

ДЗЮДО



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Ташкент – 2021

**МИНИСТЕРСТВО ТУРИЗМА И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ИНСТИТУТ ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ФЕДЕРАЦИЯ БОКСА УЗБЕКИСТАНА**

ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО УЗБЕКИСТАНА

РЕСПУБЛИКАНСКОЙ КОЛЛЕДЖ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ КОЛЛЕДЖЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

ДЗЮДО

Государственная система стандартов непрерывного образования Узбекистана.

Среднее специальное, профессиональное образование.

Направление Спорт.

подготовки:

Профессия: Тренер-преподаватель.

Специальность: Тренер по дзюдо.

Ташкент-2021

УДК 796.853.23

КБК 75.715

И 32

Измайлов Р., Косухин, В., Азизов У.

Дзюдо [Текст] : учебная программа / Р. Измайлов, В. Косухин, У. Азизов.

-Ташкент: "Umid Design", 2021.-110 с.

Учебная программа подготовлена авторским коллективом в составе:

Р. Измайлов –Тренер женской сборной командой Узбекистана, тренер высшей категории, судья Национальной категории, 5 дан

В. Косухин – заслуженный тренер Республики Узбекистан, тренер отделения дзюдо Республиканской колледжей олимпийского резерва

У. Азизов – тренер отделения дзюдо Республиканской колледжей олимпийского резерва, тренер высшей категории

Рецензенты:

А. Истомин – почетный доктор, профессор, заслуженный тренер Республики Узбекистан

Л. Югай – судья международной категории, профессор

Типовая учебная программа рекомендована к обсуждению и изданию Координационным советом при Министерстве физической культуры и спорта, реализующим образовательные программы в области физической культуры и спорта (1 июля 2020 года, Протокол № 1).

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо – вид спорта, характеризующийся, сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Удары и часть наиболее травма опасных приёмов изучаются только в форме ката.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Дзюдо создано в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва (КОР) разработана во исполнение государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан в соответствии с постановлением кабинета министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» (№ 271 от 27 мая 1999 г.), «Типовым планом учебной программы для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских спортивных школ, спортивных школ высшего мастерства и колледжей олимпийского резерва» и иными нормативно-правовыми документами в целях обеспечения единого подхода и систематизации обучения в КОР.

Учебная программа регламентирует содержание учебного процесса при подготовке кадров по специальности «Спорт» (код 3810200).

В основу учебной программы заложены: 1) обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными дзюдоистами и дзюдоистами национальных сборных команд различных возрастных групп, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики; 2) нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность КОР и основополагающие принципы подготовки учащихся дзюдоистов КОР: а). Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки) с учащимися-дзюдоистами КОР; б). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно тренировочном процессе преемственность задач, средств

и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и техник отактической подготовленности учащихся-дзюдоистов КОР; с). Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся дзюдоистов КОР вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу КОР. В целом учебная программа предусматривает обеспечение формирования у учащихся дзюдоистов КОР профессионально-педагогических знаний по изучению и совершенствованию техники и тактики, методике обучения и тренировки в обобщенном плане, умений составлять учебную документацию, проводить тренировочные занятия, участвовать в организации и проведении соревнований, ведению воспитательной работы и др.

Учебная работа в КОР строится на основе данной учебной программы и рассчитана на календарный год. На основании нормативно-правовых документов функционирования КОР, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика, участие в спортивных мероприятиях.

Настоящая Учебная программа составлена в соответствии с 1) Законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и «Об образовании в Республике Узбекистан»;

2) постановлением Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки и укомплектования квалифицированными педагогическими кадрами средних специальных, профессиональных образовательных учреждений»; 3) постановлениями кабинета министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки спортивного резерва в колледжах олимпийского резерва» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ»; 4) антидопинговым кодексом всемирного Антидопингового агентства (WADA); 5) учебными пособиями, правилами соревнований, регламентами и иными документами Международной и Национальной федераций дзюдо; 6) требованиями к составлению учебной и учебно-методической литературы и иными законодательными актами и нормативно-правовыми документами Республики Узбекистан.

Раздел I

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Основные понятия

В данной учебной программе используются следующие основные понятия:

1. Дзюдо — национальный вид спорта Японии, относящийся к категории единоборств, имеющий собственные Правила, устанавливающие условия, требования и порядок проведения соревнований и участия в них;

2. спортивная подготовка — это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства дзюдоистов.

2. Цели и задачи повышения спортивного мастерства

К основной цели повышения спортивного мастерства учащихся-дзюдоистов КОР относится углубленное овладение технико-тактическим арсеналом дзюдо.

К основным задачам повышения спортивного мастерства учащихся-дзюдоистов КОР относятся: 1) создание у учащихся-дзюдоистов интереса к дзюдо, получение учащимися дзюдоистами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики выступления на спортивных мероприятиях, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет; 2) систематическое повышение спортивного мастерства учащихся-дзюдоистов за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований; 3) улучшение скоростно-силовой подготовки учащихся дзюдоистов с учетом формирования основных навыков, присущих дзюдо; 4) повышение работоспособности учащихся дзюдоистов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности; 5) воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; 6) обучение и совершенствование техники; 7) постепенное подведение учащихся-дзюдоистов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; 8)

постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки учащихся дзюдоистов; 9) выведение учащихся-дзюдоистов на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей; 10) формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; 11) воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей; 12) ознакомление учащихся-дзюдоистов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы; 13) формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки и др.

3. Компетенции учащихся-дзюдоистов

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и участия в соревнованиях. На протяжении обучения в КОР учащиеся дзюдоисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В результате прохождения полной подготовки учащиеся дзюдоисты КОР должны: 1) знать: историю и правила дзюдо; основные методики тренировки в дзюдо и основные качества, развиваемые дзюдо; суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях дзюдо; основные показатели и закономерности физического развития, свойственные учащимся-дзюдоистам их пола и возраста; принципы здорового образа жизни; о существовании перечня запрещённых к использованию в спорте методов и веществ, порядок и правила допинг-тестирования; основы спортивной гигиены; 2) уметь: применять тренировочные методы для повышения работоспособности; применять технико-тактический арсенал дзюдо во время выступления в спортивных мероприятиях; применять упражнения, спортивное оборудование, инвентарь, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие

особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья; подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям; контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени; 3) владеть: всеми основными разделами техники дзюдо и само страховки; техникой и методикой развития основных физических качеств.

4. Тренерско-преподавательская деятельность

Для осуществления спортивной подготовки учащихся дзюдоистов в КОР могут осуществлять свою деятельность тренеры:

- 1) имеющие специальное физкультурное образование;
- 2) имеющие опыт работы с дзюдоистами детских и юношеских возрастных категорий
- 3) обладающие определенными знаниями в области дзюдо – знание технического арсенала, Правил соревнований, Дисциплинарного кодекса и др.;
- 4) имеющие разрешение на осуществление тренерской деятельности по дзюдо;
- 5) в соответствии с рекомендацией Федерации дзюдо Узбекистана.

Должностные функции тренеров-преподавателей устанавливаются КОР в установленном законодательством порядке.

5. Документация

К документам, касающимся повышения спортивного мастерства учащихся дзюдоистов КОР, относятся: 1) годовой учебный план тренировочных занятий в режиме учебное тренировочной работы по этапам подготовки учащихся дзюдоистов; 2) годовой план-график распределения часов для спортивных групп КОР; 3) план недельного цикла подготовки учащихся-дзюдоистов; 4) план перспективный подготовки учащихся-дзюдоистов; 5) план по методике обучения дзюдо; 6) план теоретической подготовки учащихся дзюдоистов; 7) индивидуальные планы подготовки учащихся дзюдоистов; 8) протоколы (или выписки из протоколов) соревнований; 9) Календарный план спортивных мероприятий; 10) протоколы сдачи приемно-переводных нормативов и другие документы,

относящиеся к повышению спортивного мастерства учащихся-дзюдоистов.

Раздел II

ОСНОВНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

1. Спортивные группы

В соответствии с тем, что в КОР зачисляются дзюдоисты, уже имеющие соответствующие спортивные разряды, спортивная подготовка учащихся-дзюдоистов КОР осуществляется в учебно-тренировочных группах (УТГ) и в группах спортивного совершенствования (ГСС) сформированных из числа учащихся дзюдоистов 7, 8, 9 классов и I, II и III курсов.

К основным целям и задачам спортивных групп КОР относятся: 1) повышение у учащихся-дзюдоистов знаний в области дзюдо; 2) дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых учащимся-дзюдоистам; 3) повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности учащихся-дзюдоистов; 4) приобретение учащимися-дзюдоистами соревновательного опыта; 5) приобретение учащимися-дзюдоистами знаний и навыков тренера и судьи по дзюдо; 6) повышение учащимися дзюдоистами спортивной квалификации (подтверждение и/или выполнение нормативов I разряда, КМС и МС).

Общие требования:

1. Разрядные требования к учащимся-дзюдоистам КОР:

Год обучения	До зачисления в КОР	По окончании соответствующего года обучения
7 класс	I юн.	III вз.
8 класс	III вз.	II вз.
9 класс	II вз.	I вз.
I курс	КМС	подтверждение КМС
II курс	КМС	подтверждение КМС
III курс	КМС	подтверждение КМС

2. Требования к весовым категориям учащихся-
дзюдоистов КОР:

– 20 лет и старше:

Пол	Весовые категории										
	Мужской					60	66	73	81	90	100
Женский					48	52	57	63	70	78	+78

– 18, 19 лет:

Пол	1. Весовые категории										
	Мужской				55	60	66	73	81	90	100
Женский				44	48	52	57	63	70	78	+78

– 16, 17 лет:

Пол	Весовые категории										
	Мужской			46	50	55	60	66	73	81	90
Женский			36	40	44	48	52	57	63	70	+70

– 13, 14, 15 лет:

Пол	Весовые категории										
	Мужской		35	38	42	46	50	55	60	66	73
Женский		30	33	36	40	44	48	52	57	63	+63

Примечание: В случае внесения Международной федерацией Дзюдо соответствующих изменения в Правила соревнований в весовые категории учащихся-дзюдоистов КОР могут быть внесены соответствующие изменения.

3. На учащихся-дзюдоистов КОР, зачисленных в соответствующие спортивные группы в целях учета и контроля их здоровья и спортивного роста, в обязательном порядке должны быть заведены индивидуальные карты (приложение 1).

2. Программный материал

Годовой цикл подготовки учащихся-дзюдоистов КОР делится на 6 мезоциклов: 1) подготовительный мезоцикл (сентябрь); 2) нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь); 3) малый восстановительный мезоцикл (январь); 4) основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель); 5)

малый соревновательный мезоцикл (май-июнь); б) большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Учебный годовой план программного материала спортивной подготовки учащихся дзюдоистов КОР и объем учебных часов составляется на 52 недели из расчета режима учебно- тренировочной работы в неделю на 46 недель занятий в условиях КОР и дополнительно 6 недель на учебно-тренировочный сбор и самостоятельных индивидуальных занятий на период активного отдыха.

При планировании подготовки на отдельных этапах годичного цикла допускаются отклонения от расчетного показателя до 15 % с учетом задач этапа подготовки.

Нормы и требования к составлению учебно- тренировочных планов и иным показателям подготовки учащихся-дзюдоистов КОР:

1. Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в режиме учебно-тренировочной работы по этапам подготовки:

№	Параметры подготовки	Группы	
		Учебно-тренировоч.	Спорт. совершенств.
	Количество часов в неделю	24	28
	Количество тренировок в неделю	9-12	10-12
1	Общая физическая подготовка	390	480
2	Специальная физическая подготовка	400	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	350	450
4	Теоретические подготовка (час)	24	24
5	Психологическое подготовка (час)	12	12
6	Контрольно-перевод.испытания (к-во)	Вне сетки часов	
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.) (кол-во)	По календарному плану мероприятий	
8	Судейская практика	24	24
9	Восстановительные мероприятия	48	48
10	Медицинское обследование (к-во в год)	2 раз в год вне сетке часов	

Общее количество часов	1248	1456
------------------------	------	------

Примерный годовой план-график распределения для учебнотренеровочных групп (24 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	390
2	Специальная физическая подготовка (час)	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	33	33	400
3	Технико-тактическая подготовка(час)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30	30	350
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетки часов												
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали (кол-во в год)	По календарному плану спорт. мероприятий												
8	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во год)	Вне сетки часов 2 раза в год												
	Всего за месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

3.Примерный годовой план-график распределения для групп спортивного совершенствования (28 часа):

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего	
		IX	X	XI	XI	I	II	II	IV	V	VI	VII	VII		
1	Общая физическая подготовка (час)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
2	Специальная физическая подготовка (час)	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	418
3	Технико-тактическая подготовка (час)	37	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	38	450
4	Теоретическая подготовка (час)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Психологическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Контрольно-перевод. испытания (к-во)	Вне сетке часов													
7	Спортивные мероприятия (соревнования, фестивали, учебно-тренировочные сборы (УТС) и др.)	По календарному плану спорт. мероприятий													
8	(Судейско-во)ская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
10	Медицинское обследование (к-во в год)	Вне сетки часов 2 раза в год													
	Всего за месяц	120	120	121	121	121	122	122	122	122	122	122	122	122	1456

4. Примерные соотношение средств физической, техникотактической и психологической подготовки учащихся дзюдоистов по годам обучения (%):

№	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Общая физическая	35	30
2	Специальная физическая	30	30
3	Технико тактическая	35	40
4	другие	10	10

5. Примерные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (кол-во):

№	Виды соревнований	Учебнотренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Контрольные	3	3
2	Отборочные	3	3
3	Основные	3	3
4	Главные	1	1

6. Участие учащихся-дзюдоистов КОР в учебнотренировочных сборах (УТС):

№	Наименования УТС	Допустимая максимальная продолжительность одного УТС	Участника, этапы подготовки, год обучения
1	УТС по подготовке к международным	До ста пятидесяти (150) дней	Учащиеся дзюдоисты ГСС и УТГ

	спортивным мероприятиям	До двадцати четырех (24) дней -	всех годов обучения
2	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям республиканского уровня	До девяноста (90) дней.	
		До двадцати четырех (24) дней	
3	УТС по подготовке к спортивным мероприятиям регионального и городского уровня	До восемнадцати (18) дней	
4	УТС для обследования и восстановления	До восемнадцати (18) дней	
5	УТС по плану КОР по подготовке учащихсязюдоистов	До пятидесяти шести (56) дней	

7.Примерное распределение тренировочного времени по видам подготовки в зависимости от этапа подготовки:

№	Виды спортивной подготовки	Учебнотренировочный	Этап совершенствования
1	Общая физическая подготовка	17	15
2	Специальная физическая подготовка	21	20
3	Технико-тактическая подготовка	46	47

4	Теоретическая подготовка	5	4
5	Контрольные испытания	7	8,5
6	Соревнования		
7	Инструкторская и судейская практика	3	3,5
8	Восстановительные мероприятия	1	2

8. Примерные распределение нагрузок по инструкторской и судейской практике:

№	Год обучения в КОР	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
1	Все годы обучения	24	22

9. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

№	Год обучения в КОР	Требования
1	Все год обучения	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке

10.Примерный вариант построения недельного цикла подготовки:

№	Дни	Целевое назначение	Направленность тренировочного занятия			
			1 тренировка		2 тренировка	
			содержание	Нагрузка	Содержание	Нагрузка
1	Понедельник	Втягивающий	разминка; Учебная работа. Отработка техники бросков вперед назад. Работа в партере, удержание и уходы от них.	Малая, 100-130 ЧСС Средняя , 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	разминка; Общефизическая подготовка, Пробегка 1 км. Скоростные отрезки 3060-100 м. Круговая со снарядами. Работа с резиной.	Малая, 100-130 ЧСС Средняя , 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС

			- упражнения на гибкость и эластичность		- упражнения на гибкость и эластичность	
--	--	--	---	--	---	--

2	Вторник	Ударная	<p>разминка;</p> <p>Учебная работа на татами. Отработка бросков в движении и в комбинациях. Работа в партере, болевые приемы и защита от них.</p> <p>- упражнения на гибкость и эластичность.</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Большая, 155175 ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>	<p>-эстафета, самостоятельная разминка;</p> <p>Учебная работа на татами. Партер. Перевороты на удержание, совер. Болевых и удушающих приемов. Тактика ведения борьбы</p> <p>- упражнения на гибкость и эластичность</p>	<p>Малая, 110-130 ЧСС</p> <p>Большая, 155175 ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>
3	Среда	Восстанов.	<p>Разминка;</p> <p>Работа с отягощением, штанга, гантели, гири, снаряды. Работа с резиной</p> <p>- упражнения</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Средняя, 130-150 ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>	<p>Разминка;</p> <p>Игровая тренировка, футбол, баскетбол, подвижные игры.</p> <p>- упражнения на гибкость и эластичность</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Средняя, 130-150 ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>

			на гибкость и эластичность		Эластичность	
4	Четверг	Восстановитель-ный	Разминка; Учебная работа на татами. Отработка бросков в движении и в комбиназиях по заданию в партере. Удушающие приемы и защита от них. - упражнения на гибкость и эластичность	Малая, 100-130 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС	Баскетбол; Учебная работа на татами. Партер. Перевороты на удержание, совер. Болевых и удушающих приемов. Тактика ведения борьбы - упражнения на гибкость и Эластичность ;	Средняя, 130-150 ЧСС Средняя, 130-150 ЧСС Малая, 70-90 ЧСС

5	Пятница	Основной	<p>- самостоятельная разминка;</p> <p>Учебная работа на татами. Контрольные спарринги по заданию 2х5, партер, 5х5 стойка</p> <p>- упражнения на гибкость и</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Максим, 180 и выше ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>	<p>- самостоятельная разминка;</p> <p>Учебная работа на татами. Контрольные спарринги сор-ого харра с судейством. 3х5 партер, 5х5 стойка</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Максим, 180 и выше ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>
			эластичность		- упражнения на гибкость и эластичность	
6	Суббота	Ударный	<p>разминка;</p> <p>Кросс 40 минут работа в парах Акробатические упражнения.</p> <p>- упражнения на гибкость и эластичность</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Средняя, 130-150 ЧСС</p> <p>Малая, 70-90 ЧСС</p>	<p>разминка;</p> <p>игровая тренировка, футбол, теория, тактика ведения борьбы, сгонка веса, питание спортсменов, псих подготовка, сауна массаж.</p>	<p>Малая, 100-130 ЧСС</p> <p>Средняя, 130-150 ЧСС</p>
7	Воскресенье	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых

Примечание: ЧСС – частота сердечного сокращения. Недельные циклы подготовки могут быть как: 1. Развивающий физический микроцикл — к задачам микроцикла относятся повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости, изучение и совершенствование техники Дзюдо. 2. Развивающий технический микроцикл — к задачам микроцикла относятся продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники Дзюдо. 3. Контрольный недельный микроцикл — к задачи микроцикла относится контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий или прием нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальной технической подготовке.

23. Примерные планы работ по развитию у учащихся дзюдоистов КОР:

— ВЫНОСЛИВОСТИ:

Метод тренировки	Время выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторов	Время пауз между повторами	серий во Кол-во	повтор. пауз между Время М
Аэробная направленность						
Однократный равномерный	> 30 мин.	= 70 %	-	-	-	-
Однократный переменный	> 30 мин.	50-90 % от предельной	-	-	-	-

Повторный	3-10 мин.	= 80 %	2-10-15	Не регламентировано = 3-6 мин.	-	-
Интервальный 1 2	1-2 мин.	180 уд. в мин. = 85 %	До снижения скорости > 10	= 1-2 мин. до снижения ЧСС до 120-140 уд. в мин.	-	-
	30 с – 3 мин.	180 уд. в мин. = 85 %	5-8	30-90 с 120 уд. в мин.		
Интервальный серийный	2-3 мин.	= 85 %	5-8	1 мин. (0,5 – 1,5 мин.)	2-8	3-5
Аэробно-анаэробная направленность						
Однократный равномерный	< 30 мин.	= 90 %	-	-	-	-
Однократный переменный	< 30 мин. 15-45 мин.	= 70-90 % 50-90 %	-	-	-	-
Анаэробно-лактатная направленность						
Повторно-Серийный	➤ 0с	1 90-95 %	3-4	1,5 – 3 мин.	3-4-8	7-8 мин.
Интервальный	30 с – 3 мин.	90-95 %	4	5-3-2 мин. 3-2-1 мин.	2-6	15-30 мин.

Интервальный повторный	30-90 с 50-120 с	90 %	2-4 4-6	3-8 мин. 3-8 мин.	2-3 -	15- 20 мин.
---------------------------	---------------------	------	------------	-------------------	----------	-------------------

— **СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ:**

Методы	Повторный Максимум	Интенсивность (в % от максимума)	Количество подходов	Время пауз между повторами	Колво видов упражнений	Колво занятий в неделю
Метод повторных усилий	5-6-1015 без увеличения веса 4-6 с увеличением веса 8-12	80-60 % от максимальных 70-75 %	3 и более	60-180 с	2-3 и более	2-4
Комбинированный	По 10-15 мин. Постепенно	До 6 упражнений к 3-4 с	Повтор каждого удерживания изом. Усилие 1-3 мин.	2-3 раза 5-6 с	Усилия возрастают	3-4

— скоростных способностей:

Метод тренировки	Продолжительность выполнения упражнений	Интенсивность выполнения упражнений	Количество повторений	Продолжительность пауз между повторами	Количество серий	Продолжительность пауз между сериями
Повторный	6-7 с	максимальный	4-10	2-3 мин	-	-
Повторносерийный 1	3-4 с	максимальный	5-6	20-25 с	3	2-5 мин
Повторносерийный 2	4-6 с	максимальный	5-6	20-30 с	Без снижения интенсивности	2-3 мин

— скоростно-силовых способностей:

Метод тренировки	Продолжительность выполнения упражнений	Интенсивность выполнения Упражнений	Количество повторений	Продолжительность пауз между повторами	Количество серий	Продолжительность пауз между сериями
Повторный 1	6-7 с	максимально	6	95-100 с	4	6 мин.
2	2 с прыжки + 5 м спринт	максимально	4	1-2 мин.		

Повторно серий-		Отягощение 1520 % от	8-10	2-4 мин.	2-3	4-6 мин.
ный		максим.				
Динамических усилий		Отягощение менее 20% от максим.; интенсивность максимальная	До снижения темпа или скорости	По самочувствию, чтобы повторить с той же интенсивностью	-	-

— координационных способностей:

Задачи	Состояние дзюдоиста	Длительность работы	Количество повторений	Паузы отдыха
Воспитание координационных способностей	Оптимальное	До 5 с Более 5 с	От 6 до 10-12 2-3	От 1 до 2-3 мин.
Совершенствование в условиях утомления	Утомленное	До 5 с Более 5 с	12-15 4-6	10-15 с

— гибкости:

Суставы	При развитии подвижности*	При поддержании подвижности**
Позвоночные	80 % >	40-50 %
Тазобедренные	60-70 %	30-40 %
Плечевой	50-60 %	30-40 %
Лучезапястный	30-35 %	20-25 %
Коленный	20-25 %	20-25 %
Голеностопный	20-25 %	10-15 %

Примечание. 1. * – примерное процентное содержание работы при целенаправленном развитии гибкости в суставах. 2. ** – примерное процентное содержание работы на развитие гибкости в суставах при общеразвивающих упражнениях (разминка и др.). 3. Дозировка упражнений варьируется в зависимости от решаемых задач: при воспитании гибкости – ежедневно, при поддержании – 3-4 раза в неделю. В соревновательном периоде – только поддерживающая работа 2-3 раза в неделю, дозировка при этом должна быть уменьшена в 3-4 раза.

12. Примерная модель построения многолетней тренировки учащихся-дзюдоистов КОР:

Компоненты подготовки	Этап начальной углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
Учащиеся дзюдоисты	Дзюдоисты юношеских разрядов в возрасте 12-16 лет, проявившие интерес к занятиям по дзюдо и выполняющие контрольно-нормативные требования	Дзюдоисты I разряда, КМС 1719 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
Группы подготовки	Учебно-тренировочные группы	Группы спортивного совершенствования
Тренеры преподаватели	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов тренировочного

Технико тактическая подготовка	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков соревновательной деятельности	процесса, методикой групповых и индивидуальных форм тренировочных занятий Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков соревновательной деятельности с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный

Формы организации тренировочного процесса	Групповые учебные, учебно-тренировочные, тренировочные занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
---	---	--

Условия подготовки	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
Цель подготовки	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны
Основные задачи по спортивной подготовке	Выполнить нормативы 2 юношеского, 1 юношеского и II взрослого разрядов	Выполнить нормативы I взрослого спортивного разряда, КМС и подтвердить их
Основные задачи идеологического и нравственного воспитания	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт "спортивного" характера, понимания значения спорта в деле укрепления мира

Питание	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебнотренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее выполняемым нагрузкам
Средства восстановления	Педагогические – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические – душ, баня	Педагогические; – физиотерапевтические душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические – поливитамины, витаминизированные настои; психогигиенические – функциональная музыка, психотерапия
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
Система контроля а) организации системы подготовки	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
б) теоретической подготовки	Зачет по теории и методике избранного вида спорта в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения	

<p>в) специальной психологической подготовки</p> <p>г) физической подготовки</p>	<p>Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенностей мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения</p>	
<p>д) техникотактической подготовки</p> <p>е) соревновательной подготовки</p>	<p>Степень владения базовыми техникотактическими действиями, соревновательной деятельностью</p> <p>владения технико-навыками</p>	<p>Объем, разносторонность и эффективность техникотактических действий, степень владения техникотактическими действиями и навыками участия в соревнованиях</p> <p>Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства</p>

13. Примерный план теоретической подготовки учащихся дзюдоистов КОР:

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения	Сроки проведения
1	Физическая культура и спорт – важные средства физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ 1 и 2 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	Все годы обучения	Сентябрь
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	УТГ 1 и 2 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь Май
4	Образование и развитие дзюдо	История образования и развития дзюдо	УТГ 1 года обучения ГСС 1 года обучения	Сентябрь
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры республиканских и международных соревнований	Все годы обучения	Октябрь

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	Все годы обучения	Весь учебный процесс
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и со-	Все годы обучения	Весь учебный процесс
		держание		
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	Все годы обучения	Весь учебный процесс
9	Физическая и специальная подготовка	Понятие о физической и специальной подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Все годы обучения	Весь учебный процесс
10	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	Все годы обучения	Весь учебный процесс

14. Примерный план антидопинговых мероприятий:

№	Содержание мероприятий	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование учащихся дзюдоистов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года по запросу тренера
2	Ознакомление с правами и обязанностями учащихся-дзюдоистов согласно Антидопинговому кодексу		
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4	Повышение осведомленности учащихся-дзюдоистов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Раз в 3 месяца

15. Примерный план восстановительных средств и мероприятий:

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календарю спортивных мероприятий</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния и согласно календарю спортивных мероприятий</p>
4	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли)</p>	<p>Раз в неделю</p>

Раздел III

ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

I. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Средства спортивной подготовки

Основные средства тренировки: 1. общеразвивающие упражнения; 2. комплексы специально-подготовленных упражнений; 3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4. комплексы специальных упражнений из арсенала дзюдо; 5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6. подвижные и спортивные игры; 7. упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8. изометрические упражнения.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): 1. позволяют учитывать индивидуальные особенности дзюдоистов; 2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; 5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе и интервалы отдыха между упражнениями.

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

Методы выполнения упражнений: 1. повторный; 2. переменный; 3. повторно-переменный; 4. круговой; 5. игровой; 6. контрольный; 7. соревновательный.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1. функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2 диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы; 3. неравномерность в росте и развитии силы.

2. Общие основы спортивной подготовки

Технико-тактический арсенал дзюдо, направленный на спортивную подготовку дзюдоистов:

1. Все технико-тактические действия в дзюдо разделяются на четыре класса – положение в стойке и лежа. Все действия основаны на классах, видах и группах технического движения, технического и координационного действия: 1) под видом технического движения понимают – выполнение дзюдоистом различных стоек; 2) под видом технического действия понимают выполнение дзюдоистом различных форм бросков или зацепов, или подсечек, или удержаний, или болевых и удушающих приемов и других сложно-технических действий; 3) под видом координационного действия понимают действия дзюдоиста, направленное на удержание устойчивости положения тела или его вращения вокруг своей оси (кувырок, вращение тела в безопорной фазе и т.п.).

2. Основные виды стоек и положений тела – техникотактический арсенал технических движений, координационных и технических действий дзюдоиста основывается на разнообразных стойках и положениях тела. К основным видам стоек относятся: 1. стойки на ногах (высокие, средние, низкие); 2. стойки на руках (на двух руках, на одной руке); 3. комбинированные стойки (стойки на нескольких точках опоры, т. е. упоры на голове и руках, на руках и ногах, на одной руке и ногах и т. п.). К основным положениям тела относятся: 1. положение тела в стойках; 2. положение тела лежа. К основным положениям тела в захвате относятся: 1. дальняя – когда дзюдоисты захватывают за костюм друг друга и стоят на

расстоянии; 2. ближняя – когда дзюдоисты захватывают за костюм друг друга за спиной; 3. вплотную – когда дзюдоисты обхватили друг друга. К специфическим положениям относятся такие, когда два дзюдоиста оказались в положении лежа: 1. дзюдоист располагается по отношению к сопернику со стороны бока (правого, левого), со стороны головы, со стороны ног, верхом. Располагаясь сбоку он может оказаться в положении к груди или спины соперника, или боком к его боку; 2. сидя верхом на сопернике (или под ним), дзюдоист может быть расположен головой к его голове или головой к его ногам. Независимо от видов стоек положение рук (кистей) и ног (стоп), а также тела может быть произвольным.

3. Основные виды технических действий – технические действия выполняются как в опорной, так и в безопорной фазах тела, и выполняются в следующих направлениях: 1. вперед, назад, влево, вправо; 2. действия дзюдоистов выполняются в различных стойках и положениях тела.

4. Основные виды технических движений – основные виды движений частей тела, которые могут быть выполнены из любого положения тела: 1. движение головы относятся к ограниченным движениям и выполняются в направлении вперед, назад, в бок и круговые; 2. движения плечом относятся к составу сложных координационных движений и могут быть направлены на удержания, выжимания и др.; 3. самыми многообъемными движениями являются движения рук и ног. Движения рук (ног) могут начинаться из любого произвольного положения, при этом положение кистей рук (стопы ног) могут быть произвольными и изменяются в зависимости от цели действия. Движения могут выполняться как каждой рукой (ногой) в отдельности, так и одновременно двумя руками (ногами). Два и более движения могут выполняться как двумя руками (ногами) одновременно, так и последовательностью движений одной руки (ноги). Также движения могут выполняться одновременно руками и ногами. Движения рук или ног возможны также в комбинации между собой. При выполнении движения руки (ноги) могут быть прямыми, согнутыми (полусогнутыми). Траектории движения рук (ног) могут быть

прямолинейными, круговыми (полукруговыми), на себя (от себя), а также выполнять разгибательно-сгибательные движения, которые могут быть выполнены как при жестко зафиксированном положении тела, так и с использованием изменения положения или разворота тела. К ограниченным движениям рук (ног) относятся движения, выполняемые ими за спиной, а к специфическим движениям – выполненные из сидячего или лежащего положения. Технические движения могут выполняться раздельно или в комбинационных связках. Весь технико-тактический арсенал, состоящий из движений частей тела, используется дзюдоистами на учебнотренировочных занятиях и выступлениях на соревнованиях.

5. Основные виды технических приемов – самым универсальным и многофункциональным в выполнении разнообразных действий являются технические приемы, состоящие из действий дзюдоиста: 1) направленных на изменение положения соперника способом его поднятия (броски); 2) направленных на полное (частичное) фиксирование или ограничение движений соперника (удержания, сжимания, придавливания, завязывания, упоры); 3) направленных на изменение направления движения тела соперника (подножки, зацепы, подсечки, подбивы, толчки,); 4) направленные на изменения положения тела соперника с использованием собственного веса (сгибания, осаживания, выжимания, выдавливания, вырывания, стяжки, сбивания, завалы, заносы); 5) направленных на изменение естественного положения части тела соперника с целью изменения движения и положения всего его тела (скрутки, закручивания, торможения); 6) направленных на выполнение болевых или удушающих приемов. Технические приемы могут выполняться раздельно или в комбинационных связках. Весь технико-тактический арсенал технических приемов применяется дзюдоистами для предотвращения, отражения нападения соперника или проведения собственных атак.

6. Основные виды атакующих и защитных действий – технико-тактический арсенал используется как атакующие (контратакующие) и защитные действия. Технико-тактический

арсенал атакующих или защитных действий зависит от расстояния между двумя дзюдоистами, т. е. дистанции: 1) дальняя дистанция – т. е. выполнение технических действий двух дзюдоистов не представляет угрозы друг другу (они соприкасаются друг с другом); 2) средняя дистанция – т. е. при выполнении технических действий дзюдоиста может соприкоснуться с телом соперника; 3) ближняя дистанция – т. е. выполнение технических действий проходит непосредственно в плотном соприкосновении тел двух дзюдоистов. Техникотактический арсенал атакующих или защитных действий может достигаться: 1) выполнением в отдельности того или иного технического действия; 2) выполнением в комплексном сочетании нескольких технических движений, координационных или технических действий.

7. Основные виды передвижений, перемещений – используется разнообразные передвижения и перемещения: 1) передвижения могут быть направлены вперед, назад, в бок по прямой линии или с использованием круговых (полукруговых) движений и выполняются: на ногах (прямых, полусогнутых, согнутых); весь технико-тактический арсенал выполняемых разнообразных передвижений или перемещений, используется дзюдоистами на учебно-тренировочных занятиях и выступлениях на соревнованиях.

8. Основные виды координационных действий, вращений тела в безопорной фазе (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения) – все координационные действия выполняются индивидуально или в парах и делятся на две группы: 1) к первой группе относятся балансирования – действия дзюдоиста, направленные на удержание устойчивости положения тела. В основе упражнений этой группы лежит сохранение положений тела при равновесии колебательного типа. К ним относятся стойки, упоры, мосты, шпагаты и др.; 2) ко второй группе относятся вращения – действия дзюдоиста, направленные на вращение тела вокруг своей оси. Эта группа объединяет все упражнения, связанные с различными вращениями тела дзюдоиста. Вращения различаются по характеру и направлению перемещения, степени

переворачивания (неполное, полное, многократное), наличие или отсутствию поворотов вокруг продольной оси тела. В зависимости от способа создания вращения в этой группе можно выделить два вида упражнений: а) упражнения, связанные с вращением без отрыва от опоры (повороты, перекаты, кувырки, перевороты колесом и т. д.); б) упражнения, связанные с вращением в безопорной фазе (полеты, полуперевороты, перевороты и вращение тела в безопорной фазе, в том числе и с поворотами вокруг продольной оси). Внутри каждого вида движения отличаются направлением вращения (вперед, назад, в сторону) и позой выполнения (в группировке, полугруппировке, согнувшись, прогнувшись, выпрямившись). Вращение может происходить вокруг разных осей – поперечной (вращения вперед, назад), переднезадней (колесо, боковое вращение тела в безопорной фазе), продольной (повороты), одновременно вокруг двух осей (вращение тела в безопорной фазе вокруг продольной и поперечных осей и др.) При исполнении прыжков изменяется и радиус вращения (кувырок, двойное вращение тела в безопорной фазе). Одновременно с вращением вокруг осей дзюдоист перемещается по определенной траектории.

3. Техническая и тактическая подготовка

В дзюдо совершенствование спортивного мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов, они достигаются:

1. Совершенствованием техники — овладением техникой выполнения стандартных координационных действий, тактических движений или действий; совершенствованием индивидуальных способностей выполнения тех или иных технических движений или действий; совершенствованием отдельных элементов выполнения тех или иных технических движений или действий: исходная позиция, начало выполнения, основной момент выполнения, выход после завершения; овладением командного выполнения тех или иных технических движений, овладением техникой выполнения тех или иных технических движений или действий в усложненных условиях; совершенствованием и повышением динамических

характеристик выполнения тех или иных технических движений или действий. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его использования применяются: поэтапное совершенствование техники — работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники), выполнения тех или иных технических движений или действий при смене скоростей, работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.), работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения); расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др. Техническая подготовка: 1) изучение и совершенствование техники стоек, передвижений, координационных действий и технических приемов с использованием различных режимов работы; 2) изучение и совершенствование техники различных приемов с использованием различных режимов работы; 3) изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и самостраховки с использованием различных режимов работы; 4) разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

2. Совершенствованием тактики — поэтапным совершенствованием тактической подготовки, при помощи следующих средств: индивидуально, с привлечением товарищей по команде; в условиях моделирования соревновательной обстановки; в соревновательных условиях; работой в облегченном режиме для отработки тактических вариантов; совершенствованием приемов атаки, контратаки и защиты; совершенствованием тактики ведения поединка на различных дистанциях (близкой, средней, дальней); совершенствованием маневренности и ложных действий; совершенствованием тактики разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю, из ближней в среднюю дистанции и др.; совершенствованием тактики ведения борьбы на разных дистанциях с партнерами

разносторонней стойки (левши и правши); совершенствованием тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры ведения борьбы (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, ведущими бой на дальней и средней дистанциях, высокого или низкого роста, обыгрывающего стиля и др.); совершенствованием тактики проведения сложных форм схватки, вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.; совершенствованием тактики маневренности и обманных движений и действий на разных дистанциях, блокирование действий партнера, принятия решительных действий др.; совершенствованием защитных действий и использование защиты как исходных положений для контратакующих действий и их развития; совершенствованием тактики защиты с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы); условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения поединка в разных дистанциях; овладением навыков планирования поединка с известным противником и подготовки к поединку с неизвестным противником; развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий; закреплении умений учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработка тактических вариантов в усложненных условиях и др.

Общие основы техники и тактики — 1) техника: общая характеристика техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения); общая характеристика техники технических приемов. Значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства: физиологический и биомеханический анализ техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов; последовательность обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов,

страховки и самостраховки; примеры образцового выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов; 2) тактика: основные средства тактики; особенности тактики в дзюдо; тактическое искусство; задачи тактической подготовки; взаимосвязь тактической и технической подготовленности; связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств; решение задач тактической подготовки на учебнотренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

Основными целями совершенствования техники и тактики являются: 1) формирование стандартных тактических движений и действий в условиях соревновательной обстановки; 2) совершенствование индивидуальных способностей выполнения технических движений или действий, закрепление умения учитывать соревновательные условия при выборе тактики выступления, отработки тактических вариантов в усложненных условиях и др.; 3) совершенствование технических и тактические действия, а также их доведение до уровня навыка.

К основам совершенствования техники и тактики относятся наглядный метод и упражнения с привлечением словесных методов. Осуществляется это при помощи следующих средств: 1) индивидуально, с помощью партнера; 2) в условиях моделирования соревновательной обстановки; 3) в соревновательных условиях.

К совершенствованию отдельных элементов выполнения технических движений или действий относятся: 1) исходная позиция; 2) начало выполнения; 3) основной момент выполнения; 4) выход после завершения.

Совершенствование и повышение динамических характеристик выполнения технических движений или действий. Для повышения динамичности двигательного навыка и вариативности его исполнения применяются: 1. поэтапное совершенствование техники и тактики; 2) работа в режиме со скоростью ниже 70% от максимальной (для совершенствования отдельных элементов техники); 3) совершенствование выполнения технических движений или действий при смене

скоростей; 4) работа в облегченном режиме для отработки технических и тактических вариантов; 5) работа с предметами различной длины и веса при подготовке к соревнованиям (для стабилизации и совершенствования специфических мышечных ощущений и др.); 6) работа, обеспечивающая моделирование различных компонентов техники (усилия, темп, структура движения), применяется также при переходе на скоростные выполнения технических движений или действий; 7) командное выполнение технических движений, как правило, в соревновательном периоде при и после комплектования командного состава, но может применяться и для улучшения аспектов технической подготовки.

Совершенствование спортивного мастерства является основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов достигающихся: 1) совершенствованием приемов атаки, контратаки и защиты; 2) совершенствованием техники и тактики ведения поединка на различных дистанциях (близкой, средней, дальней); 3) совершенствованием техники и тактики ведения борьбы с двумя и тремя и более партнерами; 4) совершенствованием маневренности и ложных действий; 5) совершенствованием техники и тактики разрыва дистанции, переход из средней в ближнюю, из ближней в среднюю и др.; 6) совершенствованием техники и тактики ведения борьбы на разных дистанциях с партнерами разносторонней стойки (левши и правши); 7) совершенствованием технических и тактических действий в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры ведения поединка (против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля, ведущими борьбы на дальней и средней дистанции, высокого или низкого роста, обыгрывающего стиля и др.); 8) совершенствованием техники и тактики проведения сложных форм борьбы, вызов в атаку с последующей контратакой, повторность атак и контратак с развитием последующих активных действий и др.; 9) совершенствованием техники и тактики маневренности и обманных движений и действий на разных дистанциях,

блокирование действий партнеров, принятия решительных действий и др.; 10) совершенствованием защитных действий и использование видов защиты как исходных положений для контратакующих действий и их развития; 11) совершенствование техники защиты с последующими контратаками, опережением действий партнера (перехватом инициативы); 12) совершенствованием излюбленных действий, управление недостатками в технике и тактике; 13) расширением диапазона технических движений и действий, избирательности, точности, силы и др.; 14) использованием специальных упражнений для защитных действий на ближней, средней и дальней дистанции во время атак, контратак и др.; 15) использованиями специальных упражнений, способствующих развитию навыков входа и выхода с ближней, средней и дальней дистанции в поединке с пассивными и активными действиями; 16) условными и произвольными решениями отдельных тактических задач ведения поединка на разных дистанциях; 17) овладением навыков планирования борьбы с известным противником и подготовки к борьбы с неизвестным противником; 18) развитием самостоятельности в творчестве, инициативы и активности во время учебных занятий и др.

Особое внимание уделяется: 1) средствам и методам психологической подготовки к предстоящему турниру и к каждому конкретному соревнованию; 2) индивидуализации учебнотренировочного процесса, развитию и совершенствованию отдельных физических качеств (быстрота, координация, специальная выносливость и др.); 3) завершению формирования индивидуального стиля выполнения технических движений или действий; 4) овладению командным выполнением технических движений; 5) овладению техникой выполнения технических движений или действий в усложненных условиях; 6) доведению индивидуальной тактики выступления до совершенства, отработке элементов тактики выступления, совершенствование отстающих элементов, разработка новых вариантов тактики с учетом конкретных условий будущих соревнований и состава участников и др.; 7) соревновательной практике (условные схватки с постановкой и

решением конкретных технических и тактических задач, произвольные схватки — самостоятельные действия дзюдоистов с тактическим использованием технических средств и др.); 8) участию в соревнованиях и учебнотренировочных сборах различного уровня и масштаба и др.

Общие методические рекомендации — в процессе обучения дзюдоистов необходимо: 1) уделять особое внимание — правильности выполнения техники каждого движения и элемента; выполнению точности, скорости и амплитуды движений; технической подготовке в прыжковых упражнениях; технике падения, как из опорной, так и с безопорной фазы тела; развитию высокой устойчивости тела; развитию координации движений; силовой подготовке; совершенствованию вестибулярного аппарата и др.; 2) проводить обучение выполнения дзюдоистами технических действий, приемов и др. в отдельности руками, ногами с последующим переходом их комбинационного выполнения руками и ногами; 3) проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, элементов и др., а также в целях увеличения объема действий с их использованием в комбинационных вариантах и укрепления изученных навыков у дзюдоистов; 4) при изучении более сложно - координационного технического движения или действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку дзюдоистов, которая является базовой основой для выполнения данного движения или действия; 5) при обучении объяснять дзюдоистам, что не бывает неправильных стоек или положений тела и что из любой стойки или положения тела можно выполнить то или иное техническое действие, элемент, прием и т. д.; 6) при обучении дзюдоистов стойкам уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределение веса тела (на равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью или большей частью на одну из опор — 70-30%). Также независимо от видов стоек особое внимание уделять отработке дзюдоистами быстроты изменения положения тела, рук и ног; 7) при обучении основное внимание уделять отработке дзюдоистами технике

выполнения в отдельности каждого действия, элемента, приема и др, входящих в группу тех или иных технических движений, действий или приёмов; 8) уделять внимание обучению дзюдоистов атакующим и контр- атакующим техническим действиям и приемам с использованием дзюдоги – при захвате дзюдоги соперником; намеренно дав захватить соперником дзюдоги; 9) уделять внимание, обучению дзюдоистов использованию рабочей зоны площадки выступления – по секторному; у опасной зоны; с учетом перемещения судьи на площадке; 10) уделять внимание, выполнению в отдельности каждого элемента, приема и их комбинированных формы по «секторно-анатомической» классификации фигуры человека: верхний сектор (голова, шея); средний сектор (туловище, руки); нижний сектор (тазобедренный сустав, ноги). **Средства технико-тактической подготовки**

1) Средства технической подготовки: NAGE-WAZA (техника бросков). O-soto-guruma - охват под две ноги; Uke-waza- передняя подножка на пятке (седом); Yoko-wakare Подножка через туловище вращением; Yoko-guruma– бросок через грудь вращением (седом); Usiro-goshi Подсад опрокидыванием от броска через бедро; Ura-nage Бросок через грудь прогибом; Sumiotoshi– бросок выведением из равновесия назад; Yoko-gake– боковая подсечка с падением. KATAME-WAZA (техника сковывающих действий); Ude-hishige-te-gatame– рычаг локтя через предплечье в стойке; Ude-hishige-ude-gatame– рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке; Tomoe-jime – удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки. KINSHI-WAZA (запрещенная техника): Dake-age – подъем из партера подсадом (запрещенный прием); Kani-basami – бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием); Kawazu-gake –бросок обвивом голени (запрещенный прием). KATAME-WAZA (техника сковывающих действий): – Ashi-garami – узел бедра и колена; Ashi-hishigi – ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием); Do-jime – удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием);

2. Средства тактической подготовки: а) **Тактика проведения технико-тактических действий:** 1. Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через бедро (Uke-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Haraitsurikomi-ashi) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-bara) – бросок через плечи (Kata-guruma), подсечка изнутри (Ko-uchigari) – зацеп изнутри под одноименную ногу (Kouchi-gake), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari), отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-guruma). 2. Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuriashi-bara) – бросок через голову (Tomoe nage), бросок через бедро с захватом за пояс (Tsurigoshi) – бросок через грудь (Uranage), зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake) – бросок через спину (Seoi-hage), подсечка изнутри (Kouchi-gari) – подхват изнутри (Uchi-mata), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) – бросок через плечи (Kata-guruma). б) **Тактика ведения поединка:** Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условия проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание па противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки па другие группы мышц (с действием ногами перейти на действия руками). Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения,

нагрузка противника несом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа. в) **Тактика участия в соревнованиях:** Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

4. Физическая подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов КОР направлена на развитие у них физических качеств, специфичных для дзюдоистов. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием техники дзюдо: 1. упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление; 2. упражнения со штангой, другими отягощениями, с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на гимнастической стенке и т.д.) эффективны для развития силы, преимущественно используются в базовом периоде и наиболее важны для дзюдоистов, у которых уровень атлетизма еще недостаточен; 3. упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы, резиной и др.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.

Средства развития общих физических качеств дзюдоистов:

№	Вид спорта, средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Тяжелая атлетика
1	Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, многоскоки: тройной, пятерной прыжок	Футбол Баскетбол	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упр. с предельным весом штанги, с 60-80% от макс. веса штанги, упражнения в статическом режиме
2	Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с, опорные прыжки через коня	Бег 30 м, 60 м, 100 м	Волейбол Гандбол	Имитация приемов: броски 2-х партнеров на скорость, борьба по заданию	

3	Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног – все на максимум	Бег 400 м, 800 м, кросс 75 минут бега по пересеченной местности		Поединки в стойке и в партере длительность до 30 минут	
4	Координационные	Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3x10 м		Моделирование ситуации с элементами противоборства	
5	Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувырки в длину, в высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

Упражнения для развития специальных силовых качеств — к силовым движениям дзюдоистов можно отнести выполнения тех или иных действий или движений выполненных на большой амплитуде, защитных действий и др., остальные движения маневренные и др. осуществляются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения.

Упражнения для развития силы (для отдельных мышечных групп, ног, туловища, рук, плечевого пояса без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке, перекладине и других гимнастических снарядах): 1. сжимание в ладони

резинового мяча, кольца или пружинной гантели; 2. вращательные движения кистей лучезапястных суставах с гантелями в руках; 3. сгибание и разгибание рук с использованием различных форм сопротивлений и отягощений; 4. броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений на разные расстояния, игры и эстафеты с набивными мячами. 5. вращательные движения туловищем в разных направлениях, сгибание и разгибание туловища с использованием различных форм сопротивлений и отягощений (лежа на животе, сидя на гимнастической скамейке и др.); 6. приседание на обеих и на одной ноге, прыжки в полуприседе и полном приседе, прыжки с поворотом, прыжки на одной и обеих ногах на дальность, напрыгивание на предметы различной высоты, прыжки с преодолением препятствий с использованием различных форм сопротивлений и отягощений; 7. работа со штангой (жим, тяга) различных весов; 8. повторная и интервальная работа выполнения тех или иных координационных действий, технических движений или действий.

Упражнения для развития быстроты: 1. акцентированием внимания на выполнение тех или иных движений или действий на быстрый счет, ритм которого все время меняется или на внезапные сигналы (голосом, хлопками и др.), упражнений с использованием специальных снарядов – чучел и др.; 2. беговыми упражнениями с высокой скоростью на 30, 60, 100 м. с горки, на привязи за велосипедом (104-115% от максимально доступной для спортсмена), плаванием 25, 50 м. эстафеты и др.; 3. выполнениями тех или иных движений или действий с применением максимальных усилий со сменой темпа, ритма и усилий, сериями, в непрерывной, равномерной и переменной скоростью в пульсовом режиме 150-165 уд./мин. (преимущественно аэробный режим); 4. упражнений с максимальной интенсивностью с частотой сердечного сокращения (ЧСС) от 165 уд./мин. и выше (совершенствование анаэробных механизмов энергообеспечения).

Упражнения для развития специальной выносливости — специальная выносливость дзюдоистов вырабатывается в

систематических тренировочных занятиях с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности урока: 1. упражнения для повышения уровня специальной работоспособности за счет выполнения значительных объемов тех или иных движений или действий, в том числе с повышенной интенсивностью; 2. упражнения с различными параметрами рабочей деятельности в равномерном и переменном темпах; 3. упражнения с использованием снарядов: резины, мягких матов, чучело и др. специальных снарядов.

Упражнения для развития ловкости, координации движений, гибкости, подвижности в суставах: 1. выполнение простых или сложных координационных действий с/без использования спортивного инвентаря; 2. выполнение упражнений с использованием спортивного инвентаря – подбрасывание и ловля с поворотом и приседанием, из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами), броски и подкидывание одной и двумя ногами (в прыжке) и др.; 3. выполнение упражнений на гимнастических снарядах – перекладине: висы простые и смешанные, размахивания, подтягивания, соскоки вперед и назад, размахивания и подъем переворотом и др.; кольцах: размахивания в висе, соскоки из размахивания в висе вперед и назад и др.; прыжки через козла в ширину, в длину, ноги врозь и согнув, наскок на козла в упор присев и соскок прогнувшись и др.; 4. проведения спортивных и подвижных игр (кроме того, эти средства можно использовать для поддержания функциональной готовности, снятия психического напряжения и реабилитации). Для развития гибкости, подвижности в суставах также можно использовать традиционно применяемые упражнения, а также упражнения из специальных руководств.

Средства специальной физической подготовки дзюдоистов:

1. Специально-подготовительные упражнения, набрасывание партнера, совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба

за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин. через минуту отдыха). Ведение борьбы на различных дистанциях, в стойках, передвижениях противника, выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы на краю татами, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

2. Поединки: контрольно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

3. Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, сохранение равновесия, чувство изменения времени, ориентирование в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

4. Примерная схема круговой тренировки: лазанье по канату без помощи ног (8 метров) – 2 раза; 10 бросков манекена через грудь; 15 отжиманий на брусках; 15 подтягиваний на перекладине; 15 прыжков на коня (высота 1 метр); вис на согнутых руках на перекладине (1 минута); 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса); 0 наклонов с партнером равного веса; 20 отжиманий от пола и 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне с отягощением в 5 кг.

5. Психологическая подготовка

К основным средствам психологической подготовка дзюдоистов КОР относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные): 1. создание психических внутренних опор — наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод

основывается на создании и формировании уверенности в том, что у дзюдоистов есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость и т. д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности дзюдоистов; 2. рационализация — наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым дзюдоистам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером дзюдоистам (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию; 3. сублимация — представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки. Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии дзюдоисты с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах; 4. деактуализация — искусственное занижение силы партнера, с которым решаются задачи тренировочного занятия. Различают прямую дезактуализацию, когда дзюдоисту показывают слабые стороны подготовленности партнера, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются его сильные стороны, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» партнера. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по

отношению к дзюдоистам со слабой и подвижной нервной системой.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию у дзюдоистов состояния тревожности – признаков соматической и когнитивной тревожности: 1. наиболее типичные признаки для соматической тревожности: ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки; 2. признаки когнитивной тревожности, которая связана с переработкой информации и решением установленных задач; заметная раздражительность по любому поводу; бессонница; ощущение неполного отдыха после сна; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая музыка не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; невнимательность и рассеянность.

6. Морально-волевая подготовка

К волевым качествам, необходимым к развитию у дзюдоистов КОР относятся: 1. настойчивость — для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать упражнения с «отягощениями», «сопротивлениями» и различными другими снарядами, продлевать время установленные Правилами соревнований и др.; 2. инициативность — для развития инициативности полезно развивать атаки, контратаки, использовать комбинированное выполнение множества технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т. д.); 3. целеустремленность — воспитание у дзюдоистов глубокого интереса не только к достижению высоких спортивных

результатов, но и к дзюдо в целом как к искусству; 4. выдержка — постоянно вырабатывать у дзюдоистов умение стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить примеры того, как выдающиеся мастера, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке; 5. уверенность в своих силах — постоянное совершенствование у дзюдоистов техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности; 6. самообладание — воспитание у дзюдоистов способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики; 7. смелость и решительность — доведение до совершенства выполнения технических движений, действий, элементов и приемов (на месте, в передвижении, положении сидя, лежа, в сочетании с координационными действиями (кувырком, вращением тела в безопорной фазе и т.д.); 8. стойкость — воспитание у дзюдоистов способности выдерживать трудности в ходе занятий (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.).

7. Рабочий вес

При спортивной подготовке учащихся-дзюдоистов КОР необходимо уделять особое внимание их весу (рабочему весу). Рабочий вес учащегося-дзюдоиста – это вес дзюдоиста, в котором он может максимально реализовывать свою спортивную подготовленность на соревнованиях, т. е. показать свой наилучший спортивный результат. В соответствии с требованиями Правил соревнований весовые категории определяются для спортсменов строго отдельно. Разделение спортсменов на весовые категории предназначено для уравнения возможностей спортсменов. Верхняя граница весовой категории спортсменов не должна превышать двух значащих цифр после запятой (до сотых), т. е. «до 50 кг» — имеется в виду, что 50,00 кг. является нормой, а 50,01 кг.– выше границы.

К основным факторам регулирования и сгонка веса, набора веса и перехода в более тяжелую весовую категорию учащегося дзюдоиста можно отнести: 1. обеспечение основного обмена энергетических затратах при различных физических нагрузках и при восстановлениях; 2. создание правильного режима дня и питания; 3. регулирование калорийности и усвояемости пищи; 4. обеспечение суточной потребности белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; 5. массаж, самомассаж, самоконтроль.

II. ОБУЧЕНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Общие основы обучения

Успех обучения и уровень мастерства при выполнении технических движений и приемов во многом определяются знанием дзюдоистов КОР основ техники дзюдо.

Спортивная техника обычно рассматривается как наиболее целесообразный способ выполнения двигательных действий, направленный на достижение высокого результата. Хорошая техника обеспечивает высокое качество выполнения тех или иных действий на основе экономичности энергетических затрат.

Экономичность достигается рациональностью действий, использованием законов движений, что позволяет дзюдоисту наилучшим образом проявить свои физические и технические возможности. Кроме того, совершенная техника обуславливает высокую надежность выполнения тех или иных действий, особенно в сложных условиях.

Спортивная техника индивидуальна. Каждый дзюдоист отличается своим «почерком». Но не смотря на различия в деталях техники разных дзюдоистов существуют общие для всех основы. Возможен лишь один оптимальный способ выполнения любого двигательного действия.

Спортивно-техническое мастерство обеспечивается гармоничным сочетанием технической, физической и психологической подготовленности. Однако победа на соревнованиях обеспечивается прежде всего самими двигательными навыками. И как бы ни была совершенна

физическая и психологическая подготовка, она не обеспечит победу, если техника нерациональна или недостаточно освоена:

1. Основы техники балансирований – выполнение координационных действий возможно благодаря совместному приложению внешних и внутренних сил. Внешние относительно тела силы: 1. сила тяжести – это мера притяжения к земле; 2. вес тела – это мера его воздействия в покое на опору вследствие притяжения земли; 3. сила инерции тела – сила, возникающая при его ускорении. Внутренние относительно тела силы различают две группы внутренних сил: 1. силы мышечной активности; 2. пассивные механические силы, которые обычно называют силами пассивного воздействия. Сила мышц служит источником энергии движения, сохраняет необходимые позы, управляет движением. Сохранение положения тела зависит от позы (взаимного расположения звеньев тела), его ориентации в пространстве и отношения к опоре. Для сохранения положения тела нужно закрепить звенья в суставах, не допуская, чтобы внешние силы изменили его ориентацию в пространстве и местоположение (т. е. исключить повороты и перемещение), а также его связь с опорой. Степень устойчивости дзюдоиста (в разных положениях) характеризуется его статистическими (способностью сопротивляться нарушению устойчивости в определенных направлениях) и динамическими показателями (способностью восстанавливать положение). Вместе с ростом силы и приобретением навыков балансирования зона сохранения положения, площадь эффективной опоры и зона восстановления увеличиваются.

2. Нарушения равновесия при захватах – к наиболее типичным действиям, вызывающим нарушения балансирования (равновесия), можно отнести: 1. рывки; 2. толчки; 3. сгибания; 4. заведения; 5. повороты; 6. приподнимания и др. К основным действиям, вызывающим нарушения равновесия при захвате (обхвате) дзюдоистов, относятся: 1. вытягивание тела – действие дзюдоиста направленное на приподнятие веса соперника, т.е. на его носки (рывком на себя-вверх); 2. перетягивание тела – действие дзюдоиста, направленное на перемещение веса соперника на одну ногу (сделав шаг правой (левой) ногой вправо

(влево) – назад, перетянуть соперника вперед, или соперника, находящегося в правой (левой) стойке, резко потянуть влево (вправо) – на себя, переместив вес его тела на правую (левую) ногу; 3. осаживание тела – действие дзюдоиста, направленное на смещение веса соперника ниже к его опоре или на одну опору (оттолкнув соперника от себя, осадите на две пятки, или соперника, стоящего на правой (левой) стойке, толкнуть вправо (влево) – назад, перенося его вес на ногу, стоящую сзади); 4. заведение тела – действие дзюдоиста, направленное на перемещение веса соперника по направленному движению (потянуть соперника левой (правой) рукой за правый (левый) рукав, одновременно отшагнув левой (правой) ногой назад-влево (вправо)); 5. повороты тела – действия дзюдоиста, направленные на разворот тела соперника вокруг своей оси (захват левой (правой). рукой за правый (левый) рукав, а правой (левой) снизу за плечо соперника и резко потянуть его за правую (левую) руку вперед.

3. Основы техники вращений тела (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения) – вращения выполняются индивидуально как на жесткой опоре (пол), так и с применением инвентаря (мостик, трамплин, батут), или при помощи партнера. Все вращения осуществляются в результате взаимодействия активных мышечных усилий с опорой. Для выполнения кувырков, вращения тела в безопорной фазе и др. необходимо начальное вращение, которое дзюдоист получает при отталкивании. Скорость начального вращения увеличивается благодаря группировке, сгибанию или прогибанию. От направления и силы толчка, положения тела дзюдоиста в момент перехода зависит траектория и количество вращательного движения. Вращение дзюдоиста во время отталкивания создается парой сил. Если при отталкивании дзюдоист действует на опору в одну сторону, то его тело получает ускорение в противоположном направлении. Поэтому реакция опоры (как противодействие давлению опоры) характеризует направление отталкивания. Когда направление отталкивания проходит через центр тела, усилия направлены только на взлет – и вращения не будет. Если направление

отталкивания пройдет впереди центра тела, дзюдист получит импульс вращения назад. Когда же направление отталкивания пройдет сзади центра тела, то тело начнет вращаться вперед. Чем дальше от центра тела проходит направление отталкивания, тем больше вращательный момент и тем меньшая высота будет достигнута в полете (темповое вращение тела в безопорной фазе и др.). И наоборот, чем ближе к центру тела проходит направление отталкивания, тем меньше вращательный момент и соответственно большая высота полета (затяжное вращение тела в безопорной фазе и др.). Дзюдоист также получает дополнительное вращение – от накапливания движений отдельными частями тела во время толчка (руками, туловищем) благодаря переходу поступательного движения разбега во вращательное при торможении опорной части туловища, кроме того, при соединении нескольких прыжков вращение передается от одного прыжка к другому.

К основным методам обучения дзюдо относятся:

1. Анализ и показ компонентов техники, отдельных частей упражнений и упражнений в целом техники стоек, бросков, удушающих и болевых приемов и других технических действий и движений.

2. Изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки. Объяснение и разучивание специальных и общеразвивающих упражнений, используемых в процесс обучения, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

3. Использование: 1. с учетом индивидуальных особенностей дзюдоистов, методов расчлененного и целостного изучения техники стоек, бросков, удушающих и болевых приемов и других технических действий и движений, страховки и само страховки; 2. повторного метода специальных упражнений в серии тренировочных занятий при решении различных технических и тактических задач; 3. метода упражнений для характеристики учета объема и интенсивности в тренировочных занятиях.

5. Проведение тренировочных занятий: 1. по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости,

ловкости и координации движений; 2. имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) дзюдоистов; 3. с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок; 4. с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей дзюдоистов; 5. с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; 6. комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей дзюдоистов; 7. с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; 8. по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

Общие методические рекомендации — в процессе обучения учащихся-дзюдоистов необходимо: 1. уделять особое внимание: на правильность выполнения техники каждого движения и элемента; на достижения точности, скорости и амплитуды движений; на техническую подготовку в прыжковых упражнениях; на технику падения как из опорной так и с безопорной фазы тела; на развитие высокой устойчивости тела; на развитие координации движений; на силовую подготовку; на совершенствование вестибулярного аппарата и др.; 2. проводить обучение выполнения учащимися-дзюдоистами технических действий, приемов и др.; 3. проводить учебно-тренировочные занятия в первой зоне работы для отработки техники отдельных движений, элементов и др., а также в целях увеличения объема действий с их использованием в комбинационных вариантах и укрепления изученных навыков у дзюдоистов; 4. при изучении более сложно-координационного технического движения или действия необходимо обращать внимание на специальную физическую подготовку учащихся-дзюдоистов, которая является базовой основой для выполнения данного движения или действия; 5. при обучении учащихся-дзюдоистов уделять основное внимание высокой устойчивости, перемещениям центра тяжести, правильности распределение веса тела (на

равномерное распределение веса тела на всю опорную часть, на одну опору полностью, или большей частью на одну из опор — 70-30%). Также особое внимание уделять отработке учащимися-дзюдоистами быстроты изменения положения тела, рук и ног; 6. при обучении основное внимание уделять отработке учащимися-дзюдоистами технике выполнения в отдельности каждого действия, элемента, приема и др.; 7. уделять внимание на обучение учащихся-дзюдоистов атакующим и контратакующим техническим действиям и приемам с использованием кимано – при захвате кимано соперником; намеренно дав захватить соперником кимано; 8. уделять внимание, на обучение учащихся-дзюдоистов использованию ими рабочей зоны площадки выступления – по секторное; у опасной зоны; с учетом перемещения судьи на площадке и др.

2. Планирование подготовки и нагрузок

Планирование подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки; 2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки с изменениями соотношений между ними; 3. непрерывное совершенствование спортивной техники; 4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки дзюдоистов; 5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6. осуществление как одновременного развития физических качеств дзюдоистов, так и преимущественного развития их отдельных физических качеств.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки дзюдоистов связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы: 1. **микроцикл** — совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7

дней). В дзюдо может быть использован от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводный, восстановительный и соревновательный. В дзюдо по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводный; соревновательный и восстановительный. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки с достаточно большим объемом тренировочной нагрузки направленных на повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях и др.;

2. **мезоцикл** — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде) либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде);

3. **макроцикл** — тренировки предполагают три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты

спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В дзюдо в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов в зависимости от календаря соревнований.

3. Структура тренировочных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части: 1. подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности учащихся-дзюдоистов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку; 2. основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки; 3. заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка учащихся-дзюдоистов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, примерах великих дзюдоистов и героев страны прошлых лет, личном примере наставника, комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для дзюдоиста нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать дзюдоиста для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Тренировочный процесс может состоять из следующих видов занятий: 1. регулярных групповых практических тренировочных занятий; 2. тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий; 3. теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров; 4. участия в тренировочных сборах; 5. участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях; 6. участия в спортивных соревнованиях; 7. медицинских и восстановительных мероприятий; 8. методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя; 9. сдачи зачётов и нормативов.

4. Результаты спортивной подготовки

Положительными результатами спортивной подготовки учащихся-дзюдоистов КОР признаются:

1. На учебно-тренировочном этапе: 1) формирование общей и специальной физической, индивидуальной техникотактической подготовки; 2) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня; 3) стабильная общая и специальная психологическая подготовка; 4) положительные тенденции в укреплении здоровья.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: 1) повышение функциональных возможностей организма учащихся-дзюдоистов; 2) стабильное совершенствование специальных физических качеств, индивидуальной техникотактической и психологической подготовки; 3) стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; 4) долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; 5) сохранение здоровья.

5. Общие основы обеспечения безопасности на занятиях

Причинами возникновения травматизма во время проведения учебно-тренировочных занятий с дзюдоистами КОР могут быть: 1. нарушение правил организации занятий и

отсутствие сознательной дисциплины; 2. нарушение методики и режима тренировки; 3. отсутствие страховки или неумелое ее применение; 4. плохое материально-техническое обеспечение занятий. Частными причинами травм являются: 1. форсирование подготовки дзюдоиста; 2. чрезмерная нагрузка; 3. неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующей тренировке; 4. недооценка систематической и регулярной работы над техникой; 5. включение в тренировку упражнений, к которым дзюдоист не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления. К травмам могут привести: 1. проведения тренировок без тренера-преподавателя; 2. неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; 3. неорганизованные переходы или хождения; 4. отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям; 5. неправильное расположение спортивного инвентаря и оборудования в зале; 6. использование неисправного инвентаря; 7. неблагоприятные климатические условия (чрезмерно повышенная или низкая температура); 8. излишне яркое освещение или недостаточность света.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорнодвигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных, но адекватных по характеру движений предохраняют дзюдоиста от многих травм.

Особое внимание надо уделять развитию всех групп мышц, а также укреплению плечевых, лучезапястных, голеностопных, локтевых и коленных суставов.

Страховка и помощь не только комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, но и неотъемлемая часть методики обучения дзюдоиста.

Тренер-преподаватель (страхующий) должен всегда быть готовым предотвратить падение или травму при неудачном

выполнении того или иного технического движения, координационного или технического действия.

При обучении помощь тренера-преподавателя направлена на быстрое освоение новых или сложных технических движений или приемов.

Немаловажную роль играет и самостраховка, т.е. умение дзюдоиста самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении технического движения, координационного или технического действия. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

К основным требованиям к страховке и помощи относятся: 1. знание тренера-преподавателя техники и особенности выполнения технических движений, координационных и технических действий, также выбор места для страховки, чтобы в наиболее трудные и опасные моменты иметь возможность помочь дзюдоисту; 2. учитывание морально-волевых качеств и физические возможности. Тренер-преподаватель должен знать, как подбодрить нерешительного, предупредить возможное «передумывание», компенсировать недостатки в технике и физическим развитием; 3. создание максимальных условий для мягкого приземления при занятиях с женскими и детскими группами; 4. остановка восклицанием выполнения технического движения или приема; 5. при выполнении технического движения, координационного или технического действия каждому дзюдоисту определить конкретное самостоятельное задание; 6. создание постоянных пар (групп) занимающихся для поочередного страхования друг друга. В результате страховки на каждом занятии дзюдоисты отлично изучают особенности исполнения и поведения своего партнера, что способствует эффекту обучения.

Страховка, помощь, самостраховка – это достаточно сложные двигательные действия, обучение которым нужно вести в логической последовательности одновременно с изучением технических движений, координационных или технических действий в течении всей спортивной деятельности.

Обучая страховке и помощи, тренер-преподаватель подробно объясняет формы их выполнения и демонстрирует их. Затем

занимающиеся несколько раз подряд проводят их сами в присутствии тренера-преподавателя, готового прийти на помощь.

Особое внимание следует уделить обучению взаимной помощи и страховке. Взаимообучение должно стать нормой проведения каждого занятия. Оно повышает плотность урока, облегчает деятельность тренера-преподавателя и дает ему возможность управлять ходом тренировки, а дзюдоистам помогает быстрее осваивать технику выполнения технических движений, координационных или технических действий и приобретать инструктивные навыки. Уверенность страхующий дзюдоист приобретает лишь при многократных повторениях приемов страховки на разных дзюдоистах.

Для овладения приемами самостраховки изучаются различные способы падений (перекатами, кувырками и др.). Способы падений нужно изучать и доводить до совершенства. Падения изучаются в медленном темпе с места, затем с шага и прыжка и после с более сложных вариантов выполнения (с возвышенности, резкого сбивания и др.).

При получении травмы дзюдоистом во время учебнотренировочных занятий первую помощь оказывается врачом КОР исходя из степени травмы.

6. Организационно-методические указания

Спортивную подготовку учащихся-дзюдоистов КОР целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей дзюдоистов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка учащихся-дзюдоистов имеет ряд методических и организационных особенностей: 1. тренировочные занятия должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата; 2. тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего

организма; 3. в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебнопедагогического контроля состояния здоровья, подготовленности учащихся-дзюдоистов и их физического развития; 4. надежной основой успеха учащихся-дзюдоистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма; 5. с возрастом и подготовленностью учащихся-дзюдоистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки; 6. при планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения учебного процесса КОР.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией учащихся-дзюдоистов, исключая соревновательные схватки с соперниками не тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу учащихся-дзюдоистов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. При формировании пар для спарринга, должны быть учтены наряду с полом, весом и уровнем готовности психологические особенности партнёров.

При спортивной подготовке учащихся-дзюдоистов КОР необходимо учитывать: 1. возраст и стаж занятий для достижения учащимися-дзюдоистами первых больших успехов (выполнение более высоких спортивных разрядов и званий); 2. возраст и стаж занятий учащихся-дзюдоистов для достижения зоны максимальных спортивных результатов (выполнение норматива МС и МСМК); 3. краткая характеристика возрастных особенностей физического развития учащихся-дзюдоистов; 4. основные методические положения многолетней подготовки учащихся-дзюдоистов; 5. этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения; 6. преимущественная направленность

тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся-дзюдоистов; 7. минимальный возраст учащихся-дзюдоистов, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения.

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся-дзюдоисты добиваются своих высших достижений в дзюдо. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения учащимися-дзюдоистами своих наивысших спортивных результатов в дзюдо. Как правило, способные дзюдоисты достигают первых больших успехов через 46 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

При планировании спортивных результатов учащихся-дзюдоистов следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При написании программы подготовки учащихся-дзюдоистов следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений: 1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки учащихся-дзюдоистов в соответствии с их возрастными категориями; 2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, т. е. из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3. непрерывное совершенствование спортивной техники; 4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки учащихся-дзюдоистов; 5. правильное планирование тренировочных и соревновательных

нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
 б. осуществление как одновременного развития физических качеств у учащихся-дзюдоистов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у учащихся-дзюдоистов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т. е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств у учащихся-дзюдоистов КОР:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (кол-во лет) учащихся дзюдоистов КОР					
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
Рост	+	+	+	+	+	
Мышечная масса	+	+	+	+	+	+
Гибкость	+	+	+			
Равновесие	+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+	+	+
Координационные способности	+	+	+	+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+
Сила	+	+	+	+	+	+

Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+

Примечание: Учет неравномерности естественного роста физических способностей дзюдоистов в ходе биологического развития, периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества позволит тренеру-преподавателю своевременно внести необходимые скорректировки в план подготовки учащегося-дзюдоиста.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается, если тренер-преподаватель будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т. к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Целесообразно осуществлять проведение учебно-тренировочных занятий: 1. по развитию скоростных, силовых качеств, развитию гибкости, выносливости, координации движений; 2. имитирующих их в различных этапах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный периоды) дзюдоистов; 3. с использованием специальных упражнений для развития специфических качеств (силы, ловкости и др.), способствующих сохранению технических характеристик на протяжении длительного времени в процессе тренировок; 4. с подбором упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся-дзюдоистов; 5. с применениями общеразвивающих упражнений для воспитания необходимых физических качеств; 6. комплексного характера для развития отстающих звеньев физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся-дзюдоистов; 7. с использованием специального инвентаря, тренажерных устройств; 8. по определению тренировочной нагрузки в занятии по хронограмме и пульсовой кривой.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): 1. позволяют учитывать индивидуальные особенности учащегося-дзюдоиста; 2. по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; 3. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; 4. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; 5. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; 6. помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: 1. величину отягощения; 2. интенсивность выполнения упражнений; 3. количество повторений в каждом подходе; 4. интервалы отдыха между упражнениями.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский

кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм учащихся-дзюдоистов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности учащихся-дзюдоистов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте учащихся-дзюдоистов не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

1. провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надёжности установки и закрепления оборудования;
2. соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
3. ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
4. знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
5. обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
6. составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
7. выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
8. при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
9. проводить занятия в соответствии с расписанием;
10. контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

III. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

1. Педагогический контроль

Целью педагогического контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности учащихся-дзюдоистов КОР на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В подготовке учащихся-дзюдоистов КОР выделяется три формы педагогического контроля: 1. оперативный — оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение дзюдоистов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности; 2. текущий – текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов; 3. этапный – этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки (периодами, этапами макроцикла) и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности дзюдоистов.

Тестирование подготовленности дзюдоистов, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, в форме педагогического наблюдения, контрольно-педагогические испытания.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности: 1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. 2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у

стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. 3. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. 4. Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. 5. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И. п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний. 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. 7. Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. 8. Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с. 9. Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с. 10. Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое

последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. 11. Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Примерный комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической и технической подготовленности: 1. Сальто вперед, назад – выполнение элемента с места – количество раз в течение 10 сек. 2. Стойка на «мостик» – выполнение элемента стоя на месте – количество раз в течение 10 сек. 3. Удержание равновесия на одной ноге в поперечном шпагате – удержание ноги в положении шпагата в течение 1 мин. 4. Броски – количества бросков 30 кг чучела в течение 30 сек. 5. Болевые приемы на руки – выполнение количество приемов в течение 30 сек. с использованием чучела. После каждого выполненного приема проводится повторное его выполнение. 6. Удушающие приемы – выполнение количество приемов за 1 мин. при помощи партнера.

Текущий контроль тренировочного процесса рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При анализе тренировочных нагрузок интенсивность тренировочного задания определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе тренировочного занятия. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности тренировочных нагрузок. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10 с	уд./мин.
Максимальная	30 и <	180 и <

Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Значения ЧСС в преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы и тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

ЧСС (уд./мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

Для оценки адаптации учащихся-дзюдоистов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P_1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P_2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P_3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$.

Оценка адаптации организма учащихся-дзюдоистов к предыдущей принятой тренировочной нагрузке:

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

2. Медицинское обследование

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения учащихся-дзюдоистов КОР. В начале и в конце учебного года все дзюдоисты проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

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

Программа углубленного медицинского обследования дзюдоистов: 1. комплексная клиническая диагностика; 2. оценка уровня здоровья и функционального состояния; 3. оценка сердечно-сосудистой системы; 4. оценка систем внешнего дыхания и газообмена; 5. контроль состояния центральной

нервной системы; 6. уровень функционирования периферической нервной системы; 7. оценка состояния органов чувств; 8. состояние вегетативной нервной системы; 9. контроль состояния нервно-мышечного аппарата дзюдоистов.

IV. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

1. Общие требования

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения у дзюдоистов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяются исходя из решения текущих задач подготовки учащегося-дзюдоиста.

2. Педагогические средства восстановления

К факторам педагогического воздействия, обеспечивающего восстановление работоспособности у дзюдоистов относятся: 1. рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; 2. правильное сочетание нагрузки и отдыха как на тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; 3. введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; 4. выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; 5. оптимальное использование средств переключения видов спортивной

деятельности; 6. полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; 7. использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т. д.); 8. повышение эмоционального фона тренировочных занятий; 9. эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; 10. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма у дзюдоистов КОР. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: 1. витаминизация; 2. физиотерапия; 3. гидротерапия; 4. все виды массажа; 5. сауна.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Примерная схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки:

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин.	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин.
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин.	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

4. Физические и психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: 1. психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; 2. создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовое и музыкальное воздействие. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для дзюдоиста промежуточные цели тренировки и

точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и в группе после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования, являются: 1. усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); 2. правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); 3. посещение бани (24 раза в месяц); 4. ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки); 5. подвижные игры (в периоды активного отдыха); 6. посещение бассейна (2-4 раза в месяц); 7. прогулки (2-4 раза в месяц); 8. посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Примерный комплекс психомышечной тренировки, проводимой тренером-преподавателем: Закройте глаза. Примите удобное для вас положение и думайте о моих словах. 1. Я принимаю удобное положение (пауза 1-3 сек). 2. Я расслабляюсь и успокаиваюсь (пауза 1-3 сек). 3. Мои руки полностью расслаблены, теплые, неподвижные (пауза 1-3 сек). 4. Мои ноги полностью расслаблены, теплые, неподвижные (пауза 1-3 сек). 5. Мое туловище полностью расслаблено, теплое, неподвижное (пауза 1-3 сек). 6. Моя шея полностью расслаблена, теплая, неподвижная (пауза 1-3 сек). 7. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, неподвижное (пауза 1-3 сек). 8. По моей команде сделаем неглубокий вдох и в это же время постепенно напрягаем мышцы рук (вначале левую, потом правую), кисть руки сжимаем в кулак, напрягаем мышцы от кулака до плеча и держим напряжение 1-3 сек, и медленно, спокойно выдыхаем в течении 5-7 сек. Приготовились. Делаем вдох -- напрягаем мышцы левой руки - задерживаем дыхание - медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю

мысленно это чувство» (пауза. 1-3 сек). 9. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы правой руки – задерживаем дыхание – медленно выдыхаем. «Моя рука начинает расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство» (пауза. 1-3 сек). 10. По моей команде сделаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – задерживаем дыхание и медленно, спокойно выдыхаем. Приготовились. Делаем вдох – напрягаем мышцы обеих рук – держим напряжение в руках – медленно выдыхаем. «Мои руки начинают расслабляться. Я удерживаю мысленно это чувство. Я чувствую мышцы своих рук хорошо расслабленными, мягкими, как кисель. В расслабленных мышцах расширилась артериальные сосуды и теплая кровь устремляется вниз от – плеч к пальцам, согревая руки», (пауза 1-3 сек). 11. По моей команде сделаем неглубокий вдох и поочередно напрягаем мышцы ног (вначале левую ногу, а затем правую). Стопу ноги тянем на себя, затем напрягаем мышцы голени, бедер и ягодиц – держим напряжение – спокойно, медленно выдыхаем. Приготовились. Носок левой ноги на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы левой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Левая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство, (пауза 1-3 сек). 12. Приготовились. Носок правой стопы на себя – делаем неглубокий вдох – напрягаем мышцы правой ноги – держим напряжение в мышцах – медленно, спокойно выдыхаем. Правая нога начинает расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство (пауза 1-3 сек). 13. Приготовились. Носки стоп ног – на себя. Делаем неглубокий вдох, напрягаем мышцы ног – держим напряжение в мышцах ног, медленно, спокойно выдыхаем. Ноги начинают расслабляться. Удерживаем мысленно это чувство. В расслабленных мышцах ног расширились артериальные сосуды и теплая кровь устремилась от ягодиц к пальцам ног, согревая их. Ноги полностью расслаблены, теплые, неподвижные (пауза 1-3 сек). 14. Приготовились. По моей команде сделаем неглубокий вдох и одновременно напрягаем мышцы живота и спины. Держим напряжение 1-3 сек. Медленно и спокойно выдыхаем. Живот и спина расслабляются. Мысленно удерживаем это чувство. Мышцы спины и живота расслаблены, теплые,

неподвижные (пауза. 1-3 сек). 15. По моей команде напрягаем мышцы шеи, втягиваем голову в плечи и отклоняем ее назад. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем шею. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Мышцы шеи теплые, расслабленные. Теплая артериальная кровь устремляется в руки, спину, живот, ноги. Мысленно удерживаем это чувство (пауза 1-3 сек). 16. По моей команде сокращаем мышцы лица, при этом напрягаются мышцы лба, мышцы вокруг глаз, слегка сжимаются зубы, губы. Приготовились. Делаем неглубокий вдох. Напрягаем мышцы лица. Держим напряжение. Медленно, спокойно выдыхаем. Ощущение на лице: тепло, спокойно. Удерживаем это ощущение покоя и тепла. Теплая артериальная кровь устремляется от лица шею, руки, спину, живот, ноги (пауза 1-3 сек). 17. Во всем теле – ощущение покоя, невесомости. Организм отдохнул, появилось чувство бодрости, покоя. Прилив энергии, здоровья. Мы запоминаем это ощущение.

Раздел IV

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Значение теоретической подготовки

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов КОР. Главной её задачей являются: 1. научить дзюдоистов осмысливать и анализировать действия как свои, так и своего партнера, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; 2. воспитание моральноволевых качеств дзюдоистов, научить их уделять внимание самоконтролю и анализу уровня различных сторон подготовленности и состояния здоровья; 3. научить дзюдоистов выполнять все требования тренера-преподавателя, подчинять свои интересы общественным, болеть душой за честь коллектива; 4. воспитать у дзюдоистов правильное и уважительное отношение к товарищам по команде, соперникам, тренерам, судьям, зрителям и др.

Теоретическая подготовка учащихся-дзюдоистов КОР призвана сформировать у них теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития дзюдо на международной спортивной арене и в Узбекистане, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

2. Общие основы теории

Введение в специализацию: 1. дзюдо как вид спорта; 2. место дзюдо в системе физического воспитания.

История развития дзюдо: 1. зарождение дзюдо как вида спорта; 2. развитие дзюдо в Узбекистане и на международной арене; 3. роль средств массовой информации в деле пропаганды и развития дзюдо; 4. успехи узбекистанских дзюдоистов на

международной арене; 5. Федерация дзюдо Узбекистана, её цели и задачи.

Значение классификации в терминологии в процессе обучения, тренировки и при написании учебно-методических пособий по дзюдо. Классификация: 1. тактических действий, движений, элементов, приемов, стоек, передвижений, дистанций; 2. возрастных групп, весовых категорий, спортивных разрядов. Терминология: 1. требования к терминологии; 2. принципы образования терминов; 3. основные термины в дзюдо.

Техника безопасности в дзюдо: 1. соблюдение правил по предотвращению травм при проведении учебно-тренировочных занятий; 2. значение спортивного инвентаря в предотвращении травм; 3. страховка, само страховка; 4. рекомендации по допуску дзюдоистов на участие в соревнованиях, направленные на предотвращение травм.

Спортивная форма, инвентарь и оборудование: 1. единая спортивная форма, её элементы; 2. инвентарь и оборудование, используемые во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3. Общие основы тактики и техники

Тактическая подготовка: 1. изучение различных тактических вариантов, комбинаций из различных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений; 2. изучение различных тактических вариантов, комбинаций из различных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов при подготовке к соревнованиям.

Техническая подготовка: 1. изучение и совершенствование техники, передвижений, координационных действий и технических движений с использованием различных режимов работы; 2. изучение и совершенствование техники выполнения различных форм страховки и само страховки с использованием различных режимов работы; 3. разучивание упражнений, способствующих развитию координации, гибкости, быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Тактика: 1. основные средства тактики; 2. особенности тактики в дзюдо; 3. тактическое искусство; 4. задачи тактической подготовки; 5. взаимосвязь тактической и технической подготовленности; 6. связь тактического мастерства с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств; 7. решение задач тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях.

Техника: 1. общая характеристика техники координационных действий (вращения тела вокруг поперечной, продольной оси, сложно координационные вращения); 2. общая характеристика техники технических движений, стоек и перемещений; 3. значение технической подготовленности в повышении спортивного мастерства; 4. физиологический и биомеханический анализ техники стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов; 5. последовательность обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов, страховки и само страховки; 6. примеры образцового выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий, технических движений, действий, элементов, приемов.

Средства и методы тактической подготовки: 1. пути повышения тактического мастерства; 2. влияние технического мастерства на тактическую подготовленность; 3. влияние различных режимов работы на повышение тактической подготовленности.

Средства и методы технической подготовки: 1. характерные признаки обучения технике выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и само страховки; 2. влияние уровня развития физических качеств на выбор средств технической подготовки стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и само страховки; 3. анализ и методика совершенствования техники стоек, передвижений, страховок и само страховок, основных

упражнений координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов.

4. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка: 1. основные средства и методы развития двигательных навыков; 2. использование упражнений из других видов спорта как средство общей физической подготовки; 3. упражнения общего назначения (с использованием гимнастических снарядов, груш, чучел, сопротивлений и отягощений, со штангой, резиной и др.).

Специальная физическая подготовка: 1. средства и методы специальной физической подготовки; 2. роль индивидуальных особенностей учащихся-дзюдоистов при отборе и применении средств для развития специальных качеств; 3. принципы сочетания основных и вспомогательных упражнений.

5. Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Исходные данные для планирования. Планирование тренировки: 1. перспективное (на несколько лет); 2. текущее (на один год); 3. оперативное (на отдельные отрезки времени – период, этап, месяц, неделю). Основные формы документов планирования спортивной тренировки. Планирование участия в соревнованиях. Планирование спортивных результатов и контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Основные положения и разделы перспективного, текущего и оперативного планирования: 1. формы планирования (учебный план, учебная программа, график учебного процесса, рабочий план, расписание занятий, конспект занятий); 2. графическое изображение тренировочной нагрузки на неделю, месяц, год.

Построение годичного тренировочного цикла: 1. методика составления годичного плана работы секции дзюдо; 2. методика составления годового плана подготовки дзюдоистов; 3. составление месячных и недельных планов индивидуальной тренировки; 4. учет календарного плана соревнований при разработке годового плана подготовки дзюдоистов.

Планирование тренировочных микроциклов на различных этапах подготовки дзюдоистов: 1. особенности планирования тренировочных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, периода тренировки и подготовки дзюдоистов; 2. основные тенденции планирования нагрузки для дзюдоистов различного уровня подготовленности.

Документация планирования учебно-тренировочной работы: 1. принципы и формы составления учебных планов, учебных программ, перспективных и годовых программ подготовки дзюдоистов, конспекты уроков; 2. методический разбор ведения журнала учета работы секции; 3. учет подготовки и оформления спортивных разрядов и судейства; 4. ведение дневника дзюдоиста.

Урок как форма организации занятий дзюдо: 1. отработка практических навыков проведения частей урока и урока в целом (вводная часть, подготовительная, основная и заключительная части); 2. проверка содержания конспекта урока.

Ознакомление с программой и учебным планом работы секции дзюдо. План-график распределения учебных часов и программного материала. Рабочий поурочный план на группу. Расписание занятий. Журнал учета учебно-тренировочного процесса. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

Значение дневника самоконтроля дзюдоиста в планировании.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по дзюдо.

6. Общие основы методики тренировки

Основные средства и методика спортивной тренировки: 1. общие основы тренировки в дзюдо; 2. основные физические средства и методы спортивной тренировки в дзюдо; 3. принципы спортивной тренировки; 4. методика тренировки дзюдоистов различных разрядов; 5. методика воспитательной работы в процессе тренировок и соревнований.

Тренировочная нагрузка: 1. понятие об объеме и интенсивности тренировочной нагрузки в различных периодах тренировок; 2. планирование тренировки (перспективное, оперативное, текущее); 3. объем и интенсивность

тренировочной нагрузки, определение их оптимальных величин в зависимости от цели и задач тренировки; 4. определение переносимости тренировочных нагрузок по внешним признакам, утомлению и отдельным функциональным показателям; 5. удельный вес основных и вспомогательных упражнений в тренировке в зависимости от технической подготовленности дзюдоистов, периода, этапа и задач тренировки; 6. разминка общая и специальная (их значение, методика подбора упражнений, учет индивидуальных особенностей дзюдоистов); 7. количество и характер упражнений, порядок их выполнения на занятиях; 8. интервалы отдыха; 9. особенности разминки; 10. понятие о спортивной форме.

Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Техника безопасности в дзюдо.

7. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, их цели и задачи. Необходимость знания правил организации и проведения соревнований. Подготовка и проведение соревнований. Назначение Правил соревнований (предназначение правил, применение правил, действия правил).

Условия проведения соревнований. Официальные соревнования. Тип соревнований. Характер соревнования. Вид проведения соревнования. Категория проведения соревнования. Язык соревнований. Организация соревнований. Система проведения соревнования. Участие в соревнованиях. Подготовка места проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнования. Спортивная одежда и инвентарь. Проведение соревнований. Особенности проведения соревнований. Требования к проведению соревнований. Оценка выступления. Определение победителя. Определение мест. Изменения места проведения соревнований. Прерывание проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия соревнований. Ограничения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники соревнований. Встреча и отправка участников соревнований. Место проживания участников

соревнований. Транспорт. Питание. Культурная программа. Обеспечение безопасности. Пропуск на соревнования. Пресс-конференции. Конгрессы. Семинары и практические занятия. Информационное обеспечение соревнований. Реклама. Нормы поведения. Подставка спортсмена. Использование специальных средств. Замена спортивной формы и инвентаря. Замена участников соревнований. Оказание помощи. Допинг- контроль. Травмы. Несоблюдение правил. Дисциплинарные санкции. Подача протеста. Процедура рассмотрения протестов. Документы, представляемые к участию в соревнованиях. Церемония награждения. Призы и награды. Медицинское обеспечение соревнований. Расположения судей и спортсменов. Действительность результата. Возрастная и весовая категория спортсменов. Апелляционная комиссия. Документация соревнований. Допуск на соревнования. Взвешивание. Жеребьевка. Допуск на выступления. Снятие спортсмена. Остановка выступления.

Комиссар соревнований, представитель делегации, врач команды, тренер команды, капитан команды, спортсмены, их права и обязанности.

Способы судейства соревнования. Общие вопросы судейства. Судейская коллегия соревнования. Права и обязанности судей. Команды и жесты судей. Одежда судьи. Численный состав судей.

Составление положения и сметы соревнований. Подведение итогов. Отчет о проведении соревнований.

Методический разбор Правил соревнований. Методика составления планов организационных мероприятий при подготовке соревнований, положения о соревнованиях и сметы.

8. Физиологические и гигиенические основы

Влияние занятий дзюдо на развитие и совершенствование физических, физиологических и психофизиологических качеств у дзюдоистов, укрепление его здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств.

Режим дня. Питание. Режим питания. Назначение и роль белков, углеводов и жиров, минеральных солей и витаминах. Суточная потребность в белках, углеводах, жирах, минеральных

солях и витаминов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вес: 1. регулирование и сгонка веса; 2. набор веса; 3. переход в более тяжелую весовую категорию.

Массаж и самомассаж. Травмы и их предупреждение. Контроль и самоконтроль.

Понятие о рабочем весе: 1. регулирование и сгонка веса; 2. набор веса; 3. переход в более тяжелую весовую категорию.

Понятие о гигиене: 1. гигиена жилищ и места занятий; 2. гигиена одежды, обуви; 3. закаливание и др.

9. Научно-исследовательская работа

Роль науки в развитии дзюдо. Состояние разработок научных исследований на современном этапе развития Дзюдо. Значение научных исследований в использовании их в практике работы тренеров.

10. Место проведения занятий, спортивная форма, оборудование и инвентарь

Создание правильного представления о помещениях для занятий дзюдо, к требованиям, предъявляемым к месту занятий, оформлению мест занятий, ремонту инвентаря и их хранению.

Понятие о спортивной форме, оборудованию и инвентаре используемых во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

11. Спортивный отбор

Постановка проблемы и теоретические основы отбора. Принципы и критерии отбора. Классификация и эффективность отбора. Прогнозирование на основе стабильности показателей и наследственных влияний. Этапы отбора.

12. Общие представления о допингах и антидопинговые мероприятия

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому

высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Запрещенные вещества и методы можно разделить на: 1. запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды; 2. запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашённого лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте; не реже одного раза в год – сдать зачёт по полученным знаниям.

13. Общие основы методики обучения

Обучение и воспитание как единый процесс тренировки: 1. основные задачи обучения и тренировки; 2. применение дидактических принципов педагогики в процессе обучения и тренировки; 3. методы обучения, воспитания и тренировки; 4. этапы и методы обучения; 5. этапы становления двигательного навыка; 6. положительный перенос навыка при обучении и методика предупреждения отрицательного переноса навыка; 7. последовательность обучения.

Урок как основная форма организации учебного процесса: 1. схема и содержание занятий (уроков) для различных групп занимающихся; 2. общие и частные задачи урока, содержание частей урока (значение и содержание разминки, подготовительная, основная и заключительная части урока); 3. разновидности уроков; 4. организация и проведение занятий.

Методы обучения Дзюдо: 1. понятие о технике стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов и приемов, а также страховки и само страховки; 2. создание правильного представления о

технике выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и само страховки; 3. методический разбор последовательности обучения выполнения тех или иных стоек, передвижений, координационных действий и технических движений, действий, элементов, приемов, а также страховки и само страховки; 4. методика составления конспектов урока по обучению технике основных упражнений и планов конспектов урока; 5. методика составления планов лекций, бесед, семинарских и методических занятий.

14. Средства обучения

К основным средствам обучения относятся: 1. телевизор с видеоманитофоном, видеокамера, персональный компьютер; 2. видеозаписи лучших дзюдоистов на соревнованиях и тренировках (КОР, республики и зарубежных стран); 3. учебнонаглядные пособия (плакаты, таблицы, графики) и др.

Раздел V

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА, УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

1. Инструкторская практика

КОР в соответствии со спецификой своей деятельности непосредственно ведет подготовку учащихся-дзюдоистов к роли помощника тренера-преподавателя, в качестве инструктора.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся-дзюдоисты должны: 1. овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений и др.; 2. овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная часть); 3. уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; 4. самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока (разминки, основной и заключительной части); 5. замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися-дзюдоистами технических действий, элементов, приемов, стоек, перемещений, координационных упражнений и др.; 6. помогать учащимся-дзюдоистам младших возрастных групп в разучивании отдельных технических действий, элементов, приемов, стоек, перемещений, координационных упражнений и др.; 7. проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах; 8. научиться самостоятельному ведению спортивного дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях).

Учащимся-дзюдоистам, успешно окончившим полный курс (I, II, III курсы) обучения в КОР, выдается Диплом о среднем специальном профессиональном образовании.

2. Судейская практика

Одной из задач КОР является подготовка учащихсязюдоистов к организации и проведению спортивных соревнований в должности судей.

Цель судейской практики: 1. совершенствование знаний учащихсязюдоистов КОР в области подготовки и проведения соревнований; 2. повышение у учащихсязюдоистов КОР судейской квалификации и др.

Судейская практика учащихсязюдоистов КОР осуществляется: 1. в процессе учебно-тренировочных занятий; 2. в непосредственном участии учащихсязюдоистов в судействе соревнований; 3. в участии учащихсязюдоистов на курсах повышения судейской квалификации.

Привитие судейских навыков у учащихсязюдоистов КОР осуществляется путем изучения Правил соревнований, привлечения учащихсязюдоистов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. Учащиесязюдоисты КОР должны принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря и др. судейских должностях. Для учащихсязюдоистов КОР итоговым результатом их участия в судействе соревнований является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Участие учащихсязюдоистов КОР в судействе соревнований и на курсах повышения судейской квалификации осуществляется согласно допуску Федерации дзюдо Узбекистана на основании ходотайства КОР.

В установленном порядке учащимся-дзюдоистам должны быть выданы удостоверения судьи по спорту по дзюдо.

3. Участие в спортивных мероприятиях

Основные задачи участия учащихсязюдоистов КОР в спортивных мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, учебнотренировочных сборах (УТС) и др.) различного уровня и масштаба (городского, регионального, республиканского, международного): 1. проверка подготовленности и умения реализовать двигательные навыки и функциональные возможности учащихсязюдоистов; 2. повышение спортивного мастерства учащихсязюдоистов; 3. выполнение учащимисядзюдоистами соответствующих разрядных требований; 4.

повышение и совершенствование учащимися-дзюдоистами соревновательной практики и т. д.

Участие учащихся-дзюдоистов КОР в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с решением КОР на основании: 1. календаря спортивных мероприятий; 2. лицензии, дающей право на участие учащихся-дзюдоистов в спортивных мероприятиях; 3. официального вызова (приглашения) учащихся-дзюдоистов на участие в спортивных мероприятиях; 4. требований правил и регламента спортивных мероприятий

Участие учащихся-дзюдоистов КОР в учебно-тренировочных сборах, представляющее собой особую эффективную форму тренировочного процесса, связанную с максимальной концентрацией дзюдоиста на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой, но они могут проводиться и на базе КОР при создании специальных условий для усиленной нагрузки и восстановления.

В целях избежания получения учащимися-дзюдоистами нежелательных травм не рекомендуется заявлять их на участие в соревнованиях: 1. при слабой силовой подготовке; 2. при слабой подготовке самострахования; 3. при низкой координации движений; 4. при недостаточной подготовленности в выполнении технических движений, действий или приёмов; 5. при недостаточной подготовленности защиты против тех или иных технических движений, действий или приёмов. Участие учащегося-дзюдоиста КОР в соревнованиях, не соответствующих его возрастной категории, или под именем другого спортсмена, или по чужому году рождения, или не в своей весовой категории запрещено. При установлении факта подставки учащегося-дзюдоиста, учащийся-дзюдоист и/или команда (делегация), от которой он был заявлен, автоматически снимается с соревнований и к нему применяются соответствующие санкции в соответствии с Правилами соревнований и Дисциплинарным кодексом.

Результаты выступления учащихся-дзюдоистов КОР в соревнованиях в обязательном порядке должны быть зарегистрированы в их персональных спортивных паспортах.

Раздел VI

ПРИЕМНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ

1. Общие требования

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных дзюдоистов.

С учетом специфики деятельности КОР проведение приемно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке осуществляется среди дзюдоистов для их зачисления соответственно в 7, 8, 9 классы и/или I, II, III курсы КОР.

В 7, 8, 9 классы и/или I, II, III курсы КОР зачисляются дзюдоисты, успешно сдавшие установленные соответствующие условия, нормы и требования по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке.

По решению КОР в КОР могут быть зачислены без сдачи приемно-переводных нормативов дзюдоисты, показавшие на соревнованиях высокие спортивные результаты. Ранг соревнований и условия, засчитывающие результаты участия дзюдоистов в соревнованиях, устанавливаются КОР по рекомендации Федерации дзюдо Узбекистана.

Прием приемно-переводных нормативов осуществляется приемной комиссией, состоящей из тренеров-преподавателей КОР и ведущих специалистов дзюдо, рекомендованных Федерацией дзюдо Узбекистана.

2. Условия и содержание приемно-переводных нормативов

Условия и требования к приемно-переводным нормативам по общей физической, специальной физической и специальной технической подготовке дзюдоистов утверждаются КОР.

Содержание приемно-переводных нормативов устанавливается тренерским советом КОР по согласованию с Федерацией дзюдо Узбекистана:

1. Примерное содержание приемно-переводных нормативов по ОФП:

Направление испытаний	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 60 метров
	Бег на 100 метров
Выносливость	Бег на 1500 метров
Сила	Подтягивание на перекладине
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками
	Приседание со штангой или партнером своего веса
	Жим штанги лежа на спине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
	Лазание по канату
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места
	Подтягивание на перекладине
	Подъем туловища лежа на спине
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. Примерное содержание приемно-переводных нормативов по СФП и СТП:

Направление исп.	Контрольные упражнения (тесты)
Координационность	Сальто вперед, назад
Гибкость	Стойка на «мостик»
	Наклон туловища вперед, с касанием руками пола
Ловкость	Обязательные технические упражнения
Техникотактическое мастерство	Обязательные технические упражнения

Раздел VII

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Реализация Учебной программы

К основным требованиям к реализации Учебной программы на должном уровне КОР должна: 1. иметь соответствующие дзюдо оборудование и инвентарь; 2. обеспечивать участие тренеров-преподавателей и учащихся-дзюдоистов в различных спортивных мероприятиях; 3. обеспечивать повышение квалификации тренеров-преподавателей КОР; 4. обеспечивать медицинский контроль и медико-биологическое восстановление учащихся-дзюдоистов КОР; 5. обеспечивать тренеровпреподавателей и учащихся-дзюдоистов КОР в соответствии с «Табелем имущественного обеспечения спортсменов, тренеров и других специалистов по дзюдо»; 6. иметь по дзюдо необходимое минимального количество оборудования, инвентаря и других спортивно-технологических средств в соответствии с «Табелем оснащения спортивных и других сооружений спортивным оборудованием и инвентарем».

2. Переходы учащихся-дзюдоистов

Переход учащихся-дзюдоистов КОР в другое учебное заведение осуществляется в установленном законодательством порядке в соответствии с контрактом, заключенным между КОР и учащимся-дзюдоистом и зарегистрированным в Федерации дзюдо Узбекистана.

3. Дисциплинарные меры

КОР в установленном законодательством порядке должна принять соответствующие меры к тренеру-преподавателю и учащемуся-дзюдоисту, получившему и/или имеющему действующую дисциплинарную санкцию (дисквалификацию и др.).

4. Особые положения

1. Следует понимать, что формулировки текстов данной Учебной программы приведены исключительно для удобства изложения. Обращение к частным лицам в мужском роде следует расценивать равно как обращение и к женскому роду, если только не приводились четкие разъяснения пола описываемого лица. Все названия и определения, предусмотренные текстом Учебной программы, могут использоваться как в единственном, так и во множественном числе без ущерба для их значения.

2. Приложения данной Учебной программы являются ее неотъемлемой составной частью и в равной мере имеют одинаковую юридическую силу с разделами, статьями и пунктами Учебной программы.

3. Настоящая Учебная программа составлена в соответствии с законами Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», «Об образовании в Республике Узбекистан», постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», Антидопинговым кодексом, с требованиями к составлению учебной литературы, и иными законодательными актами Республики Узбекистан.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

учащегося-дзюдоиста _____

(наименование КОР)

Дата заполнения _____

(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____

Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____

Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд (звание) _____

(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____

Район (город) _____

Жилищные условия _____ Режим питания _____

Перенесенные: а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курит (подчеркнуть)

Лимф. система								
Жироотложение								
Мускулатура								
Сост. грыж. ворот								
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног								
Грудная клетка								
Спина								
Стопа								
Ноги								

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показа-тели	1-е Обследо- вание	2-е Обследо- вание	3-е Обследо- вание	4-е Обследо- вание
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обсле- дование	2-е обсле- дование	3-е обсле- дование	4-е обсле- дование
	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)	_____ (дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				

травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование		
		(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)		
До физической нагрузки	Частота дыхания разы в мин.						
	Частота пульса, разы в мин.						
	Характер пульса						
	Артериальной давление, мм рт. Ст.						
После физической нагрузки	пульс	10					
		20					
		30					
		40					
		50					
		60					
		Частота дыхания, разы в мин.					

		Частота пульса, разы в мин.											
Характер пульса													
Аускультация легких	стоя												
	лёжа												
Аускультация сердца	стоя												
	лёжа												

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по дзюдо				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащегося-дзюдоиста

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая								Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого	Челночный бег 3x10 м, сек.	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание	Бег на 1000 м, сек.		Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов	
При зачислении в СШИОР													
Учебно-тренировочный этап													
1 год обучения													
2 год обучения													
3 год обучения													
Этап спортивного совершенствования													
1 год обучения													
2 год обучения													
3 год обучения													

Словарь терминологии дзюдо

Kano (Кано) – основатель дзюдо.

Ashi (Аси) – нога (ноги) Ashi Waza (Аси-вадза) – приемы, проводимые преимущественно ногами. Ashi Guruma (Аси-гурума) – вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу). Atama (Атама) – голова. Awasete (Авасет) – сложность. Ayumi (Аюми) – шаг, передвижение. Bu (Бу) – сражение. Bu Do (Будо) – общее понятие для видов единоборств. Waza (Вадза) – прием, техника. Waza Ari (Вадза-ари) – вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон». Waza ari awasete irppon (Вадза-ари авасет иппон) – борец, проведший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки. Gachi (Гачи) – победа. Gake (Гаке) – зацепляться. Gari (Гари) – путь, движение. Gi (Ги) – одежда. Go (Го) – 5 (пять). Go Kyu (Го кю) – 5 групп техник дзюдо. Goshi (Гоши) – бедро. Guruma (Гурума) – колесо. Gyaku-jujijime (Гяку-дзюдзи-дзимэ) – удушающий прием с захватом отворотов ладонями накрест, ладони развернуты наружу. Daki age (Даки-агэ) – подъем с обхватом туловища противника. Daki wakare (Даки-вакарэ) – бросок через грудь с захватом туловища (бросок рывком по направлению от противника с обхватом его руками). Dan (Дан) – степень мастерства. De (Де) – вперед. Ju (Дзю) – мягкий, гибкий, десять. Judo (Дзюдо) – гибкий путь. Judogi (Дзюдоги) – форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса. Judoka (Дзюдока) – борец дзюдо. Do (До) – принцип, обучение, путь Dojo (Дожо) – место для занятий дзюдо. Dori (Дори) – схватка. De ashi harei (Дэ-аси-харай) – боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги). Eri (Ери) – воротник. E (Е) – 4 (четыре). Yoko Wakare (Еко-вакарэ) – передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от

противника). Yoko Gake (Еко-гакэ) – подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп). Yoko Guruma (Еко-гурума) – бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок). Yoko Otosi (Еко-отоси) – боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок). Yoko siho Gatame (Еко-сихо-гатамэ) – удержание поперек. Yoko sutemi Waza (Екосутэми-вадза) – приемы, проводимые с падением атакующего на бок. Za (за) – местонахождение. Rei (рей) – церемониальный поклон. Za rei (За рей) – более церемониальный привет на коленях. Ichi (Ичи) – 1 (один). Ippon (Иппон) – высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего прием дзюдоиста. Ippon seoi Nage (Иппон-сэой-нагэ) – бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки). Kami siho Gatami (Ками-сихо-гатамэ) – удержание со стороны головы. Kancesu-Waza (Кансэцу-вадза) – болевые приемы на суставы. Kata (Ката) – форма, плечо. Kata Gatami (Ката-гатамэ) – удержание сбоку захватом головы с ближней рукой. Kata Gurumi (Ката-гурума) – бросок через плечи, мельница (колесо через плечи). Kata jujijime (Ката-дзюдзидзимэ) – удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты. Kata Waza (Катамэ-вадза) – техника сковывания. Kata te jume (Ката-тэ-дзимэ) – удушающий прием предплечьями с захватом за дальний отворот. Kata ha jime (Катаха-дзимэ) – удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо Ken Du (Кен ду) – искусство показывать. Kiken Gachi (Кикен гачи) – победа сдачей противника. Kinsa (Кинза) – оценка схватки, наименьшее техническое преимущество, не показывается, не объявляется. Ko (Ко) - Мало Kosi Waza (Коси-вадза) – приемы, проводимые преимущественно тазобедренным суставом. Kosi Gurumi (Коси-гурума) – бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу). Koshi (Коши) – бедро Ko soto Gake (Ко-сото-гакэ). – зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи) Ko sonj Gari (Ко-сото-гари) – подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу «ближней ногой» снаружи. Ko uti Gaeshi (Ко-ути-гаэси) – ответный (контр) прием от одноименного зацепа (подсечки)

изнутри, контрбросок от «ко-ути-гари». Qjuri kami siho Gatame (Кудзурэ-ками-сихогатамэ) – вариант удержания со стороны головы захватом руки и пояса. Qjure kesa Gatame (Кудзурэ-кэса-гатамэ) – обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ. Q (Ку) – 9 (девять). Qjusi (Кудзуси) – выведение из равновесия. Qmikate (Кумиката) – захват. Kesa Gatame (Кэса-гатамэ) – удержание сбоку захватом руки и головы. Куу (Кю) – ученическая степень, класс Maitta (Маита) – «Я побежден», «Я сдаюсь». Mate (Мате) – остановиться. Моqso (Мокусо) – концентрация с закрытыми глазами Masutemi-waza (Масутеми вадза) – приемы, проводимые с падением атакующего на спину. Migi (Миги) – справа. Mune (Муне) – грудь. Mune Gatame (Муне гатаме) – контроль груди. Nage (Наге) – бросок Nage-waza (Наге-вадза) – техника бросков. Nami (Нами) – нормально. Nami-juji-jime (Нами-дзюдзидзиме) – удушающий прием с захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз. Ni (Ни) – 2 (два). O (О) – много. Obi (Оби) – пояс. Obi-otoshi (Оби-отоси) – переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс). O-guruma (Огурума) – бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо). O kuri-ashi harai (О куриаси харай) – подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника). O kuri-eri-jime (О куриери-дзиме) – удушающий прием сзади с захватом разноименных отворотов. O soto-gaeshi (О сото-гаеси) – ответный (контр-) прием от отхвата, контрбросок. O soto-guruma (О сото-гурума) – отхват под обе ноги (большое внешнее колесо). O soto maki komi (О сото маки коми) – отхват с захватом руки под плечо (под мышку) («наматывание» соперника на себя с падением набок). O uti gari (О ути гари) – зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» изнутри. O uti gaeshi (О ути гаеси)

– ответный прием от зацепа изнутри разноименной ногой, контрбросок. O Goshi (О, гоши) – большое бедро. O soto Otoshi (О, сото отоши) – высокое падение. Osaekomi-waza (Осаекомивадза) – удержание Randori (Рандори) – соревновательные упражнения Re-te-jime (Ре-те-дзиме) – удушающий прием обеими руками Rei

(Рей) – приветствие Roki (Роки) – 6 (шесть). San (Сан) – 3 (три). Sankaku-jime (Санкаку-дзиме) – удушающий прием ногами «треугольником». Sasai-curi-komi-ashi (Сасаэ-цурикоми-аси) – передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх. Sensei (сенсей) – учитель Shi (ши) – 4 (четыре). Shido (Шидо) – замечание. Shime-waza (симе-вадза) – техника удушающих приемов. Shintai (Синтай) – техника передвижения. Shisei (Сисей) – стойка. Sode-guruma-jime (Содэ-гурума-дзимэ) – удушающий прием сзади с захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки Sode-curi-komi-goshi (Содэ-цури-коми-госи) – бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота (бросок через поясницу после выведения соперника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом и выбивания его ног с позиции захватом разноименных рукава и отворота). Soto-maki-komi (Сото-маки-коми) – бросок захватом руки под плечо (под мышку) (бросок с «наматыванием» противника на себя и падением на бок после захвата снаружи). Sumi-gaeshi (Суми-гаеси) – бросок через голову с подсадом голенью (выкручивание внутреннего угла). Sumi-otoshi (Сумиотоси) – выведение из равновесия толчком назад. Sutemi-waza (Сутеми-вадза) – броски, проводимые с падением атакующего. Seoi-otoshi (Сэой-отоси) – бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину). Shichi (шичи) – 7 (семь). Sho (шо) – 1 (один). Soro made (Соре мадэ) – конец встречи. Tai-otoshi (Тай-отоси) – передняя подножка (сбрасывание с туловища). Tai-sabaki (Тай-сабаки) – повороты и развороты. Tani-otoshi (Тани-отоси) – подножка на пятке с падением (опрокидывание в долину). Tati-waza (Тативадза) – броски из стойки. Tate-sihogatame (Тате-сихо-гатаме) – удержание верхом. Tamoe-nage (Тамое-наге) – бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения). Te (Тэ) – рука (до запястья). Te-waza (Тэ-вадза) – приемы, проводимые преимущественно руками. Tuui (Тюй) – замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника. Tori (тори) –

активный, исполняющий техническое действие. Tate (тате) – вдоль. Tawara-gaeshi (Тавара-гаеси) – бросок через голову после захвата туловища сверху, контрприем Tatami (татами). – рисовые соломенные циновки. Toketa (токета) – решено. Ude (Уде) – рука (руки). Ude-garami (Уде-гарами) – болевой прием «узел руки». Ude-hisigi (Уде-хисиги) – болевой прием – «рычаг локтя». Ude-hisigi-ashi-gatame (Уде-хисиги-аси-гатаме) – болевой прием «рычаг локтя с помощью ноги». Ude-hisigi-vakigatame (Уде-хисиги-ваки-гатаме) – болевой прием «рычаг локтя с захватом руки под мышку». Ude-hisigi-juji-gatame (Уде-хисигидзюдзи-гатаме) – болевой прием «рычаг локтя с захватом руки между ног». Ude-hisigi-sankaku-gatame (Уде-хисиги-санкакугатаме) – болевой прием «рычаг локтя с захватом ногами «треугольником»». Ude-hisigi-te-gatame (Уде-хисиги-тэ-гатамэ) – болевой прием «рычаг локтя с перегибанием через руку». Udehisigi-ude-gatame (Уде-хисиги-уде-гатаме) – болевой прием «рычаг локтя с фиксацией руки противника руками». Udehisigihara-gatame (Удэ-хисиги-хара-гатамэ) – болевой прием «рычаг локтя с перегибанием через живот». Ude-hisigi-hije-gatame (Удэхисиги-хидзе-гатамэ) – болевой прием «рычаг локтя при помощи колена». Uki-waza (Уки-вадза) – передняя подножка на пятке с падением (бросок по касательной). Uki-gatame (Уки-гатамэ) – удержание верхом при захвате руки укэ на болевой прием – рычаг локтя. Uki-goshi (Уки-госи) – бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной). Uki-otoshi (Уки-отоси) – выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной). Ukemi (Укеми) – приемы самостраховки при падениях. Uke (уке) – принимающий технику партнер, атакуемый. Ura-nage (Ура-нагэ) – бросок через грудь (бросок за свою спину). Ushiro-goshi (Усиро-госи) – подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади). Uti-maki-komi (Ути-маки-коми) – бросок с «наматыванием» противника на себя и падением набок после захвата руки под плечо изнутри. Uti-mata (Ути-мата) – подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри). Uti-mata-gaeshi (Ути-матагаэси) – ответный прием от подхвата изнутри,

контрбросок. Utimata-maki-komi (Ути-мата-маки-коми) – подхват изнутри с захватом руки под плечо (под мышку) («наматывание» противника на себя с падением набок). Uti-mata-sukashi (Ути-мата-сукаси) – ответный (контр-) прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия. Uzuri-goshi (Уцури-госи) – подсадпереворот (бросок с переворотом на поясницу), «обратное бедро». Fusegi (фусеги) – оборона, защита. Fusen Gachi (Фусен гачи) – победа без борьбы. Nadaka-jime (Хадака-дзимэ) – удушающий прием сзади плечом и предплечьем. Hane-goshi (Хане-госи) – подсад бедром и голенью (бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника). Hane-goshi-gaeshi (Ханегоси-гаеси) – ответный прием от подсада голенью и бедром, контрбросок. Hane-maki-komi (Хане-маки-коми) – бросок через спину захватом руки под плечо (под мышку) подсадом бедром и голенью (см. ханэ-госи). Harai-goshi (Харай-госи) – подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги). Harai-goshi-gaeshi (Харай-госи-гаеси) – ответный прием от подхвата под обе ноги, контрбросок. Harai-maki-komi (Харай-макикоми) – бросок подхватом с захватом руки под плечо (под мышку) («наматывание» противника на себя с падением набок). Harai-curi-komi-ashi (Харай-цури-коми-аси) – передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции). Hija-guruma (Хидза-гурума) – подсечка в колено (колесо через колено). Hon-kesa-gatame (Хон-кэса-гатамэ) – удержание сбоку захватом руки и головы (старое название-кэсагатамэ). Hisi (хизи) – колено. Hachi (хачи) – 8 (восемь). Hajime (хаджиме) – начинается. Hansoku (хансоку) – дисквалификация. Hantei (хантей) – решение. Hara (хара) – середина, живот, центр. Hidari (хидари) – слева. Hiki-vaki (Хики-ваки) – ничья. Hon (Хон) – формально, принципиально. Subame-gaeshi (Субамэ-гаеси) – контрподсечка от боковой подсечки (контратака ласточки). Sussumijime (Суккоми-дзимэ) – удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты. Curi-goshi (Цури-госи) – бросок через бедро с захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх). Curi-

komī-goshi (Цури-коми-госи) – бросок через бедро с захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции). Cha do (Ча до) – церемония. Chi (Чи) – внутренняя энергия, жизненная сила. Chusen (Чусен) – жребий Juко (Юко) – Оценка броска, высокое техническое действие. Ju (Ю) – 10 (десять). Yon (Ен) – 4 (четыре). Yama-arashi (Яма-араси) – передний подхват (подхват под обе ноги) с захватом за рукав и одноименный отворот.

Литература

1. Андреев В. М., Матвеева Э. А., Сытник В. И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо //Борьба: Ежегодник – М., 1974 г.

2. Коблев Я. К., Письменский И. А., Чермит К. Д. Подготовка дзюдоистов. - Майкоп, 1990 г.

3. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1976 г.

4. Матвеева Э. А., Сытник В. И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений /Спортивная борьба: Ежегодник. – М; 1973 г.

5. Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: 1982 г.

Р. Измайлов, В. Косухин, У. Азизов

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА**

ДЗЮДО

Подписано к печати 10.04.2021 г.
Формат 60x84 ¹/₁₆, шрифт «Times new Roman», Офсетная бумага
Объём 7,5 п.л. Тираж 50 экз. заказ № 26
Издательство «UMID DESIGN»
Отпечатано в типографии «UMID DESIGN»
г. Ташкент, улица Навои, 22