

**Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан  
Министерство высшего и средне-специального образования  
Республики Узбекистан  
Министерство народного образования Республики Узбекистан  
Центр среднего специального и профессионального образования  
Совет федерации профсоюзов Узбекистана**

**ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ДЗЮ-ДО  
(СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)  
для колледжей олимпийского резерва**

**АНДИЖАН 2010 год**

*Составители:*

**Д.Якубов** – старший тренер отделения дзю-до Андиганского колледжа Олимпийского резерва.

**Ш.Нормухамедова** – методист отделения дзю-до Андиганского колледжа Олимпийского резерва.

*Рецензенты:*

**М.У.Убайдулаев** – “Заслуженный наставник молодежи республики Узбекистан”.  
Зам. директора по спорту АКОР.

*Учебная программа:* Повышение спортивного мастерства «Дзю-до»  
издаётся по тематическому плану Министерства по делам  
культуры и спорта республики Узбекистан.

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа для колледжей олимпийского резерва разработана в соответствии с Постановлением Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 года за № ПП-1029 «О подготовке спортсменов Республики Узбекистан к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» с целью организации и целенаправленной координации подготовки спортивного резерва и создания условий для проведения качественной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в колледжах олимпийского резерва (КОР).

Эффективность работы колледжей олимпийского резерва во многом зависит от учебных программ. Для этого была разработана программа, отвечающий современным требованиям подготовки спортивного резерва.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность колледжей олимпийского резерва и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**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).

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

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования колледжей олимпийского резерва, 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.

**Колледж олимпийского резерва (КОР)**, является государственным спортивно-образовательным учреждением, деятельность которого направлена на профессиональную подготовку спортсменов-специалистов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд Республики Узбекистан.

Основными задачами КОР являются: селекция наиболее одаренных спортсменов, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва и школах-интернатах, для продолжения обучения в колледжах олимпийского резерва. Подготовка специалистов и спортивного резерва для сборных команд на основе проведения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов и обеспечение их участия в республиканских, а также международных соревнованиях, обеспечивать углубленное развитие профессиональных наклонностей, умений и навыков учащихся-спортсменов, необходимых и достаточных для их участия в республиканских и международных соревнованиях, продолжение обучения на следующих ступенях образования или занятие трудовой деятельностью по приобретённой специальности и обеспечение необходимых организационных, учебно-методических, материально-технических и психолого-педагогических условий для качественной подготовки специалистов и спортивного резерва.

Прием в КОР осуществляется в порядке конкурсного отбора из наиболее способных и одаренных учащихся, как правило, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах-интернатах спортивного профиля, проводимого в целях определения соответствия возможностей и способностей поступающих по профилю специальности и профессии.

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа спортивной подготовки для колледжей олимпийского резерва по дзюдо составлена на основе действующего учебного плана 2010 года по специальности «Спорт», код 3810200, утвержденной Министерством по делам культуры и спорта, Министерством высшего и средне-специального образования Республики Узбекистан, Министерством народного образования Республики Узбекистан обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными дзюдоистами и членами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены: модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТГ 1-3 года обучения), групп спортивного совершенствования (ГСС 1-3 года обучения) и групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ 1-3 года обучения).

**В учебно-тренировочных группах (УТГ)** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства дзюдоистов, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

**Основные задачи групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (ГСС, ГВСМ).** Перед колледжами олимпийского резерва, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд Узбекистана.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в КОР - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в КОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время колледжи олимпийского резерва могут открывать, в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (в ГСС); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала являются сведения максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией КОР по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других колледжа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий проводимых в КОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (УТ), этап спортивного совершенствования (СС) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

УТГ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

ГСС формируются из спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

Группа ВСМ комплектуется из спортсменов КМС, МС, членов и кандидатов в сборную команду Республики Узбекистан.

Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки представлен в таблице 1;

Таблица 1

### Минимальный возраст зачисления учащихся в КОР по этапам подготовки

Этапы подготовки							
учебно-тренировочный			спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства	
1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-3 й год
13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в КОР разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором КОР.

В основу комплектования учебных групп (табл. 2) положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта Узбекистана, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

**Примерный режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Год обучения	Класс/курс	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
учебно-тренировочные группы					
1-й	7	13	10	24	1 юн. разряд
2-й	8	14	10	24	1 юн. разряд
3-й	9	15	8	24	1 разряд
группы спортивного совершенствования					
1-й	I	16	6	30	1 разряд + КМС
2-й	II	17	5	30	КМС
3-й	III	18	5	30	КМС + МС
группы высшего спортивного мастерства					
1-й	III	18-19	4	32-36	МС

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным и может быть увеличена в группах УТГ, СС, ВСМ на 20 %.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 15%.

Примерный учебный план для отделения дзюдо представлен в табл. 3. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях КОР и дополнительно 12 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

7. Учащиеся 7 классов, не имеющие спортивного звания «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся колледжей учебно-тренировочных групп с периодом обучения свыше двух лет;

учащиеся 7-9 классов, имеющие спортивное звание «Кандидат в мастера спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся колледжей групп спортивного совершенствования с периодом обучения свыше года. Учащиеся 1,2 и 3 курсов, а также учащиеся всех классов, имеющие спортивное звание не ниже «Мастер спорта», приравниваются к спортсменам-учащимся колледжей групп высшего спортивного мастерства.

**Примерный план-схема годового цикла подготовки**

№	Содержание	Сентябрь – август	
		1-52 недели	
		УТГ	ГСС
1	Общая физическая подготовка	168	176
2	Специальная физическая подготовка	190	192
3	Технико-тактическая подготовка	422	508
4	Теоретическая подготовка	24	28
5	Контрольные испытания	6	8
6	Врачебный контроль	6	8
7	Восстановительные мероприятия	20	80
8	Инструкторская и судейская практика	10	60
9	Контрольные соревнования	26	96
10	Воспитательная работа и психологическая под-ка	16	44
11	Летние учебно-тренировочные сборы	360	240
	<b>Итого часов:</b>	<b>1248</b>	<b>1440</b>

Для учащихся ГСС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределением времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники (табл. 4); 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (табл. 5); 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы указаны в таблице 6,7. Результаты регистрируются в индивидуальной карте спортсмена (таблица 8).

Таблица 4

**Примерное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

Виды подготовки	Этапы подготовки			
	УТГ		ГСС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
ОФП	35	32	24	23
СФП	31	28	26	27
ТТП	34	40	50	55

Таблица 5

**Примерные показатели соревновательной нагрузки**

ВИДЫ соревнований	Этапы подготовки			
	УТ		СС	
	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	0	0	0	0
Отборочные	0	0	0	0
Основные	2	2	2	2
Главные	1	1	1	1

Таблица 6

**ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ  
для зачисления на УТ этап по физической подготовке:**

№	Нормативы	Балл	Юноши 12-15 лет	Юноши 16-17 лет	Девушки 12-15 лет	Девушки 16-17 лет
1.	Бег на 1000 м.	10 8,5 7,5	3,50 и меньше 4,10 4,30	3,30 и меньше 3,50 4,10	4,10 и меньше 4,30 4,50	3,50 и меньше 4,15 4,30
2.	Лазание по канату	10 8,5 7,5	5,0 и меньше 7,0 9,0	4,0 и меньше 5,0 6,0	Без времени	Без времени
3.	Подтягивания на перекладине (раз)	10 8,5 7,5	20 и больше 19-15 14-10	25 и больше 24-19 18-13	15 и больше 14-10 9-6	15 и больше 14-10 9-6
4.	Бег на 30 м. (сек.)	10 8,5 7,5	4,9 и меньше 5,3 5,7	4,6 и меньше 5,0 5,4	5,5 и меньше 5,9 6,3	5,2 и меньше 5,6 6,0
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во)	10 8,5 7,5	55 и больше 54-50 49-40	60 и больше 59-50 49-40	50 и больше 49-40 39-30	50 и больше 49-40 39-30

**ПРИЁМНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
для зачисления по специальной физической подготовке:

<b>№</b>	<b>Упражнение и направление</b>	<b>Балл</b>
1.	Акробатические упражнения и упражнения на гибкость	25 20 15 0
2.	Демонстрация техники исполнения приёмов (6 приёмов – 3 приёма в стойке вперёд, назад, в бок, борьба лёжа, техника удержания, болевые и удушающие)	25 20 15 0
3.	Участие в Первенстве РУз, и Международных турнирах	10 5 3
4.	Борьба 3 мин.	25 20 15 0

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРИЁМНЫХ НОРМАТИВОВ**

*Акробатические упражнения и упражнения на гибкость* – кувырок вперёд со стойки, кувырок назад со стойки, кувырок вперёд-назад со стойки, самостраховка влево-вправо, колесо, рандат, рандат-мост, подъём с разгибом головы (кульбит), подъём с разгибом рук. Качание шеи в упоре на мосту. Забегание на шее влево-вправо. Демонстрация шпагатов.

*Демонстрация техники выполнения приёмов* – 6 или 3 приёма в стойке вперёд, назад, в бок, борьба лёжа, Ю техника удержания, болевые и удушающие.

*Участие в Первенстве Республики Узбекистан и Международных турнирах* – предъявить дипломы, грамоты.

*Борьба 3 минуты* – по действующим Международным правилам Дзюдо

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятий спортом \_\_\_\_\_

избранный вид спорта \_\_\_\_\_

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							заключение врача
		рост	масса тела	длина стопы, см	сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МПК		
							мл/мин	мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
<b>УТГ</b> 1-й 2-й 3-й									

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		общая			специальная		количество		
		контрольно-переводные нормативы			контрольно-переводные нормативы		Тренировочных	Соревновательных	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ									
<b>УТГ</b> 1-й 2-й 3-й									
<b>ГСС</b> 1-й 2-й 3-й									
<b>ГВСМ</b> 1-й 2-й 3-й									

Спортивная школа \_\_\_\_\_ Спортивное общество \_\_\_\_\_ Город \_\_\_\_\_



## II МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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 врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки, в волнообразной форме с учётом повышения нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения в колледже учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### *Учебно-тренировочный этап*

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическими приёмами дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не

требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

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

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально-подготовительных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений; 5) упражнения с отягощениями; 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники дзюдо. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### ***Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства***

На этапе обучения в ГСС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Азии, Мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению

надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. 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 спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

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 спортсмена (см. раздел 2.3).

### **ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют 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 практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*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).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и 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 (таблица 9).

Таблица 9

<b>Направленность микроциклов</b>	<b>Код микроцикла</b>
Базовый - функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный — модель соревновательной нагрузки	к
Подводящий - выведение на пик спортивной формы	п
Соревнования	с
Переходный - восстановление после соревновательных нагрузок	в

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов (табл. 10) главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

## Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки

№	Темы	месяц часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
2	ОФП	168	19	19	19	19	18	18	19	19	18			
3	СФП	190	21	21	21	21	21	21	21	21	22			
4	ТТП	422	49	57	50	41	28	44	53	54	46			
5	Воспит. и психологич. под-ка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
6	Контрольные соревнования	26	7					5	7		7			
7	Контрольные испытания	6			3					3				
8	Врачебный контроль	6			3						3			
9	Восстановит. мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	3	3			
10	Инструктор. и суд. практика	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
11	Летние УТС	360												
а)	ОФП											34	25	26
б)	СФП											22	20	20
в)	ТТП											70	78	54
г)	Воспитательная работа											4	7	
	Часы	<b>1248</b>	104	104	104	88	76	96	108	104	104	130	130	100

Таблица 11

## Примерный годовой план распределения учебных часов для ГСС

№	Темы	месяц часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
2	ОФП	176	21	21	21	17	15	20	16	22	16	7		
3	СФП	192	25	25	25	15	10	10	15	33	24	10		
4	ТТП	508	42	61	36	53	57	56	57	51	47	48		
5	Воспит. и психологич. под-ка	44	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4		
6	Контрольные соревнования	96	19		19			16	15		15	12		
7	Контрольные испытания	8			2	2				2	2			
8	Врачебный контроль	8			4						4			
9	Восстановит. мероприятия	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
10	Инструктор. и суд. практика	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
11	Летние УТС	240												
а)	ОФП											9	15	40
б)	СФП											8	15	30
в)	ТТП											17	42	56
г)	Воспитательная работа											1	3	4
	Часы	<b>1440</b>	130	130	130	110	100	120	125	130	130	130	75	130

На этапе СС (табл. 11) процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

- Для ГСС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

### *Контрольно-нормативные требования*

Контрольные нормативы согласно таблицам 12-13.

Норматив «Алпомиш ва Барчиной»

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по физической подготовке:

Таблица 12.

№	Нормативы	Балл	Юноши 12-15 лет	Юноши 16-17 лет	Девушки 12-15 лет	Девушки 16-17 лет
1.	Бег на 1000 м.	10 8,5 7,5	3,40 и меньше 4,00 4,20	3,20 и меньше 3,40 4,00	4,00 и меньше 4,20 4,40	3,40 и меньше 4,05 4,20
2.	Лазание по канату	10 8,5 7,5	4,5 и меньше 6,0 8,0	3,5 и меньше 4,0 5,0	Без времени	Без времени
3.	Подтягивания на перекладине (раз)	10 8,5 7,5	23 и больше 22-18 17-13	28 и больше 27-22 21-16	18 и больше 17-13 12-9	18 и больше 17-13 12-9
4.	Бег на 30 м. (сек.)	10 8,5 7,5	4,9 и меньше 5,3 5,7	4,6 и меньше 5,0 5,4	5,5 и меньше 5,9 6,3	5,2 и меньше 5,6 6,0
5.	Поднимание туловища за 1 мин. (кол-во)	10 8,5 7,5	60 и больше 59-50 49-40	65 и больше 64-55 54-45	55 и больше 54-50 49-40	58 и больше 57-53 52-43

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
по специальной физической подготовке:

Таблица 13.

№	Упражнение и направление	Балл
1.	Акробатические упражнения и упражнения на гибкость	25
		20
		15
		0
2.	Демонстрация техники исполнения приёмов (6 приёмов – 3 приёма в стойке вперёд, назад, в бок, борьба лёжа, техника удержания, болевые и удушающие)	25
		20
		15
		0
3.	Участие в Первенстве РУз, и Международных турнирах	10
		5
		3
4.	Борьба 3 мин.	25
		20
		15
		0

***Углубленное медицинское обследование***

В начале и в конце учебного года все учащиеся 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 юных спортсменов 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 спортсменов, 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 спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

- 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 за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

***Текущий контроль тренировочного процесса***

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 14

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

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 14 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице 15 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 15

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10с	уд./мин
Максимальная	30 и<	180 и<
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов 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 перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$K = [(P1+P2+P3)-200]/10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 16.

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Таблица 16

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

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия в атаке и в защите, их перемещениях, просматривать фильмы, видеофильмы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином Узбекистана, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по колледжу, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

### Примерный план теоретической подготовки

Таблица 17

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическая культура - важное средство 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	УТ
2.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	УТ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	УТ
4.	Зарождение и история развития дзюдо	История дзюдо	УТ
5.	Правила и организация соревнований	Правила и организация соревнований по дзюдо	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	УТ
7.	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	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности	Разбор схваток основных соперников и установки перед соревнованиями	УТ, СС, ВСМ
11.	Единая спортивная классификация	Основные сведения о ЕСК. Условия выполнения требований и норм ЕСК	УТ, СС, ВСМ

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице 17.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности Узбекистану, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в колледже и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

### *Развитие волевых качеств дзюдоиста*

Волевые качества дзюдоиста - настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных спаррингов. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к дзюдо как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с воспитанником все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то, несомненно, победил бы.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

### ***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед состязанием делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, 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.

Соматическая тревожность не очень страшна для спортсмена и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности***

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой 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.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Дзюдо, как спортивная дисциплина, представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса дзюдоиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Поочередно выполняя роль инструктора, дзюдоисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

**Судейская практика.** Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, квалифицированный судья проводит судейский брифинг.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### *Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов*

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

*Задачи микроцикла:* повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (таблица 18).

#### Развивающий технический микроцикл (РТ)

### Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Таблица 18

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Пятница	ОФП	50
	СП	50
	СорП	-
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

*Задачи микроцикла:* продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники в условиях отработки и в учебных схватках (табл 19).

#### Контрольный недельный микроцикл (К (табл. 20)

*Задачи микроцикла:* контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам  
подготовки в РТ-микроцикле**

Таблица 19

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Вторник	ОФП	41
	СП	44
	СорП	15
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	34
	СП	66
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ сауна, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки  
в К-микроцикле**

Таблица 20

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	14
	СП	73
	СорП	13
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Четверг	ОФП	45
	СП	55
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24
Воскресенье	Активный отдых	

## ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг-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.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Дзигоро Кано, Кодокан дзюдо (перевод с японского издания 1956 г.)
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба (теория, методика, организация тренировки). Учебное пособие в четырёх книгах. М., 1977-2000
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.
5. Ким Ю.С., Югай Л.П., Амирбеков Т.А., Жаналин Б.С. Базовое дзюдо, Ташкент, 2002
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.
7. Пархомович Г. Классическое дзюдо. Пермь, 1993 г.
8. Путин В.В. Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. Архангельск: Изд.дом «СК», 2002 г.
9. Трофимов А.И. Дзюдо (методическое пособие по правилам дзюдо). М., 2001 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	стр.2
ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр.4
<b>I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	
<i>Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....</i>	стр.6
<b>II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	
Организационно-методические указания и учебный план.....	стр.13
<i>Учебно-тренировочный этап.....</i>	стр.13
<i>Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.....</i>	стр.15
План-схемы годовых циклов подготовки.....	стр.16
Педагогический и врачебный контроль.....	стр.19
<i>Контрольно-нормативные требования.....</i>	стр.19
<i>Углубленное медицинское обследование.....</i>	стр.20
<i>Текущий контроль тренировочного процесса.....</i>	стр.20
Теоретическая подготовка .....	стр.22
Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	стр.24
Восстановительные средства и мероприятия.....	стр.26
Инструкторская и судейская практика.....	стр.27
Программный материал для практических занятий.....	стр.28
Общие представления о допингах.....	стр.30
ЛИТЕРАТУРА.....	стр.31