учебно-тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах)**

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

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

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

Основными задачами соревновательного периода в подготовке дзюдоистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и

достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

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

### **Построение учебно-тренировочных занятий в средних циклах (мезоциклах)**

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

Тренировочный мезоцикл представляет собой структуру, включающую от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

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

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

Базовый мезоцикл - основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической

подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

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

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

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

### **Построение учебно-тренировочных занятий в малых циклах (микроциклах)**

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных тренировок. Каждая тренировка является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структуру продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет: обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок; регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки; планировать соответствие между факторами воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок: наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные

сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В начальном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными; окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине; регулярная повторяемость в определенной последовательности, разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

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

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

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

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

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

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

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

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки дзюдоистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий),

специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

#### **Структура тренировок имеет три части:**

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает:

-организацию спортсменов к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;

-осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

-осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

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



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

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждой тренировке. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

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

### **Организационные формы проведения тренировок:**

-групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

-индивидуальная - дзюдоисты работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

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

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировок**

-к занятиям допускаются дзюдоисты, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для дзюдоистов до 18 лет);

-тренировки проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°;

-рабочее место для тренировок должно быть без повреждений;

-запрещается допускать к тренировкам больного спортсмена;

-дзюдоисты должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках должны быть коротко пострижены. На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов;

-часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать;

-запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой;

-строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера;

-общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра;

-при проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и самостраховки;

-при подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма;

-не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий;

-спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра;

-при возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма;

-упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата;

-запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера;

-при занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

### **3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал,

который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 10 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Учебно-тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- характером упражнений;

-интенсивностью работы при их выполнении;

-объемом работы;

-продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и

интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

### 3.3. Программный материал для практических занятий

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

#### Материал, рекомендованный к изучению для занимающихся в группе начальной подготовки 1 года обучения 6 КЮ Белый пояс

<b>ПРИВЕТСТВИЕ СТОЯ</b>
<b>ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ</b>
<b>ПОЯС – ЗАВЯЗЫВАНИЕ</b>
<b>СТОЙКИ</b>
<b>ПЕРЕДВИЖЕНИЕ:</b> обычными шагами приставными шагами, вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.
<b>ПОВОРОТЫ:</b> (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90 град., шагом вперед на 90град., шагом назад на 180 град., скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 град., скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 град., круговым шагом вперед на 180 град. круговым шагом назад.

**ЗАХВАТЫ** основной захват – рукав-отворот

**ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:** вперед, назад, вправо, вперед-вправо, вперед-влево, влево, назад-вправо.

**ПАДЕНИЯ:** на бок, на спину, на живот.

**Материал, рекомендованный к изучению для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года обучения 5 КЮ Желтый пояс**

**ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Боковая подсечка под выставленную ногу

Подсечка в колено под отставленную ногу

Передняя подсечка под выставленную ногу

Бросок скручиванием вокруг бедра

Отхват

Бросок через бедро подбивом Зацеп  
изнутри голенью

Бросок через спину с захватом руки на плечо

Задняя подножка

Контрприем от отхвата или задней подножки

Контрприем от зацепа изнутри голенью

Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

**ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Удержание сбоку

Удержание с фиксацией плеча головой

Удержание поперек

Удержание со стороны головы

Удержание верхом

Переворот с захватом рук

Переворот ногами снизу

Прорыв со стороны ног

**СФП в группах начальной подготовки**

<b>Сила</b>	выполнение приемов на более тяжелых партнерах
<b>Быстрота</b>	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу

<b>Выносливость</b>	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты)
<b>Гибкость</b>	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой
<b>Ловкость</b>	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом

### **ОФП в группах начальной подготовки**

<b>Сила</b>	гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
<b>Быстрота</b>	легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
<b>Гибкость</b>	упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад
<b>Ловкость</b>	(вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты
<b>Выносливость</b>	легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на

	<p>руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки</p>
--	--

**Материал, рекомендованный к изучению для занимающихся в группах тренировочных этапах до 3 лет обучения 4 КЮ Оранжевый пояс**

<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
Задняя подсечка
Подсечка изнутри
Бросок через бедро с захватом шеи
Бросок через бедро с захватом отворота
Боковая подсечка в темп шагов
Передняя подножка
Подхват бедром (под две ноги)
Подхват изнутри (под одну ногу)
Контрприем от боковой подсечки
Контрприем от подхвата бедром
Контрприем от подхвата изнутри
Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Одноименный зацеп изнутри голенью
Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
Удержание сбоку с захватом из под руки
Удержание сбоку с захватом своей ноги
Обратное удержание сбоку
Удержание поперек с захватом руки

Удержание со стороны головы с захватом руки

Удержание верхом с захватом руки

### **СФП в группах учебно-тренировочного этапа первого года:**

- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения:**
- подсечек, перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу; удар пяткой по лежащему мячу;
  - имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата;
  - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.
- Поединки для развития силы**
- на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- Поединки для развития быстроты**
- в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
- Поединки для развития выносливости**
- в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, 19 изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Поединки для развития ловкости**
- поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

:

### **ОФП в группах учебно-тренировочного этапа первого года**

<b>Посредством гимнастики</b>	- стойки на голове, на руках, на лопатках.
<b>Быстрота</b>	- бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места
<b>Ловкость</b>	- челночный бег 3x10 м.
<b>Выносливость</b>	- бег 400 м, кросс - 2-3 км.
<b>Сила</b>	- подтягивания на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
<b>Выносливость</b>	-сгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
<b>Быстрота</b>	-подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа



	за 20 с, 10 кувырков вперед на время.
<b>Ловкость</b>	- лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.
<b>Гибкость</b>	- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.
<b>Посредством тяжёлой атлетики</b>	- поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг.
<b>Сила</b>	- спортивная борьба
<b>Гибкость и быстрота</b>	- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.
<b>Ловкость</b>	- партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению.
<b>Сила</b>	- партнер на плечах - приседания. Поднятие, 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).
<b>Спортивные игры</b>	- футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

### СФП в группах учебно-тренировочного этапа второго года

<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>	- поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	- 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 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

<b>Развитие «борцовской» выносливости</b>	- поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
<b>Развитие ловкости</b>	- в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### **ОФП в группах учебно-тренировочного этапа второго года**

<b>Быстрота</b>	- бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с;
<b>Ловкость</b>	- челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, колесо. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями,
<b>Выносливость</b>	- бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа;
<b>Сила</b>	- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.
<b>Гибкость</b>	- упражнения на мосту, с партнером, без партнера.
<b>Спортивные игры для комплексного развития качеств</b>	- футбол, баскетбол, волейбол.

**Материал, рекомендованный к изучению для занимающихся в группах учебно-тренировочных этапах свыше трех лет обучения 3 КЮ Зелёный пояс**

<b>ТЕХНИКА БРОСКОВ</b>
Зацеп снаружи голенью

Бросок через бедро с захватом пояса
Боковая подножка на пятке (седом)
Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Подсад бедром и голенью изнутри
Передняя подсечка под отставленную ногу
Бросок через голову с упором стопой в живот
Бросок через плечи «мельница»
Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Бросок захватом двух ног
Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Бросок захватом ноги за пятку
Бросок через спину (плечо) с колена
<b>ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ</b>
Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Удушение сзади двумя отворотами
Удушение сзади отворотом, выключая руку
Удушение сзади плечом и предплечьем
Узел локтя
Удушение спереди кистями
Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Рычаг локтя от удержания сбоку
Узел локтя от удержания сбоку

## 2 КЮ Синий пояс

Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Рычаг локтя внутрь ногой
Удушение спереди двумя отворотами
Удушение спереди предплечьем
Удушение захватом головы и руки ногами

Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Обратный рычаг локтя внутрь
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

### СФП в группах учебно-тренировочного этапа третьего года

<b>Развитие скоростно-силовых качеств</b>	<p>- в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.</p> <p>- в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.</p>
<b>Развитие скоростной выносливости</b>	<p>- в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.</p> <p>- поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.</p>
<b>Развитие «борцовской» выносливости</b>	- проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
<b>Развитие ловкости</b>	- лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

### ОФП в группах учебно-тренировочного этапа третьего года

<b>Быстрота</b>	- бег 30 м, 60 м, 100 м,
<b>Выносливость</b>	- подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой

<b>Ловкость</b>	- упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.
<b>Сила</b>	- приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.
<b>Гибкость</b>	- упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.
<b>Спортивные игры</b>	- футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

### **СФП в группах учебно-тренировочных этапах четвертого и пятого годов**

<b>Для развития специальных физических качеств</b>	- следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).
--	---

<p><b>Воспитание скоростно-силовой выносливости</b> (работа субмаксимальной мощности).</p>	<p>- круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;</p> <p>3-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;</p> <p>5-я серия - имитация броска через грудь.</p> <p>Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).</p> <p>1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,</p> <p>2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,</p> <p>3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,</p> <p>4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с</p>
<p><b>Воспитание специальной выносливости</b> (работа большой мощности.)</p>	<p>- круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.</p> <p>1-я серия – борьба за захват -1 минута;</p> <p>2-я серия – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);</p> <p>3-я серия – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;</p> <p>4-я серия – борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>5-я серия – борьба без кимоно – 2 минуты;</p> <p>6-я серия – борьба лежа – 1 минута;</p> <p>7-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я серия – борьба лежа -1 минута;</p> <p>9-я серия – борьба в стойке за захват – 1 минута;</p> <p>10-я серия –21 борьба лежа по заданию – 1 минута;</p> <p>11-я серия –борьба в стойке – 2 минуты</p>

### **ОФП в группах учебно-тренировочного этапа четвертого и пятого годов**

<p><b>Быстрота</b></p>	<p>бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с.</p>
------------------------	--

<b>Силовая выносливость</b>	подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
<b>Выносливость</b>	бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности. сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой
<b>Ловкость</b>	сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону;
<b>Гибкость</b>	- упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание
<b>Сила</b>	приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на

	борцовском мосту. Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.
<b>Спортивные игры</b>	футбол, баскетбол, гандбол, волейбол
<b>Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)</b>	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p> <p>1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с виса на согнутых руках);</p> <p>2-я станция - бег по татами 100 м;</p> <p>3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;</p> <p>4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;</p> <p>6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;</p> <p>7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз;</p> <p>9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;</p> <p>10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>

<p><b>Силовые возможности</b> (работа максимальной мощности)</p>	<p>Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между 25 кругами - 5 минут,  1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);  2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;  3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;  4-я станция - подтягивание на перекладине;  5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;  6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.</p>
<p><b>Выносливость</b> (работа большой мощности)</p>	<p>Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.  1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты;  2-я станция — борьба за захват - 3 минуты;  3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;  4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;  5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;  6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;  7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;  8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;  9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;  10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;  11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;  12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;  13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;  14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 5-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.</p>

### 3.4. Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний,



познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Спортивный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических тренировок следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение тренировок по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

### **Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Группы</b>
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	НП, УТЭ

2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП, УТЭ
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо	НП, УТЭ
4	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	На всех этапах подготовки
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	НП, УТЭ
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	На всех этапах подготовки
<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Группы</b>
7	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТЭ
8	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТЭ
9	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	На всех этапах подготовки
10	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	На всех этапах подготовки

11	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	На всех этапах подготовки
12	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ	На всех этапах подготовки
13	Антидопинговые правила	Последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры.	СС
14	Правила соревнований организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	На всех этапах подготовки

### 3.5. Физическая подготовка

Физическая подготовленность дзюдоистов - это физическое состояние, приобретенное в результате физической подготовки и позволяющее достигнуть определенных результатов в освоении техники, роста спортивного мастерства, поддерживать должный уровень здоровья.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка дзюдоиста направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

**Силы:** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

**Быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с.

**Выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).

**Гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития общих физических качеств**

**Силы:** гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

**Быстроты:** легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

**Гибкости:** спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег 3x10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика – кросс 800м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 9, 180, 360 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; пере ползания; лазание

по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Силовая подготовка дзюдоиста**

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на 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 проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований 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 противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. 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. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки дзюдоистов:

- сформировать основы для адаптации организма к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки);

- обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата;
- совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

### **Возможные методические ошибки:**

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений дзюдоистами та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся дзюдо. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у дзюдоистов могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Скоростная подготовка дзюдоиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в дзюдо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период 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 раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях 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 проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется дзюдоистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима дзюдоистам, 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.

Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;

- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто 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.

### **Развитие выносливости дзюдоиста**

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

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 дзюдоистов является способностью 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 усиление эффективности двигательных умений и навыков дзюдоистов; скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов; личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией дзюдоистов на достижение результатов, психической установкой на



предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

-Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

-Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

-Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости — это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

-Совершенствование аэробных возможностей организма.

-Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

-Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке дзюдоистов 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 (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. 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.

### **Координационная подготовка дзюдоиста**

Ловкость (координационные способности) проявляется у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. 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 умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- ритм (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве и времени;
- управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший - 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 - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий

партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности.

### **Развитие гибкости дзюдоиста**

Гибкость - это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная 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 влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

### **Задачи развития гибкости дзюдоистов:**

Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости — это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости — повторный.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперенных 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 всей тренировки 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 дзюдоистами 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 ускорения восстановления мышц дзюдоистов--- выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

#### **Возможные методические ошибки:**

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

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

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в

непосредственной связи с результатами, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

### **3.6. Техническая подготовка**

Техническая подготовка характеризует процесс тренировок, дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов. В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

Основа техники - совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил); главное звено (звенья) техники - наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема); детали техники - отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность - 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 др.).

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.

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».

### **3.7. Тактическая подготовка**

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

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, 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 - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- 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 суждения.

В тактической подготовке дзюдоистов выделяют:

-тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

-тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

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

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

-упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, 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 выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

-упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помех о влиянии изучаются дзюдоистами в три этапа:

I этап - показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого 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 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 необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

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

В теории борьбы дзюдо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

### **Тактика соревнований**

Задача тактики соревнований - определить направления действий дзюдоиста для достижения 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 предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней



подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

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

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

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

подавление - действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

маскировка - применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

## **Тактика ведения поединка**

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

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; контратакующая тактика имеет свой признак - 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.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается 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);

-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 также, как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 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 силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

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

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие 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 тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий 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 применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

-заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

### **3.8. Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо .

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

#### **Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

### **Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.**

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы).

Под психологической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность направлена на достижение и проявление высокой работоспособности - состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

-протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);

-концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания - более быстрое переключение с одного технического действия на другое;

-способность дзюдоистов 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 тренировочной и соревновательной деятельности;

-проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований.

Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Это расширяет границы потенциальных возможностей дзюдоистов и содействует адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях.

Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником).

Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.

Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции.

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

Общая психологическая подготовка - в обобщенном виде представляет психологическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в двух направлениях.

Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий.

Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена, прежде всего, на формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Очень важно, чтобы планируемый дзюдоисту результат в данных соревнованиях соответствовал его подготовленности, иначе повысится значимость соревнований и усилится эмоциональная возбудимость.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- формирование у дзюдоистов 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.

Психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования является специальной системой стабилизации личности, направленной на возможное устранение до минимума чувства тревоги. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности действий у дзюдоистов, т. е. в конечном итоге с проявлением их надежности. Подобные мероприятия в дзюдо должны быть направлены на создание психологической защиты у борцов различного возраста против негативных воздействий, психически напряженных ситуаций.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с дзюдоистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психологических особенностей дзюдоиста, задач и направленности тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка решает главную задачу: оптимизацию психического состояния дзюдоиста в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на



воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей (повышенная тревожность, неконтролируемая агрессивность, эмоциональная возбудимость и т. д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному дзюдоисту, формирование «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также лица, применяющего средства коррекции.

Оценки эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность дзюдоиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки дзюдоиста.

### **3.9. Планы применения восстановительных средств**

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировок;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельной тренировке и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

#### Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток;

#### Физиотерапевтические средства:

душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании

тренировок с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **3.10. Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для(спортивной)карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

### **3.11. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка дзюдоиста к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и

проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Дзюдоисты на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими борцами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

### **Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования**

<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
<b>Инструкторская</b>	<p>- спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменов младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;</p> <p>Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки;</p> <p>Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.</p>
<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
<b>Судейская</b>	<p>- участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей;</p> <p>Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;</p> <p>Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.</p>

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных дзюдоистов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных дзюдоистов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- просмотр и отбор перспективных дзюдоистов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по дзюдо: на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение кандидата в мастера спорта. Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

##### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

### **Требования к результатам и условиям реализации Образовательной программы спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На начальном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздрав соц развития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям: на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего

профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Перевод в группу следующего этапа подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

### **Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные (тесты) упражнения.	
	Мальчики	Девочки



Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек.)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 90 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см.)
<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Контрольные (тесты) упражнения.</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 26,30,34,38, 42,46,50 кг.	Весовые категории: 24,28,32,36,40 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 4 раз)
Скоростносиловые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
<b>Развиваемые физические качества</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	Для спортивных дисциплин	
	Весовые категории: 55,+55,60,66,73 кг.	Весовые категории: 44,48,52,+52,57 кг.
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 сек.)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см.)
<b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>		
Развиваемые физические качества	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Для спортивных дисциплин</b>	
	<b>Весовые категории:</b> +73,81,90,+90,100,+100 кг.	<b>Весовые категории:</b> 63,+63,70,+70,78,+78 кг.
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 сек.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 сек.)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 12 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке «угол» (не менее 2 раз)
<b>Скоростносиловые</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см.)
<b>Иные спортивные нормативы</b>		
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательные требования к технической подготовленности	

Этапный контроль проводится ежегодно при переходе на следующий период подготовки. Критерии оценки эффективности подготовки помогут определить уровень физической, технической и функциональной подготовленности и сопоставить его с нормативными требованиями. Подбор контрольных упражнений,

приведенный в данной программе, позволит объективно оценить состояние обучающегося, выявить динамику его подготовленности.

Перевод занимающихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления на тренировочный этап свыше 2-х лет необходимо выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

### **Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке**

Программа тестирования включает: бег 30 м со старта; непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; 10-ти секундный бег на месте с максимальной частотой движения; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа.

#### **Организация и проведение тестирования**

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с Уставом, в установленные сроки (сентябрь - вступительные, апрель-май – переводные, ежегодно).

**Бег 30 м с высокого старта.** Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих

в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

**Непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

**Челночный бег 3x10 м, с.** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

**Бег на месте в максимальном темпе.** Учитывают количество беговых шагов в течение 10 секунд. Тестирование проводят в помещении и использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движения быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчёт шагов ведётся по касанию правым бедром резины (и умножается на 2).

**Прыжок в длину с места.** Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

**Прыжок вверх.** Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

**Подтягивание в висе на перекладине.** Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы.** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол,

образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

**Наклон вперед.** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат - со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Поднимание туловища.** Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

### Оценки результатов тестирования

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

### Перечень обязательных и дополнительных упражнений тестирования показателей ОФП

Вид спорта	Бег 30 м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из висе положения лежа (девушки)	Бег на месте 10 сек.	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
Дзюдо	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+	+

### Нормативы технической подготовки для контроля развития физических качеств на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до 3 лет обучения

Развиваемое физическое	Контрольные (тесты) упражнения	Вес		
		До 50 кг	До 66 кг	Св.66кг

качество				
Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30
	10 кувырков вперед (с)	18	19	20
Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18	19	20
Сила	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы назад (м)	6	7	8
Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30
	10 кувырков вперед (с)	18	19	20
Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18	19	20
Сила	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы назад (м)	6	7	8

**Нормативы технической подготовки для контроля развития физических качеств на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации свыше 3 лет обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Весовая категория		
		до 52 кг	до 74 кг	св.74кг
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах равным по весу (кол-во раз)	16	18	12
	Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партер на четвереньках (кол-во раз)	15	16	13
	Толчок штанги двумя руками	Свой вес +5 кг – отлично Свой вес – хорошо Свой вес -5 кг – удовлетворительно		
Быстрота	10 бросков партнеров через спину (с)	25	27	33

	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	40	38	34
--	---	----	----	----

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
4. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа. - М.: Советский спорт, 2003.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.
7. Министерство спорта РФ приказ №1074 от 24.11.2022 г. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование – М. Физкультура и спорт, 1984.
9. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов – М. ФиС, 1982
10. Техника борьбы лежа от Александра Яцкевича (на DVD дисках).
11. Уроки по дзюдо. Техника выполнения бросков (<http://ru-videouroki.ru/sport/853><http://ru-videouroki.ru/sport/853-urok-dzyudo-tehnika-vypolneniya-broskov.html>)
12. Дзюдо. Владимир Елчанинов Техника бросков в стойке (<http://www.youtube.com/watch?v=l-9zlbY-tE0>)