

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
Управление развития и платных образовательных услуг

ПРИНЯТО

на заседании кафедры дополнительного
образования

Протокол № 3

от «23» марта 2023 г.

Заведующий кафедрой дополнительного
образования



И.Ф. Ежукова

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по экономике и развитию

Б.Н. Махутов



«23» марта 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДЗЮДО

Направленность:

Возраст обучающихся:

Срок реализации программы:

Количество часов в год:

физкультурно-спортивная

от 10 лет и старше

1 год

108 часов

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа включена в Перечень дополнительных общеразвивающих программ ФГБОУ ВО «НВГУ», утвержденный приказом от 31.01.2023 №025-О.

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» согласно приказу Минспорта России от 29.06.2022 №559;
- Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 №3894-р.;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам на основании Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;
- приказа Минспорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Положения «О дополнительном образовании детей и взрослых в ФГБОУ ВО НВГУ» от 31.01.2023 г.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень программы - начальный

Актуальность программы.

Дзюдо – уникальный вид спорта во многом потому, что им можно заниматься практически в любом возрасте. Для занятий дзюдо нет отбора детей по принципу «пригоден-непригоден», регулярные занятия на татами в короткие сроки способны развить в ребенке силу, координацию, гибкость.

По травмоопасности данный спорт занимает 15 место, пропустив вперед себя хоккей, футбол, гимнастику. Дзюдо - контактный вид борьбы, поэтому на занятиях и соревнованиях допускаются ссадины, ушибы, разбитые губы, носы, легкие растяжения.

Дзюдо рассматривают как средство воспитания личности, развития физических данных и самозащиты. Занимаясь дзюдо, ребенок учится преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной активности, обеспечение физического, психического и нравственного оздоровления занимающихся.

Каждое занятие включает в себя: подвижные игры, дыхательную гимнастику, основы спортивной гимнастики и акробатики, в дальнейшем работу в парах и соревновательные элементы.

Цель программы: гармоничное развитие занимающихся средствами дзюдо, всестороннее развитие и совершенствование жизненно важных двигательных качеств обучающихся для достижения спортивных результатов, создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий дзюдо.

На начальном этапе (первый год обучения в группах НП) участие в соревнованиях не является обязательным, однако сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям.

Ключевыми аспектами тренировочного процесса являются:

- *Специальные тренировочные упражнения:* приседания с гантелями или без, работа над техникой захватов (кумиката), укрепление мышц туловища, упражнения с использованием эластичных лент и т.д.;
- Планирование нагрузок: тренировки, подготовка к соревнованиям;
- Специальная выносливость: бег, упражнения на тренажерах, работа над улучшением скоростно-силовой выносливости;
- Отдых и профилактика травм: разнообразные виды разминок, профилактика повреждений приводящих мышц бедра и коленных суставов, растяжка.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основами ведения противоборства;
- отбор перспективных подростков для дальнейших занятий дзюдо.

Развивающие:

- повышение уровня ОФП и СФП;
- укрепление здоровья;
- развитие координации движений, таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, реакции;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- воспитание коммуникабельности, взаимопомощи, самостоятельности, ответственности;
- популяризация дзюдо среди населения.

К обучению по программе допускаются все желающие, взрослые, подростки, дети школьного возраста и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Основные противопоказания: больное сердце, плохое зрение, заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни почек.

Форма проведения занятий – очная, индивидуальная, групповая, соревновательная

Количество обучающихся в группах – 4-10 человек.

Количество тренировок в неделю - 3 раза в неделю по 1 часу (60/90 мин.)

Прием в группы осуществляется в сентябре / октябре учебного года.

Программа реализуется на *платной основе* и входит в перечень платных образовательных услуг ФГБОУ ВО «НВГУ».

Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года - 36 недель, количество учебных часов в год 108 часов.

Комплектование и норма наполнения учебной группы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. Набор в группы проводится после заключения договора с обучающимся (старше 18 лет) или родителем (законным представителем).

Зачисление в группы проводится на основании следующих документов:

- договор на оказание платных образовательных услуг;
- копия свидетельства о рождении ребенка;
- копия паспорта родителя;
- фото;
- справка 1144н (ГТО) о допуске обучающегося к занятиям (для обучающихся до достижения 18 лет).

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель
Начальный	1	от 10 лет и старше	3	108

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Месяцы									Всего за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
		9 месяцев									
	Объем по видам подготовки (в часах)										
1.	Общая физическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5
4.	Технико-тактическая подготовка	9	10	10	9	9	10	10	10	9	86
5.	Патриотическая подготовка	1				1					2
6.	Соревновательная				1					1	2
	Итого	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

Содержание учебно-тематического плана

1. ОФП

Особенности тренировок:

Тренировки проходят в борцовском зале на татами и включают:

- разминку (бег спиной, лицом вперед, приставными шажками, ускорение, ходьбу на корточках, прыжки и др.);
- растяжку;
- партерную гимнастику (упражнения выполняются сидя, лежа, мостик, березка, лодочка)
- акробатику – колесо, кувырки вперед и назад, рондат и пр.;
- борьбу в стойке – разучиваются основные захваты, простые броски – подножки, подсечки, приемы вывода соперника из равновесия;
- борьбу в партере с азов – различные удержания противника на спине и изучение ухода с удержания.

Обучение в дзюдо обязательно начинается с усвоения навыков самостраховки, т.е. умения группироваться и «правильно» падать, не травмируясь.

Базовые элементы классического дзюдо – элементы самостраховки, передвижения в стойке, выведения партнера из равновесия.

Обще-подготовительные упражнения являются средствами общей подготовки дзюдоистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Обще-подготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся дзюдо;
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований.

Воздействие обще-подготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

- а) *строевые упражнения* – построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и развивают координацию движений;
- б) *гимнастические упражнения* – повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок и др.)
- в) *упражнения из других видов спорта* – спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

2. СФП

Специально-подготовительные включают в себя элементы соревновательных действий дзюдоистом, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными).

Специально-подготовительные упражнения применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности.

- а) *Подводящие упражнения* – способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения.
- б) *Развивающие упражнения* – повышают специальную физическую подготовленность дзюдоистов. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная задача – научить дзюдоиста осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке.

На начальном этапе подготовки необходимо познакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты, историей дзюдо, основными командами тренера и судей, правилами складывания кимоно и завязывания пояса.

Также на этапе теоретической подготовки проходит и воспитательная работа с занимающимися, главной задачей которой является воспитание моральных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, ответственности перед группой, тренером.

Воспитательный процесс включает в себя и психологическую подготовку. К средствам психологической подготовки относят: психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, поведенческо-организующие, социально-организующие), психологические (суггестивные, ментальные, социально-игровые), психофизиологические (дыхательные).

4. Техничко-тактическая подготовка

В учебно-тренировочной деятельности является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности.

В учебно-тренировочной деятельности решается ряд задач:

- Изучение техники и тактики дзюдо;
- Развитие физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- Воспитание личностных (морально-волевых) качеств;
- Обеспечение необходимого уровня психологической подготовленности;
- Приобретение теоретических знаний, касающихся дзюдо и практического опыта тренировок.

Для тренера задачами базовой начальной технической подготовки должны стать:

- Обеспечение сохранения контингента обучающихся, для чего обучение должно быть содержательным и интересным;
- Содержание обучения должно обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала.

Для выполнения поставленных задач целесообразно предусмотреть:

1. Ознакомление в первую очередь с простейшими способами самозащиты (специальным разделом дзюдо).
2. Освоение начальных технических действий (стойки, передвижения, захваты, передвижения в обоюдном захвате, положения при борьбе лежа, смена взаимных положений, способы удержания и простейшие способы ухода от них).
3. Изучение простейших бросков, структура которых является базисом для освоения других, более сложных бросков. Все изучаемые броски должны выполняться с опорой на двух ногах.

Ниже приведем последовательность программы обучения на этапе базовой технической подготовки. Начинать изучение бросков следует из собственной левосторонней стойки с целью максимального сохранения скрытых «левшей».

Матрица содержания и последовательности обучения для 1 года начальной (базовой технической) подготовки в дзюдо

№ нед	Стойка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция лежа	Прием
1.	Левая, одноименная	За ворот на шее и разноименный руков	Проворот «входом» с подножкой (Таи-отоси)	П (тори) на спине А (уке) — справа, сбоку, лицом к голове.	Удержание. Попытки не квалифицированных уходов
2.			Наклон сваливанием (Сака-отоси)		Уход, вращаясь, с прогибом
3.			Разворот через стопу (Хиза-гурума)		Уход обратным вращением
			Запрокидывание, захватом бедра изнутри		Уход закладыванием ноги за голову и последующим отжиманием головы
4.					
5.					Повторение пройденного материала
6.	Правая одноим.	То же зеркально	То же, что в № 1	То же зеркально	То же, что в № 1
7.			То же, что в № 2		То же, что в № 2
8.			То же, что в № 3		То же, что в № 3
9.			То же, что в № 4		То же, что в № 4
10.			Повторение пройденного материала		

№ нед	Стой- ка	Захват атакующего	Прием	Исходная позиция лежа	Прием	
11.	Левая, разно- имен- ная	За пояс на спине поверх руки и за разноимен- ный рукав.	Проверот «входом» с подъемом (О геси)	П (тори) на спине А (уке) — с головы справа, лицом к ногам	Удержание. Попытки невали- фицированных уходов	
12.			Наклон, сваливая толчком с отбивом			Уход, вращаясь, с прогибом
13.			Прогиб разворо- том, садясь (Ура- наге)		Уход забеганием на положение под удержанием с ног	
14.			Запрокидывание подножкой на пятке, садясь (влево)			
15.			Повторение пройденного материала			
16. 17. 18. 19.	Пра- вая, раз- ноим.	То же, зер- кально	То же, что в № 11 То же, что в № 12 То же, что в № 13 То же, что в № 14	То же, зеркально	То же, что в № 11 То же, что в № 12 То же, что в № 13 То же, что в № 14	
20.						Повторение пройденного материала
21.	Соревнования на демонстрацию изученного материала					

* — Первоочередное изучение приемов из левосторонней стойки связано с необходимостью нейтрализовать общепринятую привязанность к правосторонней стойке и дать возможность «скрытым» левостоечникам закрепить умения в удобных условиях.

Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов на начальном этапе включает формирование базовых понятий: стойка, перемещение, захваты. Выведение из равновесия, страховка, а также изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия:

- атакующие* — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;
- защитные* — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);
- контратакующие* — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Поединки (схватки):

- учебные* — содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера (обычно с односторонним сопротивлением);

- b) *учебно-тренировочные* – направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий;
- c) *тренировочные* – моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные – дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия; условные – дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера; контрольные – определяют сильнейшего дзюдоиста или оценивают его технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;
- d) *соревновательные* – совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов:
 - экзогенные (внешние) факторы: значимость соревнований, отчетных мероприятий, открытых выступлений, жесткая манера ведения единоборства, нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и др.;
 - эндогенные (внутренние): негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

В технической подготовке можно выделить общую и специальную подготовку. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности. Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

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

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

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

На этапе начальной подготовки целесообразно параллельно с изучением техники борьбы в положении стоя изучать исходные позы, взаимные позы и перемещения противника при борьбе лежа и в партере, исключая болевые и удушающие приемы.

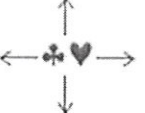
Для раздела борьбы стоя должно предусматриваться изучение бросков в четырех диагональных направлениях и сбиваний (переводов) в двух направлениях вперед в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

9. Наклон подножкой		12. Запрокидывание подсечкой изнутри
5. Наклон через руку		8. Запрокидывание с захватом ноги накрест
1. Наклон сваливанием		4. Запрокидывание подсечкой изнутри
2. Проворот через руку (класс «уходом»)		7. Прогиб (класс прогибом) подсадом стопой в живот
6. Проворот подножкой (класс «выходом»)		11. Прогиб (класс разгибом) переворотом
10. Проворот сваливанием (класс скрестный)		3. Прогиб (класс разворотом) через стопу

На первом году обучения техника приемов изучается из правосторонней и левосторонней собственных стоек в условиях одноименной и разноименной взаимных стоек.

За период начального этапа подготовки (базовая техническая подготовка) дзюдоист должен освоить практически все имеющиеся в дзюдо броски.

При планировании содержания изучения техники в разделе борьбы лежа и в партере циклически должно планироваться изучение исходных положений при удержании противника в различных взаимопозах, переворотов, преследующих цель выхода на более удобную стартовую позицию для проведения болевого или удушающего приема. При этом исходными положениями для переворотов являются: положение атакующего лицом к голове, лицом к ногам, со стороны головы и со стороны ног противника. Перевороты направляются в передне-заднем и боковых направлениях.

«Итакать»		
«Откатать»		«Подкатать»
«Заваль»		
* — Символ ♣ означает противника в партере. — символ ♠ — расположение атакующего справа от противника, лицом сторону его головы.		

Четырехнаправленный принцип четырехнедельного цикла должен соблюдаться независимо от наличия в арсенале нового приема в каком-либо направлении. При отсутствии такового продолжается повторение ранее изученного приема, с тем чтобы на действия во всех направлениях было отведено равное количество учебного времени. Объясняется это положение следующим.

В этот период целесообразно соревнования на противоборство не проводить. Соревнования должны быть организованы в виде конкурсной демонстрации программных приемов, поскольку термин «техника приема» обозначает принцип «как делать?»

Противоборство же целесообразно устраивать тогда, когда учащийся усвоил хотя бы первый уровень принципов тактики – «когда и что делать?»

Если учащиеся настойчиво требуют соревнований, то можно их организовать, но только с борьбой в партере и лежа.

Классификация основной техники в положении борьбы стоя

1. *Броски* (переведение противника из положения стоя в положение лежа на спине или боку).

Роды бросков

№ отряда	Без воздействия на ноги	С воздействием на ноги ногами	С воздействием на ноги руками
	Группы бросков		
	Подъемом	Подсадом	Переворотом
	Выбиванием	Подбивом (подхватом)	Выхватом
1.	Сваливанием (силой рук)		
2.	Сваливание через: таз, бок, спину, плечи	Подножкой	
3.		Через ногу	Через руку
4.		Подсечкой *	Рывком ноги
		Отхватом **	
		Зацепом	Захватом ног (ноги)
		Отбивом	Отрывом
* Выбивание опоры приведением атакующей ноги (внутрь). ** Выбивание опоры отведением атакующей ноги (наружу). Выбивание может быть проведено опорным отхватом (предварительно согнутая нога за счет выпрямления выбивает опору).			

2. *Сбивания* (переведение противника из положения стоя в положение лежа на животе или на четвереньках).

Сбиваниями (переводами) называются технические действия при борьбе в положении стоя, в результате чего противник падает на ковер (татами) в положение лежа на груди или стоя на четвереньках.

В отличие от бросков, в сбиваниях отсутствует элемент вращения туловища противника вокруг его продольной оси.

В связи с тем, что традиционно в дзюдо особое место занимает техника и зрелищность при ее демонстрации, низкоамплитудные и внешне неэффективные сбивания (по старой терминологии – переводы) в дзюдо не оцениваются и даже наказываются, если они проводятся без результативного продолжения борьбы лежа и если это делается навязчиво (повторяется).

Тем не менее, в дзюдо они имеют место и с успехом могут использоваться в разделе самозащиты. Кроме того, никто не знает, как могут измениться правила соревнований по дзюдо, если за оцениваемый ранее бросок на «Юка», в настоящее время дается «Иппон».

Биомеханическая сущность сбиваний заключается в вертикально-горизонтальном (по диагонали, сверху вниз) воздействии на одну сторону тела противника. В результате такого воздействия вращение тела противника не предполагается и даже является помехой.

Сбивания разделяются на два типа:

- «сдергивания» (тип «е») – сбивание противника вперед, перед собой, лицом к коврику, с предварительным поворотом в одну сторону с ним;
- «зависания» (тип «f») – сбивание противника вперед, лицом к коврику, за себя.

При разборе классификации сбиваний надо исходить не из требований сегодняшних правил соревнований, по которым необходимо зафиксировать противника сбоку за пояс, а из общего признака сбиваний, при которых противник оказывается лицом к коврику и атакующий может находиться после этого в любом положении, даже под противником (пример – в борьбе самбо и дзюдо).

3. *Контрброски* (переведение атакующего, вышедшего из своего исходного положения в момент атаки, в положение лежа на спине, боку).

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует первая фаза выхода на стартовую позицию. Контрброски проводятся в тех случаях, когда противник сам вышел на исходную и тем самым создал на мгновение ситуацию, подобную стартовому положению своего партнера.

Такие ситуации могут произойти только в случае успешной защиты, когда противник не может больше воздействовать на своего партнера и сам стоит в неудобной позе.

Контрброски образуют четыре типа движений. Отсутствие первой фазы должно было бы исключить типы «отворотом» и «запрокидыванием», но их целесообразно оставить, так как остаются такие важные признаки, как отворачивание от противника и в бросках запрокидыванием – броски противника, оказывающегося сзади.

Типы контрбросков делятся на надклассы. Они представлены движениями «встречными» и «по ходу», термины которых подчеркивают принцип статического (противонаправленного) сопротивления и динамического сопротивления («по ходу»).

4. *Контрсбивания* (то же, но с переводением на живот или четвереньки). Контрсбивания, как и контрброски, проводятся в аналогичных ситуациях и классифицируются по тому же

принципу. Именовать их целесообразно теми же терминами, что и броски, но с добавлением приставки контр (контротворот, контрнаклон, контрсдергивание, контрзависание).

Требования к технике дзюдо

Результативность – эффективность, стабильность, вариативность, экономичность.

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

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники.

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

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

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий. Приведем классификацию по П. Харингтону:



На занятиях дзюдо используется следующая классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков:

- Броски ногами* – при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.
- Броски руками* – в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).
- Броски туловищем* – при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера. К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

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

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции (их можно считать промежуточными): быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т. п.).

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных технических действий в стойке и технических действий (далее ТД) в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание. Такой подход формирует осознанное отношение борца к своей деятельности.

Специализированный игровой комплекс

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры.

Игровой комплекс используется как дополнительное средство расширения арсенала начальных и вспомогательных двигательных действий на этапе начальной подготовки. Игровое направление в дзюдо является эффективным средством для снятия монотонии, когда борцам при ограниченном техническом арсенале приходится испытывать большие физические нагрузки.

Игры дзюдоиста имеют большой диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий борца из различных разделов.

Целью проведения игр является формирование начальных и подготовительных действий и развитие специальных физических и координационных качеств.

Задачи использования игрового комплекса:

- Приобрести навык статического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
- Приобрести навык динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.
- Выработать навык борьбы за приобретение захватов.
- Приобрести навык сохранения захватов.
- Приобрести навык освобождения от захватов.
- Приобрести навык уклонения от захватов.
- Овладение простейшими элементами тактики борьбы.
- Воспитание волевых качеств.

На начальных этапах обучения возникает необходимость твердо усвоить как минимум следующие операции (их можно считать промежуточными): быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата

соперником или своевременно освобождаться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т. п.).

Группы игрового комплекса:

1. *Касания* – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади и траектории входов в атакующие захваты.

2. *«Блокирующие захваты»* – проигрываются освобождения от блокирующих захватов и упоров, являющихся одной из основных помех для проведения приема.

3. *«Атакующие захваты»* – проигрываются все основные виды взаимоисключающих захватов, формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника. Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки.

4. *«Теснение»* – эти игры воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу специальной силовой подготовки.

5. *«Дебюты»* – эти игры воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях, т. е. формируют мышление борца при выборе способов действия в случаях необычного начала поединка (когда схватка прерывается и возобновляется).

Формирование двигательных навыков в дзюдо

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в учебно-тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями.

Признаки того, что техника освоена дзюдоистами на уровне двигательного умения, заключаются в следующем: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов; в) низкая слаженность движений, приводящая к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Несмотря на то, что дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, навык сформировать очень сложно. По П. Я. Гальперину (2005), если мы повышаем требования к действию, то приходится переучиваться, потому что многие действия усваиваются в таком качестве, которое повышенных требований не выдерживает.

По мере многократного повторения дзюдоистами действия оно становится отлаженным и привычным (иногда на это уходят месяцы и годы). Связи между операциями становятся прочными, гарантирующими их слитность, у дзюдоистов отпадает

необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык

Процесс обучения техническому действию в дзюдо условно делится на 3 этапа.

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

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения дзюдоистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

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

Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении дзюдоистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее поймет дзюдоист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем. Тренер-преподаватель при формировании у дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

- а) осмысливание задачи обучения (юные дзюдоисты должны понять основу техники);
- б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);
- в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

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

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

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

Психическая готовность — определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

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

Формирование правильной двигательной установки зависит от того, насколько точно термин отображает структуру заданного действия. Ниже приведем сочетание терминов в соответствии с Единой классификацией техники спортивной борьбы.

№	Самбист-ский	Японский	Англий-ский	Немецкий	Новый термин	Рисунок броска
Броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком (тип «провороты»)						
1.	Бросок через спину	Seoi-nage (метание взваливанием)	Two-arm sholder throw (бросок через плечо руками)	Schul-terwurf (бросок через плечо)	Проворот через спину	
2.	Бросок через бедро	O-goshi (основное бедро)	Two-arm sholder throw (бросок через плечо руками)	Hebezug-Hurt-wurg (бросок через спину)	Проворот через бок (таз)	
3.	Передняя подножка	Tai-otoshi (поворот скатыванием)	Body drop (падение тела)	Korperwurg (бросок туловищем)	Проворот подножкой	
4.	Подхват	Harai-goshi (горизонтальная рубка с бедра)	Sweeping hip throw (бросок махом бедра)	Huftfege (подметание бедром)	Проворот подхватом	

5.	Подхват изнутри	Uchi-mata (изнутри под рас- став- ленные)	Inner thigh throw (бр-к по внутрен- ней части бедр)	Innerer Schen- kelwurf (бросок махом изнутри)	Проворот отбивом	
6.	Подсад голенью изнутри	Hane-maki- komi (пруж. крылом под плечо)			Проворот кувырком подсадом	
7.	Задняя подножка (отхват)	O-soto-gari (основное наружное выкашива- ние)	Major ou- ter reaping (основной бросок серпом снаружи)	Grosse Ausensichel (большой наружн. серп)	Наклон подножкой (отхватом)	
8.	Зацеп голенью изнутри	O-uchi-gari (основное внутрен- нее выка- шивание)	Major inner reaping (большой внутренний бросок серпом)	Grosse Innensichel (большой внутренний серп)	Наклон отхватом изнутри	
9.	Задняя подсечка	Ko-soto- gari (мало- е на- ружное выкашива- ние)	Minor ou- ter reaping (малый внешний бросок серпом)	Kleine fussensichel (мале- нький наружн. серп)	наклон подсечкой	
10.	Подсечка изнутри	Kouchi-gari (малое внутрен- нее выка- шивание)	Minor in- ner reaping (малый внешний бросок серпом)	Kleine Innensichel (малый внутренний серп)	Наклон подсечкой изнутри	
11.	Бросок через голову	Totote nage (совмест- ное ме- тание)	Head throw (бросок через голову)	Korpf-wurf (бросок через голову)	Прогиб подсадом стопой в живот	

12.	Передняя подсечка	Hiza- guruma (коленное колесо)	Kneel wheel (перекаты- вание через колесо)	Knierad (колесо через колесо)	Прогиб разворо- том через стопу	
13.	Передняя подсечка	Sasae- tsurikomi- ashi-hara (горизон- тальная рубка ногой, как саблей об поддержки с соскаль- зыванием)	Propping drawing ankle th- row (бр-к лодыжк- ой, волоча опору)	Stütz- Hebzug (понини- мание опоры стопой)	Прогиб подсечкой	

В соответствии с положениями Единой классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам, первым и основным модельным признаком броска или переворота является его направление относительно самого себя и относительно противника (куда стремится тело атакующего, в какую сторону перемещается противник, за счет какого движения туловища происходит перемещение тела атакующего). Например, бросок проворотом выполняется за счет проворачивания атакующего спиной или боком к противнику, падения противника вперед, перед атакующим за счет продолжения проворачивания атакующего. Бросок наклоном выполняется за счет продвижения атакующего вперед и падения противника за счет наклона туловища атакующего за счет сгибания или разгибания в позвоночнике (последнее выполняется при удлинённом продвижении вперед).

Тактическая подготовка

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

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

Виды тактики в дзюдо

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

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

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

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

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

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

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

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

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

- а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);
- б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

2. Тактика ведения поединка

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

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

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

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

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

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

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;
- б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);
- в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

3. Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

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

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

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

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад,

влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;
- в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

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

- способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Особенности тактической подготовки дзюдоистов

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

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

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

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

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

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; сфорой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

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

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

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

Виды тактических упражнений

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются дзюдоистами в 3 этапа:

I этап — показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

II этап — выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

III этап — выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке. У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

5. Патриотическая подготовка

Рассказы о знаменитых дзюдоистах России, победах российской сборной на различных турнирах и чемпионатах.

6. Соревновательная подготовка

Соревновательные упражнения направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Дзюдо относится к видам спорта, в которых, несмотря на лимитированное регламентом время поединка, возможно ускоренное достижение победы над соперником. Спортивный результат в дзюдо является количественной мерой итогов соревновательной деятельности обучающихся.

Соревновательная деятельность в дзюдо предусматривает демонстрацию и оценку возможностей участников соревнований в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательного противоборства и качественной оценкой результатов.

Анализ содержания и результатов соревновательной деятельности необходим для того, чтобы:

- определить общую стратегию подготовки – выбор средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок;
- объективизировать спортивный результат в конкретном соревновании для быстрого выявления причин успеха и неуспеха;
- внести своевременные коррективы в планы подготовки;
- повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании.

Соревновательная деятельность оказывает значительное влияние на организм обучающихся. Это связано с экстремальными двигательными режимами противоборства (максимальная скорость движений и действий, проявление максимальной силы и выносливости, координационная сложность движений и др.) и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями.

У всех дзюдоистов соревновательная деятельность имеет фазовый характер. Первая фаза – предстартовая, состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки. Вторая фаза – собственно противоборство дзюдоистов, включает построенную модель технико-тактических действий, процесс соперничества. Третья фаза – последствие, характеризует ближнее восстановление, анализ проведенного соревнования и дальнейшее восстановление организма.

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля

Реализация программы предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль за тактической подготовленностью осуществляется в форме педагогического наблюдения.

Промежуточная и итоговая аттестация могут быть в форме участия в спортивных соревнованиях.

Средствами контроля являются соревнования и выступления разного уровня в соответствии с учебно-тематическим планом Программы.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам публичного выступления на соревнованиях. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и последующей корректировки методов обучения.

Раздел 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические условия реализации программы

Основой составления Программы являются следующие методические положения:

- преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, взрослых;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется в сторону увеличения удельного веса объема СФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный – обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением элементов и расчлененным – раздельное обучение фазам движения и элементам и их сочетание в единое целое. Тренер сам решает, какой подход применять на своих тренировках. Рекомендовано не только развивать навыки пошагового построения борцовских ситуаций, но и строить систему обучения на логически взаимосвязанных технических действиях.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- индивидуальные и групповые учебно-тренировочные занятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Построение тренировки юных дзюдоистов

В подготовке дзюдоистов-новичков (группа начальной подготовки 1-го года обучения) целесообразно выделять 1 период – подготовительный, включающий два этапа.

- Этап набора и комплектования учебной группы
- Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов:

- а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у юных дзюдоистов умения безопасного падения и технических и тактических действий, соответствующих возрасту, участие в соревнованиях;
- б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся дзюдо, на основе рационального применения обще-подготовительных упражнений;
- в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о дзюдо, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий дзюдо.

Методы тренировки в дзюдо

Методы тренировки — совокупность способов работы тренера и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Основные методы выполнения упражнений:

Игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Методические приемы:

- выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель — помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы.
- Применение регуляторов движения. Цель — создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:
 - а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);
 - б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);
 - в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которые активно задействованы в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате), работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;
 - г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается

представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: *словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.*

- a) *Словесные методы* в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для дошкольников и младших школьников ведущими методами являются
- b) *Наглядные методы* многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером или дзюдоистами), демонстрация моделей (видео). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. У дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным.
- c) *Методы идеомоторного упражнения* в тренировке основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений. В практике часто встречаются: *идеомоторное упражнение* – многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах; *аутогенная тренировка* – система приемов самовнушения, релаксационных методов.
- d) *Методы практических упражнений делятся на группы:*
 - *методы строгорегламентированного упражнения*, которые заключаются в строго предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамики по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки, созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов.
 - *игровой метод* характеризуется ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.
 - *соревновательный метод*. Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо.
 - *методы расчлененно-конструктивного упражнения* применяются при изучении сложно-координационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов органически мало связанных

между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот), для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее), для изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных), в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

- *методы целостно-конструктивного упражнения* направлены на изучение технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок). При применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске).
 - *методы сопряженного упражнения* характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения.
 - *методы избирательно-направленного упражнения* приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов.
- е) *методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов.* Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать, прыгнуть, выполнить заданное количество бросков). Данные методы различают на методы непрерывного выполнения упражнения и методы интервального упражнения.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации.

Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в т. ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным дзюдоистам выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками:

- а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. — 1 мин.) и интенсивности работы на ускорении;
- б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45 сек. — 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4–5 мин.);
- в) использование ЧСС (частоту сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений.

Основная задача интервального метода — развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце.

Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха.

Круговой метод (тренировка) проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения 8–10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах.

- 1) По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).
- 2) По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).
- 3) По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

- а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;

- б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения;
- в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;
- г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий;
- д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;
- е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40–60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяется методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

Материально-технические условия реализации программы

Обучение художественной гимнастике проходит в зале 303 Физкультурно-оздоровительного комплекса НВГУ. Зал оборудован матами (татами), зеркалами, имеются раздевалки, душевые. В зале ежедневно проводится влажная уборка и проветривание.

Для занятий необходима дзюдога – белый костюм (куртка, брюки и пояс). Обувь в дзюдо не предусмотрена. Пояса в дзюдо у детей считаются с 6 по 1 кю. Первый пояс белого цвета, который ассоциируется с неопытностью.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература

1. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 – 218 с.
2. Теоретические и практические основы тренировки: учеб.пособие. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. – СПб.: Наукоемкие технологии. 2019 – 154 с.
3. Дзюдо. Система и борьба. Учебник. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схалихо Ю.М. 2006.
4. Дзюдо для начинающих. Базовая технико-тактическая подготовка. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. и др. – М.: Феникс, 2006.
5. Дзюдо. Основы тренировки. М.Вахун.

Интернет-ресурсы

1. Бойцовские клубы РФ: <https://xn----9sbbcpfrfjdkzb4b8a9azg.xn--plai/vse-o-edinoborstvah/judo>
2. Всероссийская федерация дзюдо <https://judo.ru/>
3. Сайт по методике, технике, обучению дзюдо - <https://kfvideo.ru/index.php/ru/wrestling-technique/judo-wrestling>
4. Федерация дзюдо ХМАО-Югры - <http://judo-hmao.ru/>

Кадровое обеспечение программы

Тренировки проводит тренер Строкань Игорь Григорьевич, тренер-преподаватель по дзюдо спортивной школы олимпийского резерва г. Нижневартовска.

Уровень квалификации тренера соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, а также требования профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда и соц.защиты РФ от 24.12.20 №952 н.

Составители программы: тренер Строкань И.Г., методист кафедры ДО Мелехина Е.В.