В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина

Теория и методика детско-юношеского дзюдо

**Борьба за власть**

**Троцкий. Сталин. Хрущев. Брежнев. Андропов**

Марка издательства

Москва

ОЛМА Медиа Групп

2008

ББК 75.715

Ш 51

**Рецензенты**

**Гладченко В. Н.** — заслуженный тренер РФ, главный тренер сборной команды России по дзюдо (юноши)

**Свищёв И. Д.** — доктор педагогических наук, профессор РГУФК

**Допущено**

Федеральным агентством по физической культуре и спорту

в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,

обучающихся по направлению 032100 — Физическая культура

и специальности 032101 — Физическая культура и спорт

**Шестаков В. Б., Ерегина С. В.**

Ш 51 Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 000 с.

978-5-373-01750-3

Пособие посвящено основам теории и методики детско-юношеского дзюдо. Раскрываются основные положения теории построения спортивной подготовки и методические основы организации спортивной деятельности дзюдоистов 10–16-летнего возраста. Приводятся современные подходы к комплексной оценке физической подготовленности дзюдоистов. На основе исследования личностно-характерологических особенностей дзюдоистов предложены рекомендации к оптимизации их учебно-тренировочной деятельности. Представлены материалы экспериментальных исследований содержания профессиональной деятельности тренеров-преподавателей по дзюдо и основы профессиональной ориентации молодежи на педагогическую профессию.

Пособие разработано для студентов вузов физкультурного профиля, тренеров-преподавателей, спортсменов-дзюдоистов.

ББК 75.715

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», издание, 2008

© В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, текст, 2008

ISBN 978-5-373-01460-1

**Оглавление**

Предисловие

Введение

**Раздел I.** Роль дзюдо в современном обществе

1. Развитие дзюдо в России

2. Тенденции развития спортивных достижений

3. Мотивация занятий дзюдо

**Раздел II.** Особенности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей по дзюдо

1. Факторы, усиливающие ориентированность молодых людей на педагогическую профессию

2. Требования к личности тренера-преподавателя по дзюдо

3. Профессиональная ориентация молодежи на педагогическую профессию

**Раздел III.** Теоретические основы построения процесса спортивной подготовки в дзюдо

1. Структура спортивной подготовки дзюдоистов

2. Спортивный отбор

3. Нормативные основы подготовки дзюдоистов

**Раздел IV.** Методические основы организации спортивной

деятельности дзюдоистов 10–16-летнего возраста

1. Учебно-тренировочная деятельность

2. Соревновательная деятельность

3. Контроль и учет в подготовке

**Раздел V.** Система спортивной тренировки

1. Техническая подготовка

1.1. Формирование двигательных навыков в дзюдо

1.2. Особенности технической подготовки дзюдоистов

детско-юношеского возраста

2. Тактическая подготовка

2.1. Основные подходы к преобразованию тактических действий

2.2. Особенности тактической подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста

3. Физическая подготовка

3.1. Особенности физической подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста

3.2. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов

4. Психическая подготовка

4.1. Воспитательная работа и психическая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста

4.2. Личностно-характерологические особенности дзюдоистов и их учет в учебно-тренировочном процессе

Приложения

Список литературы

**Предисловие**

Я начал заниматься дзюдо с десяти лет. Этот вид спорта выбрали для меня родители. Тогда я был сильным и трудным ребенком. Мои родители знали воспитательное значение дзюдо и поэтому отдали меня заниматься в эту секцию.

Важно знать, что дзюдо — это спорт, имеющий сильное воспитательное воздействие на личность. Дзюдоисты должны понимать, что в противоборстве соперник — не враг. Ты сам становишься сильнее, если соперник сильный. Всегда важно проявлять уважение к сопернику. В процессе занятий бывает всякое, бывают и поражения. Даже если проиграл, не надо отчаиваться. Это только стимул для дальнейшего развития. У многих людей, занимавшихся дзюдо, дружеские отношения с партнерами остаются на всю жизнь. Занимаясь спортом мне удалось встретиться и соревноваться со спортсменами из разных стран, со многими из них я подружился, особенно с дзюдоистами из Вашей страны. Благодаря дзюдо мне также удалось познакомиться с Президентом России В. В. Путиным.

Дзюдо следует рассматривать как средство воспитания личности, развития физических данных и что очень важно — самозащиты. Поэтому занятия также актуальны для девочек и девушек. Я хотел бы, чтобы книга российских авторов Василия Шестакова и Светланы Ерегиной помогла начинающим спортсменам понять ценность дзюдо, научиться замечательным приемам, улучшить здоровье и укрепить свой дух.

Я очень рад тому, что в России издается книга, ориентированная на развитие и воспитание детей при помощи дзюдо. Авторы этой книги — люди глубоко заинтересованные в пропаганде дзюдо, проделавшие большую работу по сбору материала. Уверен, что эта книга послужит развитию дзюдо в России. Хочется, чтобы ее прочитали как можно больше любителей этого прекрасного вида спорта в России.

Книга поможет обратить внимание тренеров на то, что у детей очень много разных возможностей для роста и развития во всех смыслах. К воспитанникам надо относиться очень тепло и помочь их сбалансированному духовному и физическому росту. Я убедился, что Президент России понимает всю ценность занятий дзюдо для укрепления духовных и физических сил. Я рассчитываю на то, что вы также сможете осознать и передать воспитанникам все ценности этого вида спорта, используя материал книги. Желаю вам отдать все силы на развитие Российского дзюдо!

***Ясухиро Ямасита****,*

*олимпийский чемпион,*

*трехкратный чемпион мира,*

*профессор университета Токай,*

*член Японо-Российского Совета мудрецов*

**Введение**

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

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

Материал учебного пособия представлен с учетом тенденций развития спортивного движения в странах Европы. Особое внимание уделяется гуманизации спортивной деятельности детей и подростков. Повышение эффективности занятий для юных спортсменов регламентируется Конвенцией против применения допинга (1989), ратифицированной в России в 2007 г.; Европейской хартией спорта (1992); Европейским манифестом «Молодые люди и спорт» (1995), Декларацией «Спорт, терпимость, чистая игра» (1996) и другими документами. Эти подходы оказывают влияние на формирование сотрудничества и партнерских взаимоотношений в спортивном коллективе, усиливают проявление спортивной этики и эстетики у юных спортсменов.

Содержание пособия разрабатывалось на основе опыта японских специалистов, работающих с дзюдоистами детско-юношеского возраста. Изучение авторами учебно-тренировочного процесса, организуемого родоначальниками дзюдо, позволило предоставить читателям не только известные знания, но и материалы, отражающие определенные противоречия в подготовке юных дзюдоистов в России и Японии.

Материал учебного пособия подготовлен с учетом современных знаний, накопленных в теории и методике спорта, педагогике, психологии, психо-физиологии. Такой подход расширил понимание содержания дзюдо и подтвердил необходимость публикации полученных авторами материалов для становления педагогического мастерства студентов и повышения его уровня у специалистов, работающих в сфере дзюдо.

Пособие включает пять разделов, посвященных роли дзюдо в современном обществе; особенностям профессиональной деятельности тренеров-преподавателей по дзюдо; теоретическим основам построения процесса спортивной подготовки в дзюдо; методическим основам организации спортивной деятельности дзюдоистов 10–16-летнего возраста, системе спортивной тренировки.

**Раздел I**

**Роль дзюдо в современном обществе**

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

Основатель дзюдо Дзигаро Кано получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигаро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого, он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр.

Дзигаро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другим людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.

2. Владей инициативой в любом начинании.

3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.

4. Знай, когда следует остановиться.

5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

В процессе зарождения и распространения дзюдо в мире можно выделить главные этапы:

1882 г. — основание в столице Японии Токио института Кадокан Дзюдо, который решал следующие задачи: образование в области физической культуры, подготовка участников соревнований, воспитательная работа.

1883 г. — введение разрядной системы (ученические степени — КЮ, мастерские — ДАН).

1887 г. — окончание подбора технических упраднений для арсенала дзюдо.

1889 г. — посещение Д. Кано стран Европы и США.

1900 г. — введение правил соревнований, создание Ассоциации обладателей данов школы Кадокан.

1909 г. — на базе Кадокана сформирована Федерация дзюдо.

1911 г. — Д. Кано основал и стал первым президентом Японской спортивной ассоциации.

1918 г. — открытие центра изучения дзюдо в Лондоне.

1922 г. — окончательное формулирование духовных концепций дзюдо.

1922 г. — организация ассоциации дзюдо во Франции, Бразилии, США.

1948 г. — открытие Британской ассоциации дзюдо и Европейской Федерации дзюдо.

1952 г. — создание Международной Федерации дзюдо.

1956 г. — проведение I Чемпионата мира по дзюдо в Токио.

В настоящее время развитие дзюдо в мире регулирует Международная Федерация Дзюдо (IJF). Ее основные цели:

* Устанавливать дружественные отношения между членами Федерации и регулировать деятельность дзюдо во всем мире.
* Защищать интересы дзюдо во всем мире.
* Организовывать международные соревнования по дзюдо различного уровня в сотрудничестве с Континентальными Союзами.
* Развивать дзюдо во всем мире, распространять практику занятий дзюдо, особенно среди молодежи.
* Устанавливать международные инструкции, касающиеся дзюдо.
* Поддерживать и пропагандировать идеалы и цели олимпийского движения.

Деятельность Международной Федерации дзюдо управляется Конгрессом (верховная власть) и исполнительным комитетом. Конгресс проводится каждые два года (одновременно с Чемпионатом мира), повестка заседания включает технические вопросы (предложения и обзор по правилам судейства, спортивным инструкциям, утверждение календаря и другие) и административные вопросы (сообщения Президента и Вице-президентов, сообщения других руководителей, предложения от Континентальных союзов и другое). Структура исполнительного комитета выглядит следующим образом: президент, пять вице-президентов от каждого Континентального Союза; генеральный секретарь и другие ответственные лица. Международная Федерация дзюдо имеет свою эмблему (Рис. 1).

Международная федерация объединяет все континентальные союзы. Европейский союз дзюдо в настоящее время насчитывает 49 стран. Пан-американский союз дзюдо объединяет 32 страны. Членами Азиатского союза дзюдо являются 38 стран. В Африканский союз дзюдо входят 43 страны. Союз дзюдо Океании состоит из 15 стран и является одним из самых малочисленных. Каждый из Континентальных союзов дзюдо имеет свою эмблему (Рис. 2).

В настоящее время мировым центром развития дзюдо является Кадокан.

Японские специалисты продолжают развивать дзюдо во всем мире. В России стали традицией мастер-классы, проводимые олимпийским чемпионом, многократным чемпионом мира Ясухиро Ямасита.

Этот известный спортсмен и политический деятель, профессор университета Токай постоянно делится опытом выполнения технических действий и способами воспитания характера с юными дзюдоистами России.

Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности. Функции дзюдо в мире многообразны.

**Функция социализации и социальной интеграции** предполагает вовлечение людей в сферу дзюдо, приобщает к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия средств дзюдо на формирование личностных качеств.

**Соревновательно-эталонная функция** содействует максимальному проявлению и сравнению определенных возможностей, ориентированных на победу дзюдоистов в условиях соревнования.

**Достиженческая функция** заключается в том, что люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и наиболее полной их реализации.

**Спортивно-оздоровительная функция** особенно ярко проявляется при занятиях дзюдо детей и подростков. Неоценимо благотворное влияние дзюдо на развивающийся и формирующийся организм.

**Воспитательная функция** оптимизирует личностное развитие, нивелирует недостатки выработки волевых, нравственных и других качеств занимающихся, содействует формированию моральных устоев: ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям.

**Коммуникативная функция дзюдо** позволяет налаживать и развивать международное сотрудничество и содействует укреплению мира между народами.

**1. Развитие дзюдо в России**

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения; занятия дзюдо — одна из эффективных форм подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Основами развития дзюдо являются программно-нормативные и психолого-педагогические.

**Программно-нормативные основы**

В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (программы соревнований).

Дзюдо входит во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). Реестр создан с целью совершенствования статистической отчетности в области физической культуры и спорта, а так же для систематизации видов спорта и спортивных дисциплин, культивируемых на территории Российской Федерации. По виду спорта, включенному в ВРВС, учреждения среднего и высшего профессионального образования в установленном порядке получают право готовить специалистов; спортивные школы в установленном порядке открывают отделения; в Единую всероссийскую спортивную классификацию в установленном порядке вводятся классификационные нормы и требования по присвоению спортивных званий. В настоящее время как вид спорта дзюдо (код 0350001611Я) во ВРВС представляет ряд спортивных дисциплин (табл. 1).

*Таблица 1*

**Спортивные дисциплины дзюдо,**

**включенные во Всероссийский реестр видов спорта**

№ п/п Спортивная дисциплина Номер-код дисциплины

1 Весовая категория 40 кг 0350011611Д

2 Весовая категория 44 кг 0350021611Д

3 Весовая категория 46 кг 0350031611Ю

4 Весовая категория 48 кг 0350041611Б

5 Весовая категория 50 кг 0350051611Ю

6 Весовая категория 52 кг 0350061611Б

7 Весовая категория 55 кг 0350071611Ю

8 Весовая категория 57 кг 0350081611Б

9 Весовая категория 60 кг 0350091611А

10 Весовая категория 63 кг 0350101611Б

11 Весовая категория 66 кг 0350111611А

12 Весовая категория 70 кг 0350121611Б

13 Весовая категория 73 кг 0350131611А

14 Весовая категория 78 кг 0350141611Б

15 Весовая категория 78+ кг 0350151611А

16 Весовая категория 81 кг 0350161611Б

17 Весовая категория 90 кг 0350171611А

18 Весовая категория 90+ кг 0350181611Ю

19 Весовая категория 100 кг 0350191611М

20 Весовая категория 100+ кг 0350201611М

21 Абсолютная весовая категория 0350211611Л

22 Весовая категория 24 кг 0350221611Д

23 Весовая категория 26 кг 0350231611Ю

24 Весовая категория 28 кг 0350241611Д

25 Весовая категория 30 кг 0350251611Ю

26 Весовая категория 32 кг 0350261611Д

27 Весовая категория 34 кг 0350271611Ю

28 Весовая категория 36 кг 0350281611Д

29 Весовая категория 38 кг 0350291611Ю

30 Весовая категория 42 кг 0350301611Ю

31 Весовая категория 52+ кг 0350311611Д

32 Весовая категория 55+ кг 0350321611Ю

33 Весовая категория 63+ кг 0350331611Д

34 Весовая категория 70+ кг 0350341611Д

35 Весовая категория 73+ кг 0350351611Ю

36 КАТА – командные соревнования 0350361611Я

37 КАТА 0350371611Я

38 Командные соревнования 0350381611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде последняя буква обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А — мужчины, юноши; М — мужчины;

Б — женщины, девушки; Н — юноши, девушки;

Г — мужчины, юноши, женщины; С — юноши, девушки, женщины;

Д — девушки; Ф — мужчины, юноши, девушки;

Е — мужчины, девушки; Э — юноши, женщины;

Ж — женщины; Ю — юноши;

Л — мужчины, женщины; Я — все категории.

Соревнования по дзюдо включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план представляет собой официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

* Спортивные звания:

«Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС)

«Мастер спорта России международного класса» (МСМК)

«Мастер спорта России» (МС)

* Спортивные разряды:

«Кандидат в мастера спорта» (КМС);

I разряд;

II разряд;

III разряд;

I юношеский разряд;

II юношеский разряд;

III юношеский разряд.

# Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития дзюдо, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по дзюдо — взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов — определяются правилами соревнований международной федерации.

Программно-нормативные основы развития дзюдо в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами по дзюдо. В этих программах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с дзюдоистами различного возраста, представлен перечень движений, осваиваемых дзюдоистами, приведены нормативы для оценки физической подготовленности. В настоящее время в России действуют несколько программ по дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (2005), программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (2006), а также методические рекомендации по физической культуре для дошкольников с начальными формами упражнений дзюдо (2006).

**Психолого-педагогические основы**

В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо. Технологии имеют несколько направлений реализации.

**Здоровьесберегающие технологии** преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

* рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
* методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
* требования к профессиональной компетентности специалистов;
* педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

**Технологии обучения здоровью** основаны на повышении теоретической подготовленности занимающихся дзюдо. Это обучение — специально организованный, управляемый педагогический процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на получение ими знаний о здоровье, на формирование гигиенических навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, личностных качеств.

Основные задачи обучения здоровью на занятиях дзюдо:

* обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;
* усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;
* способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддерживанию высокой физической и умственной работоспособности.

Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

**Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры** детей, подростков, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

* осознаннной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;
* наличии теоретических знаний о здоровье человека, формировании осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;
* владении двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования;
* достижении личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов позволяет: формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества — нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

**Оздоровительные технологии** повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют 2 вида таких технологий.

а) Спортивно-оздоровительные технологии (основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями.

б) Физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направленны на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Разработка и внедрение в практику детско-юношеского дзюдо здоровьесберегающих технологий формирует интерес и осознанную потребность занятий именно этим видом спорта.

**2. Тенденции развития спортивных достижений**

Основу специфики «достиженческого» спорта составляет соревновательная деятельность: в процессе противоборства у дзюдоистов максимально выявляются, сравниваются и оцениваются определенные способности и подготовленность. Для того чтобы дзюдоисты могли повышать уровень спортивного мастерства им необходимо совершенствовать способности к максимальной мобилизации своих возможностей в соревновательной деятельности.

Успешность спортивной подготовки дзюдоистов проявляется в результатах и достижениях. Наиболее применяемый для этого термин — спортивный результат. Обычно его рассматривают в двух типах: показатель мастерства дзюдоистов, выраженный в условных единицах (оценках), или место занятое дзюдоистом (командой дзюдоистов) в соревнованиях.

Спортивное достижение не тождественно каждому спортивному результату, показанному дзюдоистом. Достижение в дзюдо это результат конкретного спортсмена (или команды дзюдоистов), который превосходит все предыдущие результаты.

На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов:

**Индивидуальная одаренность** — выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся специалистами к знаниям, умениям и навыкам, а должны проявляться в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения занимающимися технико-тактических действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

**Степень подготовленности к спортивному достижению** — зависит от эффективности тренировок и соревнований. Усиливается осознанием дзюдоистами общественной и личной значимости спортивной деятельности и мотивами, формирующими цель соревновательной деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

**Эффективность системы подготовки дзюдоистов** зависит от условий подготовки (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от применяемых научных разработок, оптимизирующих подготовку в дзюдо.

**Популярность дзюдо в обществе** и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Для этого важно увеличение количества детей и подростков, занимающихся дзюдо. Квалификация тренеров-преподавателей также влияет на повышение спортивных достижений, как у тренеров детей и подростков, занимающихся дзюдо, так и у выдающихся спортсменов.

**Развитие спортивного движения** в стране и его экономическое обеспечение. Общеизвестно, что уровень спортивных достижений в разных странах во многом зависит от условий материальной жизни общества.

Можно считать, что высшие спортивные достижения определяются всеми перечисленными факторами.

Вышеописанные факторы, несомненно, повышают развитие спортивных достижений у дзюдоистов. Однако, существуют данные о том, что в спорт высших достижений (по Ф. П. Суслову, Ж. К. Холодову) переходит всего около 2 % от всех занимающихся, т. е. из 2 млн детей и подростков, юношей и девушек только 34,5 тыс. становятся высококвалифицированными спортсменами (1997). Незначительное количество молодых спортсменов, переходящих в спорт высших достижений во многом обусловлено их ранней спортивной специализацией.

Изучение контингента высококвалифицированных дзюдоистов 16-летнего возраста, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта, членов сборной команды России (юноши) 2006 г. показало, что среди всех опрошенных юношей заниматься дзюдо в 6–7 лет начали 17,4 % опрошенных. Большинство дзюдоистов начали занятия в 8–9 лет — 43,5 % опрошенных, в 10–12 лет — 39,1 % юношей. Если учитывать усредненные данные, что выполнение норматива мастера спорта по дзюдо достигается в 20–21 год, то сложно предположить, какое количество из опрошенных спортсменов останется в спорте и сможет проявить себя через 4–5 лет.

В подготовке дзюдоистов достаточно часто используется ранняя спортивная специализация — акцентированное освоение элементов дзюдо и узкоспециализированная тренировка юных дзюдоистов без предварительной подготовки, направленной на всестороннее физическое развитие занимающихся. В результате такого подхода многие способные дзюдоисты подросткового возраста досрочно прекращают заниматься дзюдо по двум основным причинам: травматизм (следствие отсутствия готовности к высоким физическим нагрузкам) и психическая усталость.

**Травматизм** у дзюдоистов подросткового возраста — это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений, часто вызванное форсированной подготовкой, не соблюдением сроков восстановления после болезней.

**Психическая усталость** при занятиях дзюдо часто накапливается под воздействием различных факторов: перетренированности, высоком уровене ответственности, стремлении к победе любой ценой, давлении тренера-преподавателя и родителей и других.

Известно, что наивысших физических и психических возможностей в условиях соревнований и высоких спортивных результатов дзюдоисты могут достичь в определенном возрасте. Для дзюдо характерны возрастные уровни спортивных успехов: уровень первых больших успехов — 19–21 год; уровень оптимальных возможностей — 22–26 лет; уровень поддержания высоких спортивных результатов — 27–30 лет. Естественно, что средний возраст присвоения спортсменам звания мастера спорта — около 20–21 года. Дзюдоисты становятся мастерами спорта международного класса в среднем в возрасте 22,1 года, заслуженными мастерами спорта — в 26,6 года. Путь от мастера спорта до мастера спорта международного класса дзюдоисты в среднем «проходят» за 2,9 года.

**3. Мотивация занятий дзюдо**

Специалисты отмечают, что, приходя в спортивный зал, 7–8-летние мальчики или девочки (также, как и их родители) слабо представляют, что такое борьба (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2004). Мотивация занятий дзюдо должна определяться внешними и внутренними факторами. У дзюдоистов-новичков такими факторами являются: стремление к физическому совершенствованию, стремление к самовыражению, сохранение спортивных традиций семьи. Изучение структуры интереса к данному виду спорта у начинающих дзюдоистов показало преобладание эмоционального компонента, у высококвалифицированных дзюдоистов ведущее место занимает волевой и эмоциональный компонент (А. П. Шумилин, 2003).

Нами выявлены мотивы занятий у дзюдоистов 15–16 лет (n=100\*), которые можно условно разделить на группы.

##\* Количество испытуемых.

* К первой группе отнесены мотивы, характеризующие особенности данного вида спорта: зрелищность, отсутствие ударов, разнообразные упражнения, динамичность, красивая форма.
* Вторая группа включает мотивы физического и личностного совершенствования: поддержание физической формы, потребность быть здоровым и сильным, иметь высокую физическую подготовленность, самопознание, проверка своих возможностей, необходимость быстрого принятия решений.
* Мотивы третьей группы отражают прикладной характер занятий дзюдо: возможность защитить себя и окружающих, владение техникой падений, уверенность в любых жизненных ситуациях, развитие волевых качеств и проявление «спортивного» характера.
* В четвертой группе преобладают социальные мотивы, влияющие на выбор занятий дзюдо: им занимались родители или родственники, примером в жизни является тренер-преподаватель, возможно сделать занятия дзюдо профессией (спортсмен, тренер).

Выделенные группы мотивов спортивной деятельности необходимо актуализировать у занимающихся детско-юношеского возраста в учебно-тренировочном и воспитательном процессах.

Определено, что сам факт занятий дзюдо является достаточным основанием для достижения высокого статусного положения в группе сверстников (З. К. Чермит, 2005). Изучение мотивации занятий ориентировано на снижение отсева среди дзюдоистов различного возраста. Важность изучения этого вопроса подтверждается обобщенными данными, согласно которым только в течение первого года спортивных занятий отсев достигает 80 % (Е. П. Ильин, 2000). За рубежом также существует проблема отсева спортсменов детско-юношеского возраста: в 10 лет 45 % детей регулярно занимаются спортом, в 18 лет продолжают занятия только 26 % (М. Юинг, В. Зеефельдт, 1990). Также установлено, что спортивная мотивация дзюдоистов различна: у начинающих спортсменов сильнее выражена тренировочная мотивация, у мастеров спорта — соревновательная (А. П. Шумилин, 2003).

Основными причинами отсева новичков в дзюдо являются: отсутствие устойчивого интереса к виду спорта, нарушения в методике подготовки (разновозрастные группы, неподготовленность к участию в соревнованиях, завышенные требования тренера-преподавателя или родителей к росту спортивного мастерства и другие). На втором году занятий дзюдоисты бросают тренировки в основном по следующим причинам: начало форсирования подготовки, концентрация внимания тренера-преподавателя на более способных учениках, обязательное выполнение разрядных нормативов.

Важнейшей причиной, снижающей интерес к занятиям дзюдо в детском и подростковом возрасте, являются травмы. В настоящее время обобщены особенности травм дзюдоистов (табл. 2).

*Таблица 2*

**Особенности травматических повреждений при занятиях дзюдо**

(по данным К. Сазоновой, 2006)

**№ п/п Части тела Повреждения от общего количества травм** (%)

**Правая/нижняя Левая/верхняя Всего**

1 Локоть 6,7 3,3 10,0

2 Предплечье 3,3 10,0 13,3

3 Ключица 3,3 6,7 10,0

4 Пальцы кисти – 3,3 3,3

5 Грудная клетка – – 3,3

6 Пальцы стопы 3,3 13,3 16,6

7 Голень – 6,7 6,7

8 Коленный сустав 13,3 13,3 26,6

9 Тазобедренный сустав 3,3 – 3,3

10 Челюсть 3,3 – 3,3

11 Нос – – 3,3

М. Юинг и В. Зеерфельдт (1990) обобщили наиболее важные причины, по которым дети перестали заниматься спортом: потеря интереса к спорту, стало скучно тренироваться, тренировки отнимают слишком много времени, тренер был плохим педагогом, нагрузка на занятиях непосильна и другие. Основными типичными причинами, по которым юные атлеты перестают тренироваться, являются: завышенные требования к детям на тренировках и раннее начало участия во многих соревнованиях (Т. Бомпа, 2003).

Существует еще один важный фактор, снижающий мотивацию занятий дзюдо у спортсменов подросткового и юношеского возраста — искусственное замолаживание участников соревнований. Отмечается, что «переростки» на 1–2 года в соревнованиях по борьбе — явление достаточно частое, но известны случаи, когда к юношеским соревнованиям допускались участники старше установленного возраста на 3–4 и более года (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2004).

Несмотря на все трудности приобщения занимющихся к многолетним занятиям, тренеру-преподавателю следует поступательно формировать у дзюдоистов мотивацию на систематические занятия. Исследования показали (А. П. Шумилин, 2003), что у юных дзюдоистов коэффициент мотивации на достижение успеха и результативности соревновательной деятельности составляет 0,22 балла, у мастеров спорта — 0,84 балла.

В работе с дзюдоистами следует избегать постановки «диагнозов» способен — не способен. Тренеру-преподавателю рекомендуется не выделять из коллектива потенциально более способных дзюдоистов (чтобы не допускать разобщенность в коллективе, конфликтов между занимающимися). При работе с детским и подростковым контингентом важно соблюдать максимальную объективность, педагогическую этику и педагогический такт. Рекомендуется также избегать привлечения родителей в качестве вторых, а иногда даже первых тренеров, вовлечение родителей в тренировочный процесс, что дополнительно «нагружает» психику юных спортсменов. Дзюдоисты, зачисленные в учебно-тренировочные группы, часто ощущают трудности в учебе в общеобразовательной школе (поскольку не уделяют ей своевременного и должного внимания). Спортивная конкуренция со стороны сверстников стимулирует у подростков стремление повышать только физическую подготовленность (часто пренебрегая технической). Значительная часть дзюдоистов детского и подросткового возраста предпочитает учебно-тренировочную, а не соревновательную деятельность.

**Раздел II**

**Особенности профессиональной деятельности**

**тренеров-преподавателей по дзюдо**

Профессия — это исторически и культурно обусловленное общественное явление, которое объективно определяется достигнутым уровнем разделения труда. Сущность профессии тренера-преподавателя по дзюдо характеризуется приобретенным в процессе обучения и воспитания комплексом систематических знаний, умений и навыков, способностей и убеждений специалиста, являющихся предпосылкой выполнения квалифицированного труда в нематериальном производстве. Профессия тренера-преподавателя значительно отличается от других профессий тем, что является формой профессиональной деятельности человека, ориентированной в первую очередь на процесс работы, а не на достигаемый результат. (К этому направлению профессиональной деятельности, помимо педагогических профессий, также относят творческие профессии: художник, композитор и другие.)

Особенностями педагогической деятельности тренера-преподавателя по дзюдо являются высокий уровень нормативности, социальной ответственности, морального долга, ярко выраженный творческий характер труда. На разных этапах спортивной подготовки дзюдоистов необходимо уделять пристальное внимание безопасности занятий. Работа в сфере детско-юношеского спорта требует постоянного педагогического воздействия на личность занимающихся.

Профессиональная деятельность тренера-преподавателя по дзюдо предусматривает высокую степень ответственности за здоровье воспитанников, предполагает умение общаться с занимающимися различного возраста и их родителями. Профессиональная деятельность обязывает тренеров-преподавателей по дзюдо в процессе всей профессиональной карьеры находиться в хорошей спортивной форме и всегда работать с учетом «профессионального риска», связанного с вероятностью «напрасности» многолетней работы, по обстоятельствам, зависящим, в частности, от спортсменов.

Труд тренеров-преподавателей по дзюдо связан с повышенными нервными и интеллектуальными нагрузками, он также не регламентируем — накануне праздничных дней продолжительность рабочего дня не сокращается, воскресный день общим выходным днем не является, так как в эти дни проводятся соревнования и объемные тренировки, и компенсация за работу в выходные и праздничные дни не производится (В. Г. Бауэр, 2001).

Работа с дзюдоистами предполагает разнообразие функций (обязанностей) и требует от тренеров-преподавателей проявления знаний и умений в различных областях: спортивно-педагогической; конструктивной; проектировочной; исследовательской; организаторской; коммуникативной; информационной. В деятельности тренера-преподавателя по дзюдо одной из сложных функций является секундирование — специально организованное управление состоянием и поведением дзюдоиста непосредственно перед поединком и в процессе соревнований. Профессиональная деятельность тренеров-преподавателей по дзюдо не ограничивается проведением практических занятий, включает организационную, методическую, хозяйственную и административную работу. Обществом признается высокая сложность работы тренеров-преподавателей. В соответствии с классификацией, принятой в психологии труда, педагогический труд относят к четвертой группе психической напряженности по основным характеристикам деятельности: высокому эмоциональному и интеллектуальному напряжению и мотивационной значимости (А. В. Карпов, 2003).

Особенности профессиональной деятельности тренеров-преподавателей заключаются в том, что они отвечают за жизнь и здоровье юных дзюдоистов во время учебно-тренировочных занятий; работают в шуме, возникающем в ходе выполнения заданий; много общаются с детьми, родителями, администрацией; демонстрируют технику физических упражнений. Выявляются и усложненные условия педагогической работы: большая физическая и эмоциональная нагрузка, высокие затраты энергии и низкая оплата труда. У отдельных специалистов адаптация к таким условиям усиливает призвание к работе в детско-юношеском дзюдо, помогает развивать профессиональные качества и способности. Нарушения адаптации к условиям профессиональной деятельности у других специалистов приводят к нарушениям профессионального развития. Этому содействуют условия педагогического труда тренеров-преподавателей по дзюдо, которые могут активизировать состояния психической напряженности и утомления, приводить к личностной деформации. Такие состояния часто возникают и у других представителей «коммуникативных» профессий, к которым относится и педагогическая деятельность.

Для успешной профессиональной деятельности высококвалифицированному специалисту недостаточно хорошо знать вид спорта дзюдо и владеть методикой подготовки дзюдоистов. Важно, чтобы свойства индивидуальности тренера-преподавателя совпадали с требованиями профессии. Если совпадения нет, то наступает «естественный» профессиональный отбор, когда специалисты отсеиваются, вытесняются из соответствующей области занятости (преднамеренно или вынуждено). Достаточно сложно противодействовать стрессовым ситуациям в период соревнований.

В процессе педагогической деятельности нужно усиливать адаптацию специалистов к тренерской профессии и осуществлять профилактику возникновения нарушений профессионального развития. Эти нарушения еще называют «синдром» профессионального «выгорания» или «профессиональные деформации личности», «профессиональные деструкции личности», «синдром эмоционального выгорания», «профессиональная дезадаптация человека» (А. К. Маркова, 1996; Э. Ф. Зеер, 1997; С. А. Кузнецова, 2001). Основными причинами возникновения у тренеров-преподавателей негативных состояний являются: сложности с набором юных дзюдоистов, сохранение спортсменов в коллективе; взаимоотношения с коллегами; чувство «бесполезности» многолетнего труда; низкая заработная плата и др.

В проявлении негативных состояний у тренеров-преподавателей по дзюдо можно выделить три главных компонента: эмоциональное «истощение», деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность (редуцирование личностных достижений). Нарушения профессионального развития изучались у тренеров-преподавателей с помощью опросника «Выявление синдрома „выгорания“ в тренерской деятельности» на основе модифицированого опросника MBI (для руководителей), адаптированного для тренеров (Н. Е. Водопьянова, 2000). Известны следующие виды проявления «выгорания»:

**Эмоциональное «истощение»** (ЭИ) — проявляется у опрошенных тренеров-преподавателей в чувстве опустошенности, перенапряжения, отсутствия сил для дальнейшей работы. Причинами возникновения эмоционального «истощения» у опрошенных специалистов являются такие факторы, как: оплата труда, безразличное отношение части занимающихся дзюдо к процессу спортивной подготовки и уровень оснащения материально-технической базы.

**«Деперсонализация»** — у тренеров-преподавателей характеризуется негативным отношением к занимающимся, пропускающим учебно-тренировочные занятия и проявляющим отсутствие трудолюбия на тренировках, и другими факторами.

**Редукция личностных достижений** — в педагогической деятельности является одним из самых значимых показателей нарушения профессионального развития. Проявляется в том, что многие тренеры-преподаватели по дзюдо не видят перспектив в своей профессиональной деятельности.Редукция влияет на снижение ценности и значимости своей профессиональной деятельности для общества и низкой оценке собственной компетентности. У тренеров-преподавателей по дзюдо этому способствуют такие причины, как напряженные межличностные взаимоотношения в трудовой деятельности; неблагоприятные условия труда. Условия педагогической работы, которые стимулируют редукцию достижений — длительное ожидание результатов от спортсменов, переход наиболее талантливых учеников в другие спортивные организации, малый материальный вклад государства в подготовку спортивного резерва (ограниченность поездок на соревнования, учебно-тренировочные сборы, в спортивные лагеря для юных спортсменов) и др.

Выбор тренерской профессии молодыми людьми предполагает знание трудностей, с которыми встретится специалист на профессиональном пути. Спортсмены-дзюдоисты часто видят тренерскую работу только с внешней стороны — организация процесса спортивной подготовки и воспринимают педагогическую деятельность в романтическом ореоле. Столкновение с реальностью профессии вызывает у многих из них негативные психические состояния, характеризующиеся «истощением» от напряжения в педагогической профессии, связанным с интенсивными межличностными взаимодействиями и ситуациями, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью.

Выбирая профессию тренера-преподавателя по дзюдо не достаточно только увлекаться этим видом спорта, важно «проецировать» мотивационную структуру своей личности на структуру факторов, связанных с профессиональной деятельностью, через которые возможно удовлетворение своих потребностей. Чем богаче потребности человека, тем более высокие требования он предъявляет к профессиональной деятельности и одновременно с этим получает большее удовлетворение от педагогического труда.

**1. Факторы, усиливающие ориентированность молодых людей на педагогическую профессию**

Профессиональное самоопределение личности — это одна из важных частей жизни человека, предполагающая выбор сферы трудовой деятельности и профессии, определяющая роль человека в социальной структуре общества. Ситуация выбора профессии тренера-преподавателя по дзюдо у каждого конкретного специалиста при всем разнообразии жизненных обстоятельств имеет общую структуру. На нее обычно влияют различные группы факторов: позиция старших членов семьи, сверстников, педагогов; личные профессиональные планы; способности, знания, умения, навыки, достигнутый уровень личностного развития и спортивного совершенствования; уровень притязаний на общественное признание; информированность о профессиональном будущем; склонности к педагогической деятельности и другие. Процесс профессионального самоопределения рассматривается как единство двух составляющих: внутриличностного самоопределения (определение своей Я-концепции, самооценки) и социального самоопределения (осознание своего места в социуме, определение жизненных стремлений и целей).

Ориентированность на профессиональную деятельность тренера-преподавателя по дзюдо проявляется через особенности поведения и выражается в общительности, в возможности работать при минимальном комфорте в условиях сборов и соревнований, в сдержанности эмоций; в постоянной концентрации внимания на перспективных целях; в поддержании необходимого для работы уровня физической подготовленности.

На выбор молодыми людьми педагогической профессии в сфере детско-юношеского дзюдо наибольшее влияние оказывают три группы факторов: социальные, личностно-индивидуальные и факторы профессионального образования.

**Социальные факторы**

Особенностью социальных факторов, усиливающих профессиональную ориентацию на профессию тренера-преподавателя по дзюдо, является длительное время их воздействия (начиная с этапа выбора педагогической профессии, далее в процессе учебы в вузе и при трудоустройстве на работу по избранной специальности). Основное воздействие социальных факторов проявляется через отношение общества к специалистам, занимающимся педагогической работой и часто выражается в отсутствии престижности этой профессии в обществе, низком материальном стимулировании труда специалистов. В узком смысле, факторы социальной среды подкрепляют (снижают) свое профориентационное влияние на тренера-преподавателя через непосредственное окружение: семью, трудовой коллектив.

Влияние социальных факторов на потенциальных и действующих педагогов изучалось у различных категорий людей: абитуриентов, студентов, тренеров-преподавателей. Были опрошены по 50 человек — абитуриенты, поступающие в педагогический институт физической культуры (МГПУ), студенты 3 курса РГУФК, обучающиеся по базовой специальности, и тренеры-преподаватели, повышающие квалификацию в МРЦПК и ПК (РГУФК). Всем опрошенным предлагалось отранжировать предложенные социальные факторы по их влиянию на формирование профессиональной ориентированности. Наиболее важный фактор ставился на первое место, а остальные располагались в порядке снижения значимости (табл. 3).

# *Таблица 3*

**Ранжирование социальных факторов, усиливающих ориентированность на педагогическую деятельность** (n=150)

**№ п/п Социальный фактор Ранг значимости**

**У абитуриентов У студентов У тренеров**

1 ***Заработная плата*** 4 5 7

2 Статус педагогов в обществе 8 7 6

3 Престижность занятий спортом 3 1 3

4 Семья 6 6 4

5 Друзья 7 8 5

6 Спортивный коллектив 1 4 2

7 Занятия любимым видом спорта 5 2 1

8 Личность тренера-преподавателя 2 3 8

Должен настораживать тот факт, что у опрошенных тренеров-преподавателей слабо повышают эффективность профессиональной ориентации такие социальные факторы, как заработная плата, престижность специальности. Налицо достаточно тревожный синдром, показывающий, что среди педагогов снижается средний творческий уровень, поскольку, энтузиасты — бессребреники и остаются вне современных запросов (О. В. Кутьев, 2004). Это происходит потому, что в нашей стране человек постоянно приносим в жертву требованиям социальной среды, даже несмотря на то, что при этом деформируется его внутренний мир, перекраиваются ценностные ориентации, жизненные установки (Р. А. Зобов, В. Н. Келасьев, 2001). Это приводит к формированию такого типа тренеров-преподавателей, которые все делают «правильно» (по стандарту!), но относятся к работе формально.

Несомненно, что спортивная квалификация дзюдоистов в некоторой степени усиливает их физкультурно-педагогическую ориентированность, но не является основополагающим фактором. Анкетирование тренеров-преподавателей сборных команд страны по единоборствам, велоспорту, стрельбе, гребному спорту выявило их спортивную квалификацию (рис. 3). Большинство среди опрошенных тренеров-преподавателей имеют квалификацию мастер спорта. Существуют обобщенные данные о том, что уровень спортивного мастерства в прошлом не является определяющим фактором эффективности тренерской деятельности (Ю. Войнар, 2000).

К тому же, установлено, что спортсмены высокого класса, причастные по необходимости к тренерскому труду, в большинстве случаев предпочитают вести репродуктивный тренировочный процесс (Т. В. Михайлова, А. Г. Морозов, 2003). Эффективность тренерско-преподавательской деятельности таких специалистов снижается из-за того, что бывший «ас» спорта был одарен повышенными физическими и смежными возможностями, благодаря которым и добился в спорте выдающихся достижений, а у его учеников может не быть таланта, а, следовательно, и бурного роста спортивного мастерства. Иногда, известные в прошлом спортсмены могут испытывать в ходе педагогической деятельности негативные психические переживания, вызванные текущими неудачами подопечных при повышенных профессиональных притязаниях (А. В. Карпов, 2003). Достаточно распространенной является ситуация, когда бывший чемпион, занимаясь педагогической работой в сфере дзюдо, может испытывать разочарование, неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью и потерять надежду на успех.

**Личностно-индивидуальные факторы**

Личностно-индивидуальные факторы являются основой для формирования ориентированности у подростков и молодежи на тренерскую профессию.

**Профессиональный интерес** признается важнейшей движущей силой деятельности людей. Интерес к тренерской работе обычно зарождается еще в школьный период, присутствует на этапе выбора профессии и почти всегда является «романтическим». Чтобы усилить формирование интереса к профессии тренера-преподавателя по дзюдо, важны следующие условия: общение, готовность к совместной деятельности, широта культурных интересов, связанных с жизненным самоопределением.

**Профессиональная установка** обусловливает формы поведения человека. На нее влияет осознание критических моментов профессиональной деятельности; объективные представления о собственных психологических и психофизиологических возможностях, потребности в данной трудовой деятельности. Существуют два вида профессиональных установок у тренеров-преподавателей: установки на трудовое поведение (выполнение педагогических задач) и установки на особенности организационной среды (престижность профессии, зарплата, продвижение по службе, условия труда, взаимоотношения в коллективе).

**Профессионально важные качества** тренера-преподавателя влияют на эффективность профессиональной деятельности и в ней совершенствуются. Именно от них во многом зависит достижение вершин профессиональной культуры и мастерства (А. К. Маркова, 1993), благодаря им обеспечивается производительность, качество и надежность труда (Е. С. Рапацевич, 2005). Профессионально важные качества проявляются в деятельности тренеров-преподавателей через справедливое доброжелательное отношение к окружающим, а также в таких, непосредственно влияющих на педагогическую деятельность качествах, как педагогический такт, профессиональная работоспособность, творческое отношение к работе. Профессионально важные качества у тренеров-преподавателей по дзюдо всегда основываются на их индивидуально-личностных и социально обусловленных качествах: нравственных, поведенческих, проявляемых как в коллективе, так и в работе. Важны также показатели ума, воли, эмоциональность и положительные качества характера. Актуальными для тренеров-преподавателей по дзюдо являются двигательная подготовленность: наличие широкого арсенала двигательных умений и навыков по основным видам двигательной активности. Условием совершенствования профессионально важных качеств у тренеров-преподавателей является содержательная сторона их личности, компенсирующая недостающие качества, усиливающая ценностные ориентации педагога.

**Склонность** определяет направленность на конкретную деятельность, усиливает ее продуктивность, отражает профессиональный интерес. Склонности нельзя сводить к знаниям, умениям, навыкам. Выделены основные признаки проявления склонности к педагогической деятельности: длительное и устойчивое стремление личности к этому виду деятельности, успешность выполнения этой деятельности, творческий характер деятельности, устойчивость интереса к педагогическим знаниям, стремление к постоянному накоплению этих знаний (Н. С. Лейтес, 1997). Важно также проявление воли, настойчивости, готовности пожертвовать чем-то ради успеха педагогической деятельности.

**Способности** — сложное синтетическое образование, включающее в себя ряд данных, без которых человек не был бы способен к какой-либо конкретной деятельности. Основу способностей к педагогической деятельности составляют задатки, еще не развитые, но проявляющиеся уже на первых порах работы. Отмечается, что не любой человек может соответствовать педагогической профессии, требующей определенных психо-физиологических особенностей, при том, что любой человек со средними способностями может всесторонне развить свою личность и проявить талант в педагогической деятельности (В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар, 1991). Успешность педагогической деятельности зависит от различных способностей: гностических, дидактических, организаторских, коммуникативных и конструктивных; психомоторных, перцептивных, экспрессивных и социально-интеллектуальных. Недостающие способности возможно компенсировать. В теории обобщены виды компенсации способностей тренеров-преподавателей: приобретенными знаниями и умениями, стилем деятельности, другой способностью, более развитой и не связанной с первой (Г. А. Суворова, 2005).

**Педагогическая направленность** у тренеров-преподавателей по дзюдо обусловлена осознанием важности педагогической профессии, общественными интересами и потребностями, всем «личностным багажом», который определяет выбор профессии. Существуют оперируемые критерии оценки профессионально-педагогической направленности у тренеров по дзюдо, это: отношение к миру и к себе, «устойчивость» личности; понимание целей и задач профессиональной деятельности, проявление потребностей и интересов к педагогической деятельности, потребность в общении и работе с дзюдоистами детско-юношеского возраста, устойчивая система мотивов (убеждений, склонностей, интересов), проявление ценностных ориентаций, реализация нравственных принципов и способностей личности, овладение мастерством в педагогической деятельности и другие. Нами проведено сравнение компонентов проявления педагогической направленности у студентов вузов физкультурного профиля и тренеров-преподавателей по тесту, разработанному Е. М. Роговым (1998).

Установлено, что по отдельным компонентам проявления педагогической направленности — общительности и организованности — больших различий между студентами и тренерами-преподавателями не существует. У опрошенных значительно отличается уровень проявления направленности на предмет педагогической деятельности: у студентов проявление этого показателя на 34,6 % ниже, чем у опрошенных специалистов (табл. 4).

*Таблица 4*

**Проявление педагогической направленности**

**у студентов и тренеров-преподавателей** (n=310)

**№ п/п Контингент Количество испытуемых** (чел.) **Компоненты педагогической направленности** (баллы**)**

**Общительность Организованность Предмет Интеллигентность**

1 Студенты 200 5,16±0,3 5,56±0,4 4,44±0,4 5,15±0,3

2 Тренеры 110 5,2±0,2 5,53±0,3 6,73±0,3 5,73±0,1

**Призвание** к педагогической профессии влияет на успешность тренерской деятельности. Экспериментально установлено, что не существует допрофессионального призвания, фатально определяющего выбор педагогической профессии. Допрофессионально могут быть обнаружены отдельные задатки для развития педагогических способностей, отдельные личные качества, положительные мотивы выбора педагогической профессии, трудолюбие, любовь к детям (Л. М. Ахмедзянова, 1993). Призвание к педагогической профессии можно почувствовать в процессе успешной деятельности без наличия предварительного потенциального призвания и даже вопреки сомнениям в своих способностях и в призвании (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Ни индивидуальные, ни субъектные, ни личные особенности сами по себе и порознь не определяют фатальным образом успеха или неуспеха деятельности (Е. А. Климов, 1990, 2003).

Успешность педагогической работы в сфере дзюдо усиливается в том случае, если она подкрепляется свойствами личности тренеров-преподавателей: особенностями нейродинамики и силой нервной системы, уравновешенностью нервных процессов, силой, быстротой, устойчивостью эмоционального возбуждения.

**Темперамент** может влиять на свойства личности, изменяя их в соответствии с требованиями профессии тренера-преподавателя по дзюдо. Известно, что специалист-холерик по типу темперамента ищет виновника своих неудач, для сангвиника наиболее типично в негативных ситуациях обеспечение задачи деятельности, меланхолик реагирует на фрустрацию обвинениями и упреками самому себе (В. С. Мерлин, 1973), у флегматика, имеющего трудности переключения с одного вида деятельности на другой, при неблагоприятных условиях чаще развивается вялость, проявляется низкая эмоциональность и выполнение однообразных действий.

**Характер** тренера-преподавателя — система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношении педагога к себе и к окружающим, к профессиональной деятельности. Черты характера определяют особенности познавательных процессов, чувств, но особенно воли. Профессия педагога показана высоконравственным, общительным оптимистам-труженникам, любящим детей. Известно, что профессия может существенно изменять характер человека, приводя как к положительным, так и отрицательным последствиям.

**Факторы профессионального образования**

К факторам профессионального образования, воздействующим на тренеров-преподавателей, относят: проекция полученных в вузе знаний на уровень практических действий, целенаправленное деловое общение с коллегами, систематическое общение со спортсменами-дзюдоистами, направленное на реализацию учебно-тренировочной и воспитательной программы, постановка профессиональной деятельности (активная педагогическая работа, система научно-исследовательской работы), межличностное взаимодействие в педагогическом коллективе (уровень сплоченности коллектива, педагогически ориентированное общение), положительное отношение к педагогическому труду.

В практике детско-юношеского спорта известны случаи, когда специалисты сначала получают не физкультурное образование, а потом проходят переподготовку и работают тренерами-преподавателями по дзюдо. Проведенный опрос тренеров сборных команд России (по дзюдо и другим видам спорта) установил, что специального образования не имеют 3,6 % тренеров-преподавателей 1 категории, 9 % тренеров-преподавателей 2 категории и 0,1 % тренеров-преподавателей высшей категории. Среди Заслуженных тренеров не выявлено специалистов без педагогического образования. Установлено, что большинство опрошенных тренеров-преподавателей имеют высшее физкультурное образование (Рис. 4).

Современные исследования выявили отсутствие прямой корреляционной зависимости между степенью аудиторной успеваемости студентов в высшей школе и успешностью дальнейшей педагогической деятельности (В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар, 1991). Имеют место случаи, когда студент учится блестяще, а с педагогической деятельностью справляется плохо и, наоборот, студент не особенно успешно учится, а на самостоятельной работе быстро овладевает педагогическим умением, сравнительно быстро пополняя запас прикладных знаний.

Несмотря на эффективность самообразования и наличия разнообразного опыта педагогической деятельности, для тренера-преподавателя по дзюдо необходимо наличие специального образования, потребности изучать современную информацию и иметь системные знания об особенностях спортивной подготовки дзюдоистов различного возраста.

**2. Требования к личности тренера-преподавателя по дзюдо**

В практической работе ориентированность на педагогическую профессию у тренеров-преподавателей по дзюдо проявляется в 2 аспектах: профессионально-мотивационном и профессионально-деятельностном.

**Профессионально-мотивационный аспект** характеризуется положительным отношением к педагогической деятельности, потребности ее осуществления, стремлением к мастерству и реализуется у специалистов через установки на высокое качество работы, проявление педагогических способностей и профессионально важных качеств.

**Профессионально-деятельностный аспект** реализуется самими специалистами, являющимися примером ведения здорового образа жизни для окружающих, владеющими теорией и методикой физического воспитания и спорта, а также методиками профессиональной ориентации детей и подростков, занимающихся дзюдо.

Педагогическая профессия для своего успешного осуществления предъявляет специфические требования к личностным качествам тренера-преподавателя по дзюдо. В случае несоответствия требований профессиональной деятельности и возможностей у специалиста может возникнуть разочарование в педагогической профессии и желание ее сменить. Если сочетание личных качеств и свойств не соответствует требованиям профессиональной деятельности, то тренер-преподаватель может выполнять ее с перенапряжением нервной системы.

В специальной литературе описаны требования к личности педагога, определенные в разное время и у разных народов. Для осуществления педагогической деятельности человек, несомненно, должен обладать рядом индивидуальных и личных качеств, необходимых, по мнению П. Ф. Лесгафта (1880), для того, чтобы передать смысл, идею какого-либо дела, когда важно развить эту идею, показать, как она образовалась, когда необходимо активизировать детский ум к пониманию этой идеи. При изучении индивидуальных и личностных факторов, необходимых для осуществления педагогической деятельности, большой интерес представляет работа Шарля Летурно (1907), посвященная эволюции воспитания у различных человеческих рас. Автор отмечает, что, например, в Древнем Перу необходимой для педагога являлась мудрость, у древних евреев педагогам требовалось иметь неистощимое терпение (при необходимости педагог должен повторять свои объяснения до 400 раз), обладать хорошим характером, преподавать методически и толково, им запрещалось гневаться, гордиться, быть тихим человеком . П. П. Блонский (1934) писал, что наибольшая эффективность в работе отмечается у тех педагогов, которые проявляют спокойствие и уравновешенность, предъявляют к ученикам посильные требования и уважают личность воспитанника.

Признано, что тренер-преподаватель должен обладать гуманным отношением к каждому человеку, что подразумевает не только восприятие и оценку его положительных качеств, но и комплексное восприятие его личности такой, какая она есть. Личность тренера-преподавателя характеризуется также высокой творческой направленностью своих профессиональных интересов, способностью к функциональной адаптации в различных сферах педагогической деятельности, проявлением ценностных отношений к миру (отношений, оцениваемых с позиций истины, добра и красоты), воздействием на учеников при помощи личного обаяния, нравственной культуры, умения устанавливать и поддерживать с ними доброжелательные отношения.

Требования к личностно-индивидуальным качествам тренеров-преподавателей по дзюдо включают наличие склонностей, способностей, призвания, темперамента, характера, личностных качеств, соответствующих решению задач профессиональной деятельности.

Личностные качества тренера-преподавателя являются основой для дальнейшего формирования у него профессионально важных качеств. Их спектр достаточно широк: личностные качества, базирующиеся на психических процессах; качества, характеризующие направленность на педагогическую деятельность; качества, отражающие потенциальное призвание к профессии.

* Первая группа личностных качеств (А. К. Маркова, 1993, 1995) включает мышление, интуицию, наблюдательность, уравновешенность, эмоциональную устойчивость.
* Ко второй группе относятся качества (Л. А. Разорина, 1989), полученные экспериментальным путем: яркое проявление гуманистической направленности, направленность на общение, саморазвитие, четкое осознание смысла и целей жизни.
* К третьей группе относят качества, отражающие призвание к педагогической деятельности и составляющие основу профессиональной пригодности: гражданские качества; отношение к труду, интерес к профессии, предпочтение данной области деятельности; дееспособность; навыки, опыт (Е. А. Климов, 1990, 1996, 1997).

Существуют категории профессиональной пригодности к педагогической профессии в сфере дзюдо: призвание (проявление гражданственности, энтузиазма и интереса к работе, самоконтроля, инициативности, здоровья); соответствие профессии (наличие личных качеств, соответствующих требованиям профессии, но выраженных умеренно); профпригодность (отсутствие нарушений здоровья и психофизиологических функций, даже если выраженные способности и склонности к профессии отсутствуют); профнепригодность (определяется, главным образом, при наличии медицинских противопоказаний).

По итогам исследований П. П. Блонский (1934) установил, что призвание к профессии не закладывается генетически, оно формируется в деятельности, и обратил внимание исследователей на то, что наблюдается малая связь между психотехническими данными и успехами человека в профессиональной деятельности (коэффициент корреляции составил 0,30), а самое главное, что качества, присущие мастерам своего дела, могут мешать новичкам в освоении профессии .

Экспериментальное исследование ценностных ориентаций тренеров-преподавателей (стаж работы 5–10 лет), проведенное по методике М. Рокича установило:

а) Терминальные ценности (ценности-цели), установленные у тренеров-преподавателей показывают, что для них крайне важна не только материальная обеспеченность, но и интерес в работе, что является показателем их высокой профессиональной ориентированности. Это подтверждают и экспериментальные исследования И. А. Акиндиновой, выявившей, что в профессии, имеющей низкий социальный статус и почти не удовлетворяющей материальные потребности человека, удержать его могут либо отношения с окружающими, либо возможность самоактуализации, то есть факторы, создающие положительное отношение к своей работе (2000).

б) Инструментальные ценности, выявленные у тренеров-преподавателей (ценности на каждый день), содействуют успешной педагогической деятельности, их характеризуют жизнерадостность, ответственность, честность, образованность, воспитанность.

Наиболее успешными в педагогической деятельности являются тренеры-преподаватели по дзюдо, выбирающие для себя именно тот вид профессиональной деятельности, который более соответствует их личностным особенностям. Основной побудительной причиной выбора людьми педагогической профессии, является ее соответствие внутренней психофизиологической структуре человека (Е. П. Ильин, 2000). В случае несоответствия, как уже говорилось, специалист или выполняет работу с перенапряжением своей нервной системы, что дорого обходится для него самого, или меняет приобретенную профессию. Это происходит еще и потому, что работа, выполняемая вопреки желанию, всегда скучна и тяжела, к физическому усилию при исполнении обязанностей добавляется мобилизация организма, связанная с агрессивным настроением (А. Кемпиньски, 1997).

Среди опрошенных тренеров-преподавателей выявлялись специалисты наиболее «устойчивые» к возникновению нарушений профессионального развития. В качестве критерия использовались их склонности к виду профессиональной деятельности, которые устанавливались по разработанному Е. А. Климовым «Дифференциально диагностическому опроснику». Наиболее «устойчивыми» к возникновению нарушений профессионального развития являются тренеры-преподаватели, имеющие склонности к видам профессиональной деятельности «человек—человек» и «человек—художественный образ». У тренеров-преподавателей, предпочитающих виды профессиональной деятельности «человек—природа», «человек—техника», «человек—знаковая система», установлен средний и высокий уровень проявления нарушений профессионального развития (табл. 5).

# *Таблица 5*

**Влияние личностных особенностей тренеров-преподавателей**

**на возникновение нарушений профессионального развития** (n = 110)

**№ п/п Предпочтение к виду**

**профессиональной**

**деятельности Проявление нарушений (**баллы**)**

**Эмоциональное истощение Деперсонализация Редукция личностных достижений**

1 Человек—человек 9,4±0,2 4,6±0,2 31,4±0,1

2 Человек—техника 18±0,3 8,4±0,1 33,6±0,3

3 Человек—художественный образ 12±0,1 5,7±0,3 36,5±0,2

4 Человек—знаковая система 21±0,2 11,3±0,3 41,2±0,4

5 Человек—природа 17±0,4 16±0,2 42,3±0,2

Для педагогической деятельности имеются и противопоказания. Среди негативных личностных качеств педагога П. Ф. Лесгафт (1880) выделял неорганизованность, Ш. Летурно (1907) — пристрастие к еде и напиткам, П. П. Блонский (1934) — неуравновешенность (нервность), дезорганизующую обучаемых. Современные исследователи выделяют среди несовместимых с педагогической профессией такие личностные качества: отсутствие инициативы, компетентности и саморегуляции, властность, равнодушие к обучаемым; слабохарактерность, излишняя эмоциональность, неорганизованность. Т. А. Юзефавичус выделила спектр негативных качеств, недопустимых для педагога: пристрастность, неуравновешенность, мстительность, высокомерие, рассеянность, и указала профессиональные противопоказания к педагогической деятельности: наличие вредных привычек, признанных обществом социально опасными (алкоголизм, наркомания и др.), нравственная нечистоплотность, рукоприкладство, грубость, беспринципность, безответственность (1998).

**3. Профессиональная ориентация молодежи**

**на педагогическую деятельность**

Профессиональную ориентацию тренера-преподавателя по дзюдо можно считать многолетним педагогическим процессом, влияющим на ее выбор и формирование основ профессионального мастерства, способствующим устойчивой адаптации специалистов к условиям профессиональной деятельности. Основные задачи, решаемые профессиональной ориентацией, таковы:

* обеспечение выбора профессии тренера-преподавателя по дзюдо, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям личности;
* целенаправленное воздействие на проявление и возможное развитие призвания и профессионально важных качеств у людей, приобщаемых к профессии (в том числе у школьников, студентов и специалистов), необходимых для осуществления педагогической деятельности;
* содействие формированию основ педагогического мастерства.

Физкультурно-педагогическая ориентированность у тренеров-преподавателей по дзюдо выражается в устойчивой потребности осуществления педагогической деятельности и совершенствования профессионального мастерства. У студентов, обучающихся в вузах физкультурного профиля, установлены критерии проявления ориентированности на педагогическую профессию (табл. 6).

## Таблица 6

# **Группы критериев проявления физкультурно-педагогической ориентированности у студентов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Группы критериев** | **Формы проявления и показатели** | **Методы оценки** |
| 1 | Выявляющие осознанность выбора профессии | Обоснованность выбора профессии  Раннее начало процессов профессионального самоопределения Цель получения физкультурного образования | Интервьюирование, опрос |
| 2 | Характеризующие успешность приобщения к профессии | Положительная динамика установки на освоение профессии Успешность изучения профилирующих предметов (оценки успеваемости) Регулярность посещения занятий | Контроль за успеваемостью и посещаемостью занятий |
| 2.1 | Социально-перцептивные критерии | Отношение к профессии, вызванное активным состоянием нравственных качеств личности (чувство долга, ответственность) Согласованность работы в коллективе, инициативность Требовательность в совместной деятельности в целях достижения социально значимых результатов | Педагогические наблюдения, собеседование, интервьюирование |
| 2.2 | Нормативно-процессуальные критерии | Наличие основ профессионального мастерства Получение дополнительных профессиональных знаний **Соблюдение учебной и трудовой дисциплины** Интеграция педагогических знаний и знаний по виду спорта Направленность самостоятельной работы на решение педагогических задач Внедрение методических разработок в педагогический процесс | Педагогический анализ продуктов профессиональной деятельности, педагогические наблюдения, контрольная и практическая работа, курсовая и дипломная работа, практическое проведение занятий |
| 2.3 | Проектировочные критерии | Намерения осуществлять педагогическую деятельность Сформированность мотивов педагогического труда Профессиональные планы | Собеседование, анкетирование, тестирование |

Под термином «функции» понимаются объективно присущие системе профессиональной ориентации особенности воздействия на абитуриентов, студентов, тренеров-преподавателей по дзюдо и усиления их профессионального самоопределения (рис. 5). Функции профессиональной ориентации могут быть реализованы только в конкретных формах. Форма профессиональной ориентации — это способ структурирования ее содержания, имеющий определенное профориентационное значение.

Функции профессиональной ориентации

Общие (общевоспитательные)

# Специфические

# Мотивационные

Технолого-деятельностные

- функция содействия воспитанию

нравственных и интеллектуальных

свойств и качеств, необходимых

в профессионально-педагогической

деятельности

- функция содействия освоению

общедидактических и естественно-

воспитательных знаний, умений и

навыков

- функция содействия адаптации

к особенностям профессионально-

педагогической деятельности в сфере

«Физическая культура и спорт»

- функция стимуляции формирования

и углубления мотивов физкультурно-

педагогической деятельности

- функция содействия становлению

и совершенствованию мастерства

обучения двигательной деятельности

и воспитания физических способностей

- функция формирования ценностного

отношения к профессии

Рис. 5. Функции профессиональной ориентации

Воздействие профессиональной ориентации на молодых людей, избирающих профессию тренера-преподавателя по дзюдо, осуществляется в двух основных направлениях.

**Первое направление** — физкультурная ориентация, осуществляемая через приобщение к практической физкультурной и спортивной деятельности и направленная на последующую профессиональную деятельность в сфере дзюдо. Именно это направление предполагает значительно изменять личность будущего педагога.

**Второе направление** — не ограниченная учебным процессом педагогическая ориентация (в спортивном коллективе, в колледже, вузе, на курсах повышения квалификации), воздействующая на обучаемых в процессе формирования и совершенствования мастерства. Данное направление сильнее воздействует на профессионально-мотивационный аспект физкультурно-педагогической ориентированности. Основой его проявления служит целенаправленное формирование призвания к педагогической профессии. Опираясь на то, что призвание к профессии не альтернативно (по типу «есть—нет»), а проградиентно (может иметь широкий диапазон выраженности), возможно систематизировать уровни проявления призвания. Низшим уровнем является полное отсутствие призвания к профессии тренера-преподавателя по дзюдо. При высшем уровне выраженности профессиональное призвание становится доминирующим свойством направленности и характера человека.

Определены формы профессиональной ориентации:

**Собственно-ориентационная форма** наряду с приобретением специальных знаний ведет к становлению и упрочению физкультурно-педагогической ориентированности при соблюдении ряда условий:

* нацеливанием абитуриентов, студентов, специалистов на познание смысла профессиональной деятельности;
* положительным отношением к изучаемому профориентационному материалу, усиливающим проявление физкультурно-педагогической ориентированности;
* осознанной установкой на усвоение практических способов профессиональной деятельности и профессионального поведения.

**Профессионально-ориентационные формы** основываются на выполнении действий, повышающих уровень подготовленности и гармоничного развития занимающихся дзюдо, освоении и углублении теоретических знаний, степени воспитанности личности. Такая деятельность должна быть адекватна реальному отлаженному педагогическому труду, в процессе ее осуществления нужно проявлять (по Е. А. Климову): сознательное предвосхищение социально ценного результата; нужно осознание обязательности достижения социально фиксированной цели; необходим сознательный выбор, применение и совершенствование или создание орудий, средств деятельности, нужно осознание коллективных производственных зависимостей.

**Адаптационные формы** профессиональной ориентации приобщают к самому процессу педагогической деятельности: происходит обучение двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание качеств личности у занимающихся дзюдо.

**Психолого-педагогические формы** представляют возможность для взаимодействия и сотрудничества в педагогическом коллективе, усиливают профессиональные отношения, которые складываются между участниками педагогической деятельности.

Средства профессиональной ориентации разделяются по особенностям воздействия (рис. 6).

Средства профессиональной ориентации

По степени избирательности объекта воздействия

По способу локального

воздействия

— образовательные — индивидуализированные

— организационные — коллективные

— имитационные — массовые

Рис. 6. Средства профессиональной ориентации

Методы профессиональной ориентации не только целенаправленно воздействуют на профессионально-мотивационный и профессионально-деятельностный аспекты физкультурно-педагогической ориентированности, но и выявляют ее уровень.

Все методы разделены на три группы.

* Методы, усиливающие профессионально-мотивационный аспект ориентированности, способствуют воспитанию личностных качеств, присущих педагогу, формируют сознание через изучение правил и норм поведения педагога; регламентируют построение профессиональных взаимоотношений, возникающих в педагогическом процессе.
* Методы, усиливающие профессионально-деятельностный аспект ориентированности, адаптируют студентов к процессу педагогического труда, формируют у них основы педагогического мастерства и помогают накапливать первичный профессиональный опыт.
* Методы контроля определяют успешность воздействий профессиональной ориентации, основаны на наблюдении за поведением и деятельностью, оценкой качества выполнения поставленных задач. Для контроля применяют критерии успешности профессионального образования и осуществления педагогического процесса в работе с дзюдоистами. То есть критерии, которые характеризуют знания, умения, навыки. Гораздо сложнее установить желание, склонности и стремление к педагогической работе в сфере дзюдо. Профориентационный контроль может быть теоретическим (опросные методы, педагогический анализ) и практическим (наблюдение, тестирование).

Этапы формирования профессионально-деятельностного аспекта ориентированности у будущих тренеров-преподавателей по дзюдо во многом совпадают с этапами получения знаний и выработки умений и навыков. Этапы профессиональной ориентации, усиливающие профессионально-деятельностный аспект ориентированности, основываются на положениях концепции поэтапного формирования действий и понятий, (разработанной П. Я. Гальпериным). Учитывая это, в формировании профессионально-деятельностного аспекта ориентированности можно выделить:

* Этап начального разучивания, когда формируется основа изучаемого действия и оно осваивается в общих чертах на уровне предумения.
* Этап углубленного разучивания, на котором формируется профессиональное умение в деталях.
* Этап закрепления и дальнейшего совершенствования профессиональных навыков.

Этапы формирования профессионально-мотивационного аспекта ориентированности у студентов физкультурных вузов зависят от особенностей их мотивации. У студентов вузов педагогического профиля мотивы учения часто различны: 73 % от всех опрошенных студентов учатся, чтобы сдать сессию; 36 % опрошенных — для того, чтобы подготовиться к текущим занятиям; только 3 % среди всех опрошенных стремятся получить знания в процессе учебы (А. А. Орлов, 2004). Перечисленные группы мотивов во многом определяют ситуативную ориентированность студентов на педагогическую профессию. Она формируется именно в том случае, если студенты слабо представляют себе суть педагогического труда.

Планирование профориентационных воздействий включает ряд этапов (табл. 7). Формирование этого аспекта в значительной степени связано с воспитанием личности будущего педагога. В этом случае, этапы профессиональной ориентации приоритетно направлены на воспитание личностных и профессионально важных качеств студентов.

# *Таблица 7*

**Этапы формирования профессионально-мотивационного**

**аспекта ориентированности у студентов физкультурных вузов**

**Курс Этап Содержание Профориентационные задачи**

1 1 Изучение контингента студентов-первокурсников Определить у студентов уровень ориентированности Установить «ядро» студенческого коллектива, состоящее из высоко ориентированных студентов

2 Формирование студенческого коллектива и организация профориентационной среды Планировать коллективные и индивидуальные профориентационные воздействия Формировать интерес к профессиональной деятельности в сфере «Физическая культура и спорт»

3 Стимулирование у студентов потребности к осуществлению педагогической деятельности на учебной практике Формировать ценностное отношение к избранной профессии Усиливать ценностные ориентации студентов, необходимые в педагогической деятельности

2 4 Воздействие на формирование профессионального идеала и его сопоставление с личностными особенностями студентов Формировать гуманистические убеждения, базирующиеся на нравственных качествах студентов

5 Разработка индивидуальных профориентационных воздействий Усиливать формирование мировоззрения студентов, повышающее эффективность осуществления педагогической деятельности

3 6 Адаптация студентов к организации учебно-воспитательного процесса школьников на учебной практике Формировать индивидуальный стиль педагогической деятельности у студентов Корректировать черты характера, снижающие качество педагогической деятельности

7 Профилактика возможных нарушений профессионального развития, вызванных осуществлением педагогической деятельности Анализировать причины возможного снижения интереса к профессии Снижать эмоциональное утомление студентов, вызванное практической деятельностью Строить профессиональные планы

8 Определение причин успеха (неуспеха) студентов в педагогической деятельности Анализировать соответствие профессионально важных качеств студентов требованиям педагогической деятельности

4 9 Планирование самостоятельной работы студентов по повышению уровня физкультурно-педагогической ориентированности Разработать средства индивидуализированных профориентационных воздействий Формировать у студентов потребность само-реализации в профессиональной деятельности

10 Адаптация студентов к условиям профессионально ориентированной практики Усиливать потребность на осуществление педагогической деятельности Корректировать проявление профессионально важных качеств

**Раздел III**

**Теоретические основы построения процесса**

**спортивной подготовки в дзюдо**

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям (табл.8).

Тренеры-преподаватели по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой.

Целенаправленная подготовка дзюдоистов содействует достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психической подготовленностью и выражается в уровне спортивных результатов, показанных дзюдоистами на тренировках и соревнованиях. Состояние «спортивной формы» в процессе подготовки проходит следующие периоды становления.

*Таблица 8*

**Структурная модель многолетней подготовки дзюдоистов** (обобщенные данные)

**Стадия подготовки Базовая Максимальная реализация индивидуальных возможностей**

**Этап подготовки Предварительный Начальная специализация Углубленная специализация Спортивное совершенствование Высшие достижения**

**Продолжительность (**лет**) 1–3 4–-5 6–7 8–9–10 от 4 до 12**

**Группы НП УТ до 2-х лет УТ свыше 2-х лет СС 1-й год СС 2–3 год**

**Контингент** Новички 10–12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом к занятиям дзюдо Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12–16 лет, проявившие интерес к занятиям дзюдо и выполняющие контрольно-нормативные требования Спортсмены I разряда, КМС и МС 17–19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства

**Планируемые достижения** Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения противоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо под воздействием сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП Выход и закрепление в сборных командах города, области, федерального округа. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд.

**Период развития спортивной формы** —это индивидуальный для каждого дзюдоиста промежуток времени, определяемый (индивидуальным) количеством учебно-тренировочных занятий, выполняемых в течение определенных календарных сроков, по окончании которых дзюдоисты входят в состояние спортивной формы. Период включает 3 фазы: приобретение, сохранение и утрату. Иногда фазе приобретения предшествует фаза утраты. Фазы развития спортивной формы у дзюдоистов зависят от их индивидуальных особенностей и системы подготовки, могут чередоваться в последовательности: сохранения, утраты, приобретения и сохранения. Продолжительность этих фаз индивидуальна. Периоды развития спортивной формы у дзюдоистов заканчиваются в момент окончания фазы сохранения, которой предшествует фаза приобретения.

**Период сохранения спортивной формы** протекает в усредненные для всех дзюдоистов календарные сроки, обычно состоящие из четырех недельных циклов тренировки, на протяжении которых решается задача сохранения имеющегося в их начале уровня спортивной формы. Их количество зависит от структуры годичных циклов тренировки.

**Период отдыха** — это усредненный для всех дзюдоистов промежуток времени, в течение которого решаются задачи активного или пассивного отдыха, а также создаются условия для развития спортивной формы на протяжении следующих за ними периодов развития спортивной формы.

Периоды спортивной тренировки (по А. П. Бондарчуку, 2005) отождествляются с процессами вхождения в состояние спортивной формы (ее развития), ее сохранения и утраты.

**Фаза приобретения спортивной формы** является одной из главных, характеризующей процесс вхождения дзюдоистов в состояние спортивной формы. В это время может происходить рост спортивных результатов на 4–12 % относительно начального уровня, ее продолжительность индивидуальна.

**Фаза сохранения спортивной формы** — это особое состояние систем организма, которое в одних случаях характеризуется у дзюдоистов длительным отсутствием долговременных адаптационных перестроек, а в других совпадает с их завершением. В одном случае речь идет о первой фазе сохранения спортивной формы, с которой начинается процесс вхождения в состояние спортивной формы у большой группы спортсменов, в другом — о той фазе, которая следует за фазой приобретения (вторая по счету). Первая фаза сохранения спортивной формы, в отличие от второй, может следовать как после периодов отдыха, так и после начала периодов развития спортивной формы и периодов сохранения. После нее, обычно, следует фаза утраты спортивной формы.

**Фаза утраты спортивной формы** отражает процессы реадаптации, происходящие в системах организма. Ее следствием у дзюдоистов всегда является значительное снижение имеющегося уровня спортивных результатов. Фаза утраты спортивной формы может быть кратковременной или долговременной.

Кратковременная фаза обычно наблюдается в начале процесса вхождения в состояние спортивной формы, следует после фазы сохранения спортивной формы, с которой у некоторых дзюдоистов начинаются периоды развития спортивной формы, и предшествует фазам приобретения. Продолжительность этой фазы от 1 до 3 недельных циклов, обычно. Чаще всего ее длительность колеблется от 5 до 10 тренировочных занятий.

Долговременная фаза утраты спортивной формы может длиться месяцами и наблюдается, когда в учебно-тренировочном процессе подготовки дзюдоистов не производят смену применяемых средств тренировки после вхождения в состояние спортивной формы.

Активная утрата спортивной формы является результатом запланированного построения периодов спортивной тренировки.

Пассивная утрата спортивной формы происходит, когда дзюдоисты на протяжении длительных интервалов времени — от 4 до 6 недельных циклов и более — не тренируются.

Достижение состояния спортивной формы у дзюдоистов зависит от различных факторов: индивидуальных особенностей, динамики, объема и интенсивности тренировочных нагрузок (Л. П. Матвеев), системы упражнений в подготовительных периодах (А. П. Бондарчук) и др.

**1. Структура спортивной подготовки дзюдоистов**

В дзюдо спортивная подготовка охватывает систему соревнований, систему тренировки (усиливающую все стороны подготовленности дзюдоистов) и дополнительные факторы повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (система восстановления и повышения работоспособности и другие).

**Система соревнований**

Важнейшей частью спортивной подготовки дзюдоистов являются соревнования. Соревнования по дзюдо проводятся среди различных возрастных групп: девочек и мальчиков, девушек и юношей, юниорок и юниоров, молодежи, взрослых спортсменов. В дзюдо регламентируется ранг и структура спортивных соревнований.

**Соревнования I ранга** по масштабу и спортивной значимости включаются в Положение о всероссийских соревнованиях по дзюдо и в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий (ЕКП). Разделяются на два уровня:

* Соревнования первого уровня: чемпионат России, спартакиады России, Кубок России, первенства России; всероссийские соревнования в соответствии с ЕВСК, международные соревнования; всероссийские физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения и инвалидов-спортсменов.
  + Соревнования второго уровня: чемпионаты и первенства федеральных округов, зональные соревнования; традиционные соревнования на уровне федеральных округов; физкультурно-спортивные мероприятия среди различных возрастных групп населения в рамках федеральных округов.

Соревнования II и III ранга включаются в календарные планы спорткомитетов субъектов РФ, районов, городов, физкультурно-спортивных обществ, организаций.

**Соревнования II ранга** по масштабу и спортивной значимости включают соревнования по дзюдо третьего уровня: чемпионаты и первенства районов, городов; традиционные знаковые соревнования на уровне субъектов Российской Федерации; соревнования физкультурно-спортивных обществ, организаций.

**Соревнования III** ранга включают в себя соревнования по дзюдо четвертого и пятого уровня.

* + Соревнования четвертого уровня разделяются: на чемпионаты и первенства районов, городов; на массовые, комплексные, классификационные соревнования на уровне районов, городов.
  + Соревнования пятого уровня проводятся: в спортивных организациях, имеющих право присваивать спортивные разряды; на уровне коллективов физической культуры, спортивных клубов и ДЮСШ (не классифицируемые).

**Система тренировки**

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

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

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

**Первый уровень** — микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

**Второй уровень** — мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

**Третий уровень** — макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

**Построение тренировки**

**в больших циклах (макроциклах)**

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

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

* В подготовительном периоде у дзюдоистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм дзюдоистов.
* Основными задачами соревновательного периода в подготовке дзюдоистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.
* Задачи переходного периода — полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности дзюдоистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами-преподавателями на полноценное физическое и особенно психическое восстановление дзюдоистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки дзюдоистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей дзюдоистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

**Построение тренировки**

**в средних циклах (мезоциклах)**

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

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) оканчание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке дзюдоистов применяют различные типы мезоциклов.

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

**Базовый мезоцикл** — основная работа с дзюдоистами, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

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

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

**Соревновательный мезоцикл** включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

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

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

**Построение тренировки**

**в малых циклах (микроциклах)**

Структура малых циклов или микроструктура представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты учебно-тренировочного процесса дзюдоистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на основе микроциклов позволяет:

* обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
* регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;
* планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на дзюдоистов и восстановительными мероприятиями.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок.

а) Наличие в его структуре 2-х фаз — стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке дзюдоистов-новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными.

б) Окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине.

в) Регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах 3–4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

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

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

Пример построения базового микроцикла для дзюдоистов 13–16 лет, направленного на повышение статокинетической устойчивости и одновременном развитии других качеств такой: понедельник — преимущественное развитие быстроты; среда — взрывной силы и силовой выносливости; пятница — гибкости; понедельник — быстроты; среда — силы; пятница — преимущественное развитие выносливости (А. В. Кукис, 1995).

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

**Подводящие** — их содержание зависит от особенностей подведения дзюдоистов к соревнованиям.

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

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

**Построение тренировки юных дзюдоистов**

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

* Этап набора и комплектования учебной группы.

Требует от тренера-преподавателя по дзюдо проявления высокого уровня организаторских и коммуникативных способностей. В современных социальных условиях набор детей в группы начальной подготовки для занятий дзюдо усложняется рядом факторов: снижение интереса к спортивным занятиям; возраст набора детей в дзюдо (10 лет) совпадает с набором в другие виды единоборств, в игровые виды спорта, что «рассеивает» потенциально способных детей по разным секциям; низкий уровень здоровья значительной части детей не позволяет им заниматься дзюдо и другие.

На этом этапе тренер-преподаватель посещает школы, выступает на родительских собраниях с объявлением о наборе в секцию дзюдо, проводит запись в секцию по месту спортивных занятий. При проведении набора эффективна раздача объявлений в школах и организация наглядной информации о занятиях дзюдо для родителей, проводимая на базе спортивных школ и коллективов физической культуры. Информация о занятиях должна включать: название спортивной базы, указание вида спорта, требования к занимающимся (возраст, пол, наличие медицинской справки), расписание учебно-тренировочных занятий, сведения о тренере-преподавателе (ФИО, спортивная квалификация), адрес и телефон спортивной организации).

Комплектование учебной группы для занятий дзюдо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся. На этап начальной подготовкизачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие справку от педиатра. На этом этапе с детьми осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний.

* Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов.

Занимает около 4–5 месяцев (ноябрь–март) и предполагает изучение основных средств дзюдо:

а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у юных дзюдоистов умения безопасного падения и технических и тактических действий, соответствующих возрасту, участие в соревнованиях по ОФП и в аттестационных соревнованиях;

б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся дзюдо, на основе рационального применения общеподготовительных упражнений;

в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о дзюдо, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий дзюдо.

* Этап подготовки и выполнения программных требований.

Определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими основ техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям).

Планирование подготовки для дзюдоистов на последующих этапах (НП свыше года, УТ до 2-х лет) имеет выраженное сходство. В подготовительном периоде выделяют общеподготовительный и специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделяют 1-й и 2-й соревновательный этап. Переходный период включает переходный этап (спортивный лагерь) и восстановительный (самостоятельная подготовка).

В учебно-тренировочных группах дзюдоистов 3–4-го года обучения планирование предусматривает выделение следующих периодов и этапов.

а) Подготовительный период

Э-1 — общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 — специально-подготовительный этап (декабрь, январь).

б) Соревновательный период

Э-3 — первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 — промежуточный этап (апрель);

Э-5 — второй соревновательный этап (май, июнь).

в) Переходный период

Э-6 — переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 — переходно-восстановительный этап (август).

В учебно-тренировочных группах 4-го года обучения тренеры-преподаватели обычно планируют 7 этапов подготовки:

а) Подготовительный период

Э-1 — общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э-2 — специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь).

б) Соревновательный период

Э-3 — первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э-4 — промежуточный этап (март);

Э-5 — второй соревновательный этап (апрель, май, июнь).

в) Переходный период

Э-6 — переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 — переходно-восстановительный этап (август).

**2. Спортивный отбор**

Спортивный отбор в группу дзюдо (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Тренеры-преподаватели по дзюдо не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям дзюдо делать не стоит по двум основным причинами. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что в процессе противоборства дзюдоистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к дзюдоистам являются: сила рук, выносливость.

Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Но эти тесты только частично отражают пригодность, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых.

Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов детско-юношеского возраста.

**Педагогические методы** позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

**Медико-биологические методы** выявляют морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

**Психологические методы** определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

**Социологические методы** позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

В Российской Федерации осуществляется поступательный отбор в 4 этапа: массовый просмотр детей, выявление потенциально одаренных к дзюдо, привлечение перспективных дзюдоистов к централизованной подготовке, отбор в сборную команду.

**Первый этап**. Основными задачами его являются массовый просмотр контингентов детей 6–10 лет (1–4 классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься дзюдо в соответствии с возрастом, определенным для начала занятий в данном виде спорта. Критериями, значимыми для спортивной ориентации являются рекомендации преподавателя физкультуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка тренером-преподавателем с позиций перспективы занятий дзюдо.

Тренеры-преподаватели, работающие с группами начальной подготовки, чаще предпочитают уделять больше внимания (следовательно, считают их более перспективными) юным спортсменам, имеющим более высокий уровень физической подготовленности (относительно других учеников). Среди личностных качеств у «перспективных» юных дзюдоистов приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве. В большинстве случаев эти признаки у отдельных дзюдоистов не только слабо влияют на дальнейшее спортивные достижения в дзюдо, но и могут отрицательно сказаться при формировании спортивного коллектива.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе отбора не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в дзюдо.

**Второй этап отбора** выявляет из занимающихся одаренных к дзюдо для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры-преподаватели. Экспериментально установлено, что наибольшую связь с параметрами соревновательной деятельности дзюдоистов 13–14 лет имеют тесты, характеризующие координационные способности, скоростно-силовые способности и гибкость (А. И. Иванов, 2002). Отбор обычно проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для дзюдо и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

**Третий этап отбора** выявляет перспективных дзюдоистов для зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР. Отбор предполагает экспертные оценки соревновательной деятельности дзюдоистов с последующим их тестированием в ходе соревнований среди юношеских групп, т. е. в возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

**Четвертый этап отбора** — это отбор кандидатов в сборные команды по дзюдо среди спортсменов, который осуществляется с учетом следующих показателей: спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки; степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в усложненных условиях; степень технической готовности и устойчивости дзюдоиста к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности. Этот этап отбора в дзюдо реализуется в процессе учебно-тренировочных сборов.

Для определения дзюдоистов потенциально способных к высоким спортивным достижениям важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста (табл. 9).

*Таблица 9*

**Определение способностей к занятиям дзюдо**

**на основе уровня подготовленности** (по обобщенным данным)

**№ п/п Исходный уровень подготовленности Темпы прироста Уровень способностей к дзюдо**

**высокие средние низкие**

1 Высокий Очень большие

Большие

Средние

2 Средний Большие

Средние

Низкие

3 Низкий Средние

Низкие

Очень низкие

Оценка уровня подготовленности у занимающихся дзюдо служит обратной связью от спортсмена к тренеру-преподавателю и показывает, какие виды подготовки необходимо усиливать в учебно-тренировочном процессе. Полезно знакомить дзюдоистов и их родителей с динамикой показателей их подготовленности. Для этого тренерам-преподавателям рекомендуется рассчитывать прирост результатов в процентах по формуле С. Броуди (S. Brody):



где V1 — первое измерение,

V2 — второе измерение.

Одним из важнейших показателей одаренности (сочетании способностей к избранному виду спорта) у дзюдоистов является обучаемость, определяющая скорость и качество изучения технико-тактических действий; информативным показателем одаренности является разносторонность и комбинативность техники.

**3. Нормативные основы подготовки дзюдоистов**

Нормативные основы определяют возрастные требования к различным сторонам учебно-тренировочного процесса в дзюдо: уровню спортивного мастерства по годам обучения; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности юных спортсменов.

В практике подготовки дзюдоистов имеются выраженные отличия в режимах учебно-тренировочной работы (табл. 10).

*Таблица 10*

**Примерный учебный план**

**на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

**№ п/п Разделы подготовки Этапы подготовки** (ч)

**СО НП УТ СС**

**Весь период До 1-го года Свыше 1 года До 2-х лет Свыше**

**2-х лет 1-й год 2–3-й год**

1 Общая физическая подготовка 86 80 120 100 100 102 94

2 Специальная физическая подготовка 30 30 84 48 100 190 228

3 Технико-тактическая подготовка 162 162 188 306 456 595 788

4 Теоретическая подготовка 28 28 32 58 80 101 112

5 Контрольно-переводные испытания 6 6 8 10 16 18 18

6 Контрольные соревнования — 6 18 30 48 56 56

7 Инструкторская и судейская практика — — 18 24 45 80 50

8 Восстановительные мероприятия — — — 48 91 106 110

9 Медицинское обследование Вне сетки часов

Общее количество часов 312 312 468 624 936 1248 1456

Тренерам-преподавателям по дзюдо рекомендуется использовать в качестве критерия успешности подготовки индивидуальные особенности развития юных дзюдоистов, а не стремление попасть в число лучших в своей возрастной группе. Только начиная с этапа углубленной специализации рекомендуется планировать выполнение дзюдоистами определенных разрядных нормативов.

При планировании подготовки занятий дзюдо детей и подростков не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста занимающихся. В юношеском дзюдо она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма — целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке дзюдоистов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов. Основной целью соревнований в дзюдо является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На начальных этапах подготовки дзюдоистов проводятся разнообразные подготовительные и контрольные (по ОФП) соревнования, а также соревнования по другим видам спорта — легкой атлетике, спортивным играм (без специальной предварительной подготовки к ним). По мере роста спортивной квалификации дзюдоистов на последующих этапах многолетней подготовки количество специализированных соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, содействующие спортивному совершенствованию.

Процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов условно делится на 4 этапа:

**Этап предварительной подготовки** (3 года). В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Он направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники дзюдо — перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

**Этап начальной спортивной специализации** (2 года) направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру-преподавателю на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа начальной спортивной специализации дзюдоистов являются:

а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам-преподавателям на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

**Этап углубленной специализации в дзюдо** (2–3 года). На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (учебно-тренировочная группа, 3–4-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного учебно-тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

**Этап спортивного совершенствования** (2–3 года) направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования).

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у дзюдоистов можно выделить 3 возрастные зоны: **зону первых больших успехов** (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); **зону достижения оптимальных возможностей** (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы); **зону поддержания высших спортивных результатов** на этапе спортивного совершенствования.

Одной из главных задач на этих этапах является подготовка дзюдоистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка дзюдоистов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер-преподаватель использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочной деятельности, чтобы дзюдоисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Продолжительность этапов подготовки дзюдоистов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого дзюдоиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

**Раздел IV**

**Методические основы организации**

**спортивной деятельности дзюдоистов 10–16-летнего возраста**

Деятельность дзюдоистов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

На организацию спортивной деятельности дзюдоистов 10–16-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме дзюдоистов различают возрастные периоды: 8–12 лет (мальчики) и 8–11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающиеся дзюдо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры-преподаватели успешно формируют смешанные группы среди дзюдоистов 10–12-летнего возраста.

Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях с дзюдоистами 13–16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения (А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб, 2005). В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом дзюдоистов. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности (Ф. А. Иорданская, 2003).

Специфика спортивной деятельности дзюдоистов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности дзюдоистов составляют:

* мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
* цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);
* условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
* проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

По А. Н. Леонтьеву (2005), предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), главное, что за ним всегда стоит потребность. Занятия дзюдо могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий дзюдо. Формирование цели не происходит у них одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны дзюдоистов детско-юношеского возраста.

Предметное содержание учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов различается. Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного дзюдоиста уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма дзюдоистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие дзюдо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в дзюдо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям дзюдоистов.

**1. Учебно-тренировочная деятельность**

Целью учебно-тренировочной деятельности является подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоисты решают ряд задач:

* изучение техники и тактики дзюдо;
* совершенствование физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
* воспитание личностных (особенно морально-волевых) качеств
* обеспечение необходимого уровня психологической подготовленности
* приобретение теоретических знаний, касающихся дзюдо и практического опыта занятий.

**Средства тренировки в дзюдо**

Средства тренировки — это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей дзюдо.

**Соревновательные упражнения**

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

Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

**Технико-тактические действия:**

а) атакующие — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;

б) защитные — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

**Поединки (схватки):**

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

б) учебно-тренировочные — направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);

в) тренировочные — моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные — дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия; условные — дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера-преподавателя; контрольные — определяют сильнейшего дзюдоиста или оценивают их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;

г) соревновательные — совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов:

* экзогенные (внешние) факторы: значимость соревнований, жесткая манера ведения противоборства соперником, нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и другие;
* эндогенные (внутренние) факторы: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

**Общеподготовительные упражнения**

Преимущественно они являются средствами общей подготовки дзюдоистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

* обеспечение гармоничного физического развития занимающихся дзюдо (этап предварительной подготовки и начальной специализации);
* содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования).

Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

**Специально-подготовительные упражнения**

Они включают в себя элементы соревновательных действий дзюдоистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательнымы действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

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

а) Подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки (см. фото), 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.

**Методы тренировки в дзюдо**

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

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

**Методический прием** — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1) 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, поскольку, будучи эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2) Применение регуляторов движений. 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 регулирующим их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована 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-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

**Методика обучения** — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

**Методика тренировки** — система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов.

**Методический подход** — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

**Методическое направление** используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

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

Словесные методы в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для 10–12-летних ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов 13–14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

а) способностью анализировать увиденное действие;

б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;

в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;

г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременным и качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяется:

**идеомоторное упражнение** — многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

**эмоциональная самонастройка** на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

**аутогенная тренировка** — система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

а) Методы строгорегламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строгорегламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста.

б) Игровой метод характеризуется следующими признаками: 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.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

в) Соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

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. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач.

а) Методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

**Методы расчлененно-конструктивного упражнения** применяются в дзюдо 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) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

**Методы целостно-контруктивного упражнения** направлены на изучение дзюдоистами 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); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений.

б) Методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

**Методы сопряженного упражнения** характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

**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.

в) Методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха — методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

**Повторный метод** характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма — мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода — в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организм в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, т. к. при продолжительном применении этого метода у них может наступить исчерпывание энергетических ресурсов и перетренировка.

**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. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

**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-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода — точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и без опасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода — сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

**Круговой метод** проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: 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.

**Принципы (закономерности) тренировки дзюдоистов**

В системе занятий дзюдо эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности усиливается соблюдением общепедагогических и специфических принципов.

**Общепедагогические принципы**

На дзюдо распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера-преподавателя и спортсменов, занимающихся дзюдо, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку дзюдоистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

**1. Принцип сознательности и активности**

Обучение технике и тактике в дзюдо немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к дзюдо, должно стать главным побуждающим фактором всех действий дзюдоистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у дзюдоистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся дзюдо при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность дзюдоистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к дзюдо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) Обеспечить у занимающихся дзюдо осмысленное отношение и устойчивый интерес к дзюдо. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику дзюдо. Причина — в различии целей учебно-тренировочной деятельности: у занимающихся — «подвигаться», побороться, а у тренера-преподавателя — научить технике, тактике дзюдо. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки дзюдоистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя.

б) Дзюдоисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия учебно-тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в дзюдо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения дзюдоистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения — черты метода.

в) Активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях дзюдо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность дзюдоистов, оптимально трудные — стимулируют.

**2. Принцип наглядности**

Наглядность в дзюдо не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру-преподавателю необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у дзюдоистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В учебно-тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения дзюдоистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данноой группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся дзюдо представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у дзюдоистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления дзюдоист не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его. При формировании у дзюдоистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии дзюдоисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру-преподавателю необходимо стремиться, чтобы в учебно-тренировочном процессе дзюдоисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в дзюдо нескольких однотипных двигательных задач.

**3. Принцип систематичности**

Предусматривает систематичность занятий дзюдоистов при организации учебно-тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного воспитательного процесса дзюдоистов. При планировании тренеры-преподаватели придерживаются следующих дидактических правил.

* Правило «от известного к неизвестному» определяет переход от изученных упражнений к новым.
* Правило «от легкого к трудному, от простого к сложному» применяется при планировании заданий для дзюдоистов различного возраста. В тренировочном задании нужно оценивать координационную структуру по шкале «простое — сложное», а динамическую структуру (соответствие задания уровню физической подготовленности обучаемого) — по шкале «легкое — трудное».
* Правило «от основы к деталям» предусматривает изучение основы техники дзюдо, после ее освоения переходят к уточнению пространственных характеристик.
* Правило «от частного к общему» требует, чтобы физические упражнения сначала выполнялись в относительно стандартных условиях, способствующих быстрому формированию умений дзюдоистов решать двигательную задачу в конкретных условиях, а затем в изменяющихся условиях.
* Правило «от общего к частному» требует изучения элемента техники дзюдо, который является базовым и позволяет в дальнейшем быстро изучить дзюдоистами другой элемент, принадлежащий к этому классу.

**4. Принцип прочности усвоения учебного материала**

Прочность усвоения — это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и дзюдоисты всегда в состоянии воспроизвести и применить его в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения дзюдоистами двигательной задачи.

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов необходимо создавать условия для запоминания.

а) Нужно сформировать у дзюдоистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.

* + Начальное повторение — должно восстановить в памяти дзюдоистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.
  + Текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером-преподавателем в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.
  + Периодическое (регулярное) повторение дзюдоистами техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.
  + Заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия дзюдо.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

**5. Принцип научности**

Научность — отличительный признак системы подготовки в дзюдо. Организованная подготовка дзюдоистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься дзюдоистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) дзюдоисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике дзюдо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером-преподавателем техники и тактики дзюдо и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в учебно-тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, — усвоение терминологии дзюдо является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером-преподавателем различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

**6. Принцип доступности и индивидуализации**

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации учебно-тренировочных занятий возрастным особенностям дзюдоистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей дзюдоистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру-преподавателю нужно знать функциональные возможности организма дзюдоистов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма дзюдоистов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для дзюдоистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной учебно-тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у дзюдоистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности — распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие — постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий дзюдоистов и в осуществлении индивидуального подхода. В учебно-тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации: а) один или несколько дзюдоистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера-преподавателя индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности; б) один или несколько дзюдоистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера-преподавателя с более высокой нагрузкой.

**Специфические принципы**

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обусловливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с дзюдоистами.

**1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации**

Направленность на высшие достижения осуществляется в дзюдо путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности дзюдоистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке дзюдоистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание учебно-тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др.

Углубленная специализация в дзюдо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого дзюдоиста для разработки индивидуальных заданий.

**2. Единство общей и специальной подготовки**

Специализация в дзюдо предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в дзюдо во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и специальной подготовки дзюдоистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка дзюдоистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для дзюдоистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий дзюдо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

**3. Непрерывность тренировочного процесса**

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у дзюдоистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в дзюдо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма дзюдоистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

**4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок**

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у дзюдоистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру-преподавателю важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для дзюдоистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

**5. Волнообразность динамики нагрузок**

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

**6. Цикличность тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность дзюдоистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

**7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности дзюдоистов**

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности дзюдоистов. Планируя участие в соревнованиях дзюдоистов младшего возраста, тренеру-преподавателю необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных дзюдоистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к дзюдо и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

**8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности**

В занятиях дзюдоистов, особенно младшего возраста, тренеру-преподавателю не следует планировать узко-специализированный учебно-тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся дзюдо (в т. ч. и их личностное развитие).

**Формы учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов**

Для реализации положительного эффекта воздействия учебно-тренировочных занятий на организм дзюдоистов, тренер-преподаватель должен планировать их содержание и форму.

Содержание учебно-тренировочного занятия в дзюдо зависит от поставленных задач, уровня подготовленности занимающихся и их психофизиологического состояния. Содержание включает совокупность устойчивых, типичных для дзюдо видов деятельности, выполняемых занимающимися. Основными видами деятельности на занятиях дзюдо являются: мышечная и мыслительная деятельность, активный или пассивный отдых и вспомогательная деятельность.

**Мышечная деятельность** — это выполнение физических упражнений, содействующих освоению технико-тактических упражнений, целенаправленному развитию физических качеств, воспитанию личностных качеств дзюдоистов. Основа эффективной мышечной деятельности — выбор средств и методов, адекватных уровню подготовленности дзюдоистов и поставленным задачам занятия.

**Мыслительная деятельность** занимающихся дзюдо на занятии неразрывно связана с работой мышления и деятельностью анализаторов (особенно зрительного и двигательного). Мыслительная деятельность активизируется при наблюдении и сравнении изучаемых технико-тактических действий.

Тренер-преподаватель должен ориентировать занимающихся на анализ собственных технических и тактических действий, при этом особенно важны мышечные ощущения. У юных дзюдоистов их необходимо формировать при выраженных усилиях партнера — уход с удержания, выведение из равновесия в заданном направлении.

**Отдых** (активный, пассивный) должен быть рациональным. Тренер-преподаватель планирует интервал отдыха, который не должен быть затянутым, чтобы не наступало расслабление организма и не снижалась активность нервной системы, и в то же время достаточным для восстановления оперативной работоспособности дзюдоистов.

**Вспомогательная деятельность** дзюдоистов включается в общую плотность учебно-тренировочного занятия и состоит в построении и перестроении, раздаче и уборке инвентаря. Рациональность затрат времени на эту деятельность зависит от наличия плана работы тренера-преподавателя на конкретном занятии и дисциплинированности занимающихся.

Форма занятия — это способ структурирования ее содержания, который предполагает организационное построение и управление процессом занятия. В дзюдо формы занятий делятся на 2 группы: урочные и неурочные.

**Спортивно-тренировочный урок** (спортивная тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта — дзюдо и включает в себя все виды подготовки дзюдоистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки дзюдоистов на конкретный период;

б) уроки изучения нового материла. Основная задача их — ознакомить дзюдоистов с новыми техническими и тактическими действиями;

в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);

г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;

д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

Тренер-преподаватель должен учитывать, что тип спортивно-тренировочного урока влияет на показатели общей и моторной плотности занятия (табл. 11).

*Таблица 11*

**Примерные величины общей и моторной плотности**

**различных типов спортивно-тренировочных уроков**

**№ п/п Тип урока Общая плотность урока** (%**) Моторная плотность урока** (%)

1 Вводный 60–70 30–40

2 Изучения нового материала 80–100 до 40

3 Комплексный до 100 50–60

4 Совершенствования 100 70–80

5 Контрольный низкая низкая

Дидактические требования к проведению спортивно-тренировочного урока в дзюдо заключаются в следующем:

а) в каждом уроке должен решаться комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;

б) содержание учебного материала должно соответствовать учебной программе по дзюдо;

в) соблюдение преемственности от урока к уроку, т. е. каждый предыдущий спортивно-тренировочный урок должен быть связан с последующим уроком содержанием учебного материала;

г) на каждом уроке должно обеспечиваться управление деятельностью занимающихся (организация, регулирование).

**Неурочные формы занятий** дзюдоистов включают в себя 3 блока:

а) малые формы — утренняя гимнастика;

б) крупные формы — занятия по общей физической подготовке, выполняемые дзюдоистами самостоятельно (кроссовый бег, ходьба на лыжах, занятия с отягощением — собственной массой тела и др.), которые решают задачи тренировочного или рекреационного характера;

в) соревновательные формы, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

**2. Соревновательная деятельность**

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

Соревнования в дзюдо — огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования дзюдоистов — часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

# **Содержание и особенности соревновательной деятельности**

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. Исследование соревновательной деятельности (А. П. Шумилин, 2003), проведенное среди юных дзюдоистов (2 и 1 юношеского разряда), показало, что у этого контингента испытуемых результативность соревновательной деятельности находится в пределах 0,14–0,18 (максимальное значение 1) и зависит от квалификации соперника: чем она ниже, тем выше результативность дзюдоиста.

Педагогический анализ содержания и результатов соревновательной деятельности дзюдоистов 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 или неуспеха;
* внести своевременные коррективы в планы подготовки;
* повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании;
* моделировать в учебно-тренировочном процессе условия реальных соревнований.

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

У всех дзюдоистов соревновательная деятельность имеет фазовый характер. Первая фаза — предстартовая, состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки (она значительно отличается от тренировочной). Вторая фаза — собственно противоборство дзюдоистов, включает построенную модель технико-тактических действий, процесс соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе поединков. Третья фаза — последействие, характеризует ближнее восстановление, анализ проведенного соревнования и дальнейшее восстановление организма.

**Тенденции совершенствования соревновательной деятельности**

Под тенденциями понимаются направления совершенствования соревновательной деятельности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Основными являются: профилактика травматизма в период соревнований; повышение технической подготовленности; усиление интереса не только к процессу противоборства, но и к демонстрации технических комплексов; повышение зрелищности детских и юношеских соревнований. Необходимость изменений вызвана аналогичными направлениями в странах Европы: утверждение дополнений к правилам соревнований по дзюдо для участников до 14 лет; проведение соревнований по демонстрации техники.

В 1990-е годы в России участие в соревнованиях дзюдоистов 10–14-летнего возраста имело ряд особенностей: отсутствие ограничения применяемых технических действий; противоборство по тем же правилам, что и для взрослых спортсменов; соревнования среди младших и средних юношей проводились с определением личного первенства с выбыванием проигравших участников (иногда без утешительных встреч). Такую систему соревновательной деятельности для юных дзюдоистов нельзя было считать максимально эффективной. Основными негативными последствиями для юных дзюдоистов становились:

а) снижение интереса к соревнованиям (особенно если не удавалось побеждать);

б) травматизм, вызванный недостаточной технической подготовленностью;

в) личностная неудовлетворенность и отсутствие стимулов для дальнейшего технико-тактического совершенствования.

Современное развитие массового дзюдо в России предусматривает гуманизацию соревновательной деятельности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Соревнования проводятся по различным направлениям подготовки: технической, технико-тактической, физической и, согласно правилам дзюдо, утвержденных для спортсменов до 14 лет.

Для дзюдоистов 10–12 лет проводятся соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов. Такие командные соревнования определяют победителей: по технике дзюдо (демонстрация учебного материала 5 кю); уровню общей физической подготовленности в виде эстафет с элементами бега, кувырков, передвижений); по результатам противоборства с учетом весовых категорий с ограничениями в правилах дзюдо (с учетом возраста участников).

Дзюдоисты 13–14 лет соревнуются в клубном (командном) первенстве, включающем 2 раздела: по демонстрации техники 4 кю и по борьбе дзюдо (с учетом весовых категорий) с ограничениями в правилах с учетом возраста дзюдоистов.

Для дзюдоистов, решающих задачу совершенствования техники, соревнования проводятся в виде аттестации. Их программа регламентируется с учетом рекомендаций по изучению технических действий (табл. 12).

*Таблица 12*

**Рекомендации по изучению технических действий**

**для дзюдоистов различного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап обучения** | **Рекомендуемые технические действия**  **для изучения и аттестации** |
| 1 | Спортивно-оздоровительный (10–17 лет) | Выполнение требований по технике в соответствии с намеченным планом и возрастом обучаемых |
| 2 | Начальной подготовки | 6, 5, 4 кю |
| 3 | Учебно-тренировочный | 4, 3, 2 кю |
| 4 | Спортивного совершенствования | 2,1 КЮ, 1 дан |

На аттестационных соревнованиях демонстрация техники проводится в парах. Участник, демонстрирующий технические действия (тори), и участник, ассистирующий в показе технических действий (уке), занимают исходное положение у татами, тори (надевает красную повязку) занимает позицию справа от руководителя татами. По сигналу участники выходят на татами с соблюдением традиционного этикета и начинают показ программы. Судьи оценивают технические действия каждого участника и заносят оценки в протокол. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных баллов.

Такие подходы к оптимизации соревновательной деятельности позволяют начинать занятия дзюдо в любом возрасте (в спортивных клубах или коллективах физкультуры). Дзюдоисты могут выбирать для себя участие в соревнованиях по противоборству с соперником или по демонстрации техники в стандартных условиях.

В Японии также совершенствуется система организации юношеских соревнований. С 2003 г. в префектуре Фукуока, г. Мунаката (спортивный комплекс Глобал арена), проводится Интернациональный чемпионат по дзюдо среди юношеских команд, организуемый фирмой Саникс (Sanix international youth judo team). К участию допускаются дзюдоисты 14 лет и младше. Соревнования проводятся на четырех татами среди команд по 7 человек: из них 5 спортсменов выступают, 2 запасных. Турнир проводится без учета весовых категорий.

При проведении этих соревнований существуют ограничения в правилах: запрещены броски с колен; болевые приемы; удушающие приемы. Поощряются классические приемы: подхваты, броски через спину, подсечки, зацепы. Участники турнира — японские команды, финалисты прошлогодних соревнований, команды, приглашенные федерацией дзюдо, школьные команды, заявившиеся для участия в соревнованиях самостоятельно, а также приглашенные иностранные команды. Соревнования проводятся по олимпийской системе, утешительных встреч нет, команды, проигравшие в полуфинале, занимают третьи места. В командах-призерах судейская коллегия выявляет одного спортсмена — самого полезного для команды. Одна из всех участвующих команд получает приз честной борьбы.

На следующий день после соревнований для участников и тренеров-преподавателей проводится мастер-класс с известным дзюдоистом. В 2005 г. с юными спортсменами встречался японский дзюдоист Шинохара.

В 2006 году с юными дзюдоистами общались братья Накамура. Эти спортсмены очень известны в Японии. Юкимаса Накамура в 1993 г. стал Чемпионом мира, в 1996 г. выиграл серебряную медаль на олимпийских играх в Атланте, Кензо Накамура в Атланте стал олимпийским чемпионом.

После мастер-класса проводятся поединки с судейством среди всех команд, предварительно разделенных на группы (до 9 встреч). Популярность этого турнира растет: в 2005 г. принимали участие 65 команд (из них 6 иностранных), в 2006 г. — 71 команда (8 иностранных). В этом турнире регулярно участвует команда из России «Явара-М», в 2004 г. она заняла 3-е место, в 2006 г. — 2-е место.

Тенденции гуманизации соревновательной деятельности должны оказывать воздействие на формирование мировоззрения у специалистов. Несомненно, что победы на соревнованиях очень значимы для тренеров-преподавателей и их воспитанников. Специалистам, работающим с младшими группами, важно учитывать на соревнованиях не только результат, а правильность передвижения, разнообразие технических действий, тактические элементы действий, дисциплинированность участников.

### Гуманизация соревновательной деятельности юных дзюдоистов

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения детских соревнований, направленных на повышение удовлетворенности состязательным процессом как тренера-преподавателя, так и занимающихся различного возраста. Проведение соревнований среди младших групп по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью участников, как физическому, так и моральному.

Основное требование к гуманизации соревновательной деятельности — свобода выбора возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над соперником, которое будет признано как отдельная победа. Успешность соревновательной деятельности юных дзюдоистов следует оценивать по их готовности самостоятельно действовать и принимать решения в изменяющихся условиях. Возможные критерии выявления победителей при проведении соревнований в спортивно-оздоровительных группах представлены в табл. 13.

#### *Таблица 13*

**Формы проведения соревнований среди занимающихся 10–12 лет**

**№ п/п Достижение преимущества над противником Победитель**

1 Проведение поединка по упрощенным правилам (касание татами любой частью тела, кроме стоп) +

2 Выполнение в поединке бросков, которые оцениваются только на «иппон» (возможно введние ничьей) +

3 Проведение «заказного» приема (название приема сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель +

4 Участие в командных соревнованиях (команда может состоять из двух, трех и более человек) +

5 Участие в соревнованиях по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю) +

6 Участие в соревнованиях по проведению переворотов в борьбе лежа и удержаний +

7 Участие в соревнованиях по общеразвивающим упражнениям (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления) +

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений между участниками. Каждый участник соревнований обязательно награждается. Для 10–11-летних занимающихся рекомендуется участие в 3-х–4-х соревнованиях в год. Соревнования могут быть условными.

**Соревнование 1** — первенство группы по противоборству в партере. Группа условно делится на подгруппы с учетом массы тела занимающихся: легкие, средние, тяжелые. Противоборство проходит в соответствии с правилами дзюдо, без применения удушающих захватов, болевых приемов. Для участия в таких соревнованиях занимающиеся должны иметь стаж занятий дзюдо не менее 4–5 месяцев.

**Соревнование 2** — первенство группы по противоборству в стойке. Все занимающиеся разделяются на «условные» весовые категории (чтобы разница между дзюдоистами была не больше 2–З кг). Соревнуются внутри категории по круговой системе в соответствии с правилами дзюдо, участники должны иметь стаж занятий более полугода. Оцениваются только приемы, проведенные на оценку «иппон». Возможно введение ничьей. Ограничиваются действия в партере.

**Соревнование 3** — первенство спортивного коллектива. Весовые категории участников регламентируются в соответствии с «Положением о соревнованиях», стаж занятий дзюдоистов составляет 7–8 месяцев. Оцениваются только приемы, проведенные на оценки «иппон» и «ваза-ари», вводится ничья. Ограничиваются (допускаются) действия в партере.

**Соревнование 4** — оценивается техническая подготовленность, проводится аттестация занимающихся на ученические степени кю. Состоит из 2-х частей — теоретической и практической.

# **Классификация соревнований в дзюдо**

Соревнования дзюдоистов можно классифицировать по основным признакам: цели участия и характеру проведения.

По цели участия дзюдоистов в соревнованиях выделяют:

а) Подготовительные или тренировочные соревнования, основной целью участия в которых является адаптация дзюдоистов к условиям соревновательного противоборства, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня подготовленности. Разновидность подготовительных соревнований — подводящие старты, в задачи которых входит подведение дзюдоистов к главным стартам сезона и контроль за ходом предсоревновательной подготовки.

б) Контрольные соревнования — применяются для проверки функциональных возможностей дзюдоистов, на них выявляется уровень подготовленности, определяется эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе достигнутых результатов разрабатывается программа последующей тренировки. Контрольные функции для дзюдоистов могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

в) Отборочные соревнования. По их результатам отбирают участников в каждой весовой категории для главных соревнований, к которым готовится определенная категория дзюдоистов или комплектуется команда.

г) Главные или основные соревнования, цель участия в которых — достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. В этих соревнованиях дзюдоисты ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Таких соревнований не должно быть более 3–4 в год, а интервал между ними больше 1 месяца. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки дзюдоистов. Рациональная соревновательная практика должна подводить дзюдоистов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Участие в большом количестве соревнований дзюдоистов детского и подросткового возраста не способствует значительному росту спортивного мастерства. Часто достигается обратный эффект — перегрузка молодого организма высокими эмоциональными и физическими нагрузками. Особенно при участии 15–16-летних дзюдоистов во всероссийских и международных соревнованиях без должной психической подготовленности. Стрессовую ситуацию у спортсменов этого возраста обычно вызывает размер и оформление «соревновательного зала».

По характеру проведения соревнования в дзюдо делятся на 4 группы: личные, командные, лично-командные, классификационные (открытый ковер). Характер соревнований определяется в каждом отдельном случае «Положением о соревнованиях». В личных соревнованиях определяют только личные результаты дзюдоистов и места участников в своих весовых категориях. В командных соревнованиях команды дзюдоистов встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд. Лично-командные соревнования разыгрывают личное первенство среди участников, а место команды дзюдоистов определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с «Положением о соревнованиях». В классификационных соревнованиях личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивной квалификации.

**Система спортивных соревнований в дзюдо**

Система спортивных соревнований в дзюдо (календарь) представляет собой упорядоченность в планировании, организации и проведении соревнований с целью стимулирования развития дзюдо в стране. Календарь соревнований строится с учетом интересов спортсменов и инфраструктуры, необходимой для их проведения. Система соревнований в дзюдо имеет иерархическую структуру, основанную на подчинении соревнований — массовых стартов соревнованиям более высокого уровня — главным стартам.

Календарь соревнований по дзюдо должен соответствовать ряду требований:

а) подчинение всей подготовки стратегической задаче — достижению дзюдоистами спортивной формы к главному старту (стартам) года;

б) учет закономерностей и особенностей формирования спортивного мастерства дзюдоистов для содействия росту результатов;

в) взаимосвязь с динамикой тренировочных нагрузок;

г) соответствие задачам подготовки дзюдоистов на конкретном этапе;

д) возможность выбора высококвалифицированными дзюдоистами необходимых соревнований: как по количеству, так и по рангу.

Содержание системы соревнований в дзюдо зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах подготовки юных дзюдоистов планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к таким соревнованиям практически не бывает, коррекция веса также не проводится. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение юными дзюдоистами соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

Показатели соревновательной нагрузки дзюдоистов в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки). В группах начальной подготовки рекомендуется проводить не более 4-х соревнований в год (2 подготовительных и 2 контрольных). Среди дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах (до 2 лет) можно проводить до 5 соревнований в год (2 подготовительных и по 1 соревнованию контрольному, отборочному и основному). Дзюдоисты, занимающиеся на этапе углубленной специализации (учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет) могут участвовать в 5–7 соревнованиях в год (4 контрольных, 2 отборочных, 1–2 основных), как личных, так и в командных. По мере роста квалификации дзюдоистов на этапах углубленной специализации и высших спортивных достижений количество соревнований возрастает, в соревновательную практику дзюдоистов вводятся отборочные и основные соревнования, количество и роль которых тоже значительно возрастают.

# **Структура официальных соревнований в дзюдо**

Соревнования дзюдоистов можно классифицировать по 3 уровням проведения.

1. Соревнования всероссийского уровня и федеральных округов:

* соревнования всероссийского уровня — чемпионат, кубок, спартакиады, первенства, соревнования, проводимые в соответствии с Положением о ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации), международные соревнования, физкультурные мероприятия среди различных возрастных групп населения и спортсменов-инвалидов;
* соревнования федеральных округов — чемпионаты, первенства, физкультурные мероприятия среди различных возрастных групп населения.

1. Соревнования уровня субъектов Российской Федерации:

* чемпионаты, первенства, кубки, традиционные знаковые соревнования;
* соревнования физкультурно-спортивных объединений, организций.

1. Соревнования муниципального уровня:

* чемпионаты и первенства районов, городов;
* массовые, комплексные, классифицируемые соревнования на уровне районов, городов;
* соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды;
* соревнования на уровне ДЮСШ, коллективов физической культуры, спортивных клубов (не классифицируемые).

Для проведения соревнований среди дзюдоистов различного возраста официально утверждены весовые категории и продолжительность поединка (табл. 14).

*Таблица 14*

##### Весовые категории и продолжительность поединка

**в соревнованиях по дзюдо**

**№ п/п Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации) Перечень категорий** (кг**) Продолжительность поединка в соревнованиях** (мин.)

**Личные Командные**

1 Девочки 9–10 лет Соревнования проводятся по ОФП

2 Девочки 11–12 лет 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, +52 3 3

3 Девочки 13–14 лет 32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63 3 3

4 Девушки 15–16 лет 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70 4 4

5 Юниорки до 20 лет 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 5 5

6 Мальчики 9–10 лет Соревнования проводятся по ОФП

7 Мальчики 11–2 лет 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, +55 3 3

8 Мальчики 13–14 лет 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73 3 3

9 Юноши 15–16 лет 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90 4 4

10 Юниоры до 20 лет 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 5 5

**Индивидуальный план соревновательных выступлений**

В системе всероссийских соревнований дзюдоистов детско-юношеского возраста проводятся соревнования с участием команд (клубов) среди занимающихся 10–12-летнего возраста; клубное (командное) первенство среди занимающихся 13–14-летнего возраста; личное первенство среди юношей и девушек 14–16-летнего возраста. Дзюдоисты 15–16 лет, прошедшие предварительный отбор, могут участвовать в Первенстве Европы. Можно утверждать, что для наиболее одаренных дзюдоистов, занимающихся на этапе углубленной спортивной специализации, тренеры-преподаватели предпочитают планировать содержание учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуального плана соревновательных выступлений.

В индивидуальном плане соревновательных выступлений дзюдоистов 14–16-летнего возраста нужно учитывать не только определенные разделы унифицированного календаря, но и особенности соревнований, необходимых конкретному спортсмену. Не следует перегружать организм дзюдоистов этого возраста соревновательными нагрузками. Количество соревновательных стартов необходимо планировать применительно к уровню подготовленности конкретного дзюдоиста, его целевым установкам, возможностям их реализации, варианту системы построения тренировки, индивидуальным особенностям реагирования занимающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки, особенностям режима жизнедеятельности, другим факторам. Именно этим и обусловлены расхождения между общим спортивным календарем и индивидуализированной системой соревнований.

При планировании индивидуализированной системы соревнований и при оптимизации всего тренировочного и соревновательного процесса дзюдоистов-юношей в рамках его годичных циклов необходимо основываться на закономерностях управления развитием спортивной формы (как состояния оптимальной готовности дзюдоистов к достижениям) с учетом конкретных условий спортивной деятельности. Решая участвовать (или не участвовать) в конкретном соревновании, и, намечая задачи соревновательной деятельности дзюдоистов, следует стремиться, чтобы:

* в подготовительном периоде оказывалось содействие становлению спортивной формы;
* в соревновательном периоде достигалось ее сохранение и реализация в спортивных достижениях;
* в переходном периоде необходимо создание благоприятных предпосылок к началу нового цикла развития спортивной формы.

Характер выступлений дзюдоистов в соревнованиях в решающей мере зависит от уровня и динамики их подготовленности, что приводит к существенному изменению соревновательной деятельности в различные периоды цикла подготовки.

В первом периоде большого цикла, когда обеспечивается фундаментальная всесторонняя подготовка, соревнования для дзюдоистов в основном имеют подготовительную направленность. Содержание, формы, количество и частоту соревнований необходимо регламентировать так, чтобы содействовать становлению спортивной формы у дзюдоистов, во всяком случае, не препятствовать ее формированию на новом уровне.

Для полноценной подготовки дзюдоистов к основным соревнованиям в этом периоде необходимо, чтобы соревновательная практика не мешала, а подчинялась оптимальному протеканию учебно-тренировочного процесса с планомерно нарастающими объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок.

а) Ближе к концу подготовительного периода у хорошо тренированных дзюдоистов возможно серийное использование подготовительно-тренирующих соревнований, чередуемых с восстановительными интервалами. Такой режим соревновательных нагрузок способен значительно стимулировать повышение уровня тренированности, развитие соревновательной работоспособности и реализацию возможностей конкретного дзюдоиста.

б) В соревновательный период основными направлениями деятельности дзюдоистов становятся официальные соревнования. При участии в них дзюдоисты ориентированы на обеспечение результативного выступления, совершенствование и сохранение спортивной формы. Этот период должен быть наиболее насыщен соревнованиями. Если условия и уровень подготовленности позволяют, то дзюдоисты стартуют достаточно часто, варьируя конкретные соревновательные установки в зависимости от личностной значимости различных соревнований.

в) В переходном периоде подготовки официальные соревнования у дзюдоистов в большинстве случаев отсутствуют. Этот период предназначен для активного отдыха, исключающего опасность перетренированности и создающего предпосылки для начала нового большого цикла подготовки.

Сочетание индивидуализированного плана соревновательных выступлений юных дзюдоистов с общим спортивным календарем требует конкретизации. Решать эту проблему в дзюдо с занимающимися массовых разрядов значительно проще, т. к. доступ к очередному соревнованию часто не зависит от результата, показанного им в предыдущем, и юные дзюдоисты под руководством тренера-преподавателя пользуются значительно большей свободой выбора соревнований. Возможно также варьирование системы соревнований путем введения в нее стартов, не предусматриваемых общим спортивным календарем, в т. ч. соревнований подготовительно-тренирующего, адаптационного и контрольного характера, нужных для управления развитием спортивной формы.

# **Многолетняя динамика участия дзюдоистов в соревнованиях**

Индивидуализированная система спортивных соревнований дзюдоистов в процессе многолетней спортивной деятельности подвергается изменению. Изменения соревновательной практики дзюдоистов происходят под влиянием прироста уровня спортивной подготовленности, стажа занятий дзюдо, опыта, возрастных факторов, социальных условий, других обстоятельств. Это необходимо учитывать в разработке календаря соревнований для занимающихся дзюдо.

В первой стадии многолетней спортивной деятельности — стадии базовой спортивной подготовки, при своевременном начале спортивных занятий, принято обеспечивать также многообразную соревновательную практику юных дзюдоистов при условии необходимого уровня их подготовленности к соревнованиям и регулярного врачебного контроля, а также наличия полиса страхования от несчастного случая (во время тренировки и соревнования).

В стадии базовой спортивной подготовки юных дзюдоистов и в следующей за ней стадии — максимальной реализации индивидуальных возможностей общий объем соревновательных выступлений (суммарное число соревнований в годичных или иных крупных циклах) и их напряженность обычно значительно возрастают. Когда параметры соревновательных нагрузок у дзюдоистов 15–16 лет достигают некоторой величины, тенденции их дальнейшего изменения у определенных контингентов дзюдоистов начинают принципиально различаться. Это связано с тем, что среди дзюдоистов происходит разделение контингентов в зависимости от уровня спортивных достижений: одни дзюдоисты продолжают занятия спортом в рамках его ординарного направления, другие, их меньшинство, стремятся к переходу в сферу спорта высших достижений.

Основная масса занимающихся дзюдо участвует в соревнованиях, охватывающих контингент спортсменов детско-юношеского возраста. Наибольшая часть из них принимает участие в соревнованиях муниципального уровня. Высокомотивированные дзюдоисты участвуют в соревнованиях уровня субъектов РФ, наиболее одаренные и высокомотивированные спортсмены принимают участие в личных и командных соревнованиях всероссийского уровня и уровня федеральных округов.

У большинства дзюдоистов детско-юношеского возраста спортивно-соревновательная (как и учебно-тренировочная) деятельность не занимает доминирующее место в жизни. Основное внимание ими уделяется общеобразовательной, профессионально-образовательной и другим сферам деятельности. Исключение составляет небольшой контингент дзюдоистов. У большинства детей и подростков, приобщенных к дзюдо, спортивная деятельность фактически занимает подчиненное место по отношению к основной деятельности. В таких условиях, затраты времени и сил на спорт у них жестко лимитированы, что влияет и на параметры соревновательной деятельности. У основной массы спортсменов, строящих свои спортивные занятия в рамках ординарного спорта, суммарный объем соревновательных нагрузок и их напряженность после возрастания затем на определенное продолжительное время стабилизируются. Этот установившийся уровень спортивно-соревновательной активности зависит от многих причин: социальные условия жизни, характерологические особенности занимающихся, изменение с возрастом спортивных интересов.

Противоположные параметры многолетней динамики соревновательной деятельности существуют у дзюдоистов-юношей, попадающих в сферу спорта высших достижений и пытающихся профессионализироваться в ней. У таких спортсменов начинает возрастать общий объем соревновательных выступлений и их напряженность, со временем достигая граничных величин в стадии максимальной реализации спортивных возможностей. Это заметно у наиболее перспективных дзюдоистов юношеского возраста, готовящихся к высшим достижениям, но еще не созревших до т. н. «возраста высших спортивных достижений» (в дзюдо он близок в среднем к 20–26-летнему возрасту).

**3. Контроль и учет в подготовке**

Эффективность подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста повышается с использованием средств и методов контроля. Контроль позволяет осуществлять управление процессом спортивной подготовки дзюдоистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма.

**Педагогический контроль** в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Цель педагогического контроля, проводимого с дзюдоистами, — определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие). Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся, значит учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций тренеру-преподавателю необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля при работе с юными дзюдоистами относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений. Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки дзюдоистов, выявляет:

а) готовность занимающихся к реализации задач подготовки; применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;

б) динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся; определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);

в) интегральную оценку отдельного занятия или системы занятий, оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов (табл. 15).

*Таблица 15*

**Примерные критерии оценки содержания**

**учебно-тренировочных занятий**

(по В. Г. Бауэр, 2003)

**№ п/п Критерии Оценка**

1 Постановка задач тренировки (примерный перечень) Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.

2 Специализированность тренировочного занятия (мин.) Специфические упражнения. Неспецифические.

3 Направленность тренировочных нагрузок (мин.) Аэробная — до 155; смешанная — 156–187; анаэробная — 188 и выше

4 Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин.) I низкая до — 130; II средняя — 131–-155; III большая — 156–175; IV высокая — 176–187; V максимальная — 188 и выше

5 Средняя относительная интенсивность (ЧСС) Пульсовая стоимость тренировки

6 Двигательная плотность тренировки Продолжительность тренировки (мин.); выполнение упражнений (мин.); плотность (%)

Исходя из задач управления подготовкой дзюдоистов, различают несколько видов контроля.

**Предварительный контроль** обычно проводится среди дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки, в начале учебного года для изучения их состава. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивной подготовки, планировать средства, методы, формы занятий и предполагать результаты в конце года.

**Оперативный контроль** предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию «состояние организма дзюдоистов» (частота дыхания, работоспособность). Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки, направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение дзюдоистов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

**Текущий контроль** используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия, позволяет определить восстановление работоспособности дзюдоистов. Результаты этого контроля позволяют корректировать нагрузку для последующих занятий. Этот вид контроля связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов в организме дзюдоистов после выполнения ими нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

**Этапный контроль** позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы учебно-тренировочных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе этого контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Такой контроль направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности дзюдоиста и ее отдельных сторон.

**Итоговый контроль** обычно проводится на этапе предварительной подготовки в конце учебного года для определения успешности выполнения намеченной программы спортивной подготовки, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности дзюдоистов.

**Комплексный контроль**

Комплексный контроль предполагает параллельную реализацию этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования дзюдоистов. В комплексном контроле основными являются 3 вида показателей.

а) Педагогические показатели. У дзюдоистов они характеризуют уровень технической, тактической и физической подготовленности, стабильность выступления в соревнованиях, динамику спортивных результатов, особенности учебно-тренировочного процесса.

б) Социально-психологические показатели. Определяют личностно-характерологические особенности дзюдоистов, психическое состояние и психологическую подготовленность, характеризуют общий микроклимат в коллективе.

в) Медико-биологические показатели. Оценивают состояние здоровья дзюдоистов, возможности функциональных систем, приоритетно задействованных в процессе занятий дзюдо.

**Определение педагогических показателей**

**1. Контроль физической подготовленности**

Педагогический контроль в спортивной деятельности дзюдоистов детско-юношеского возраста приоритетно направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам (комплекс контрольных упражнений по ОФП): бег на 30 метров, прыжки в длину с места, челночный бег 3×10 метров, подтягивание на перекладине из положения виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег на 400, 500 и 800 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении дзюдоистами непредельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

**2. Контроль технико-тактической подготовленности**

Педагогический контроль технико-тактической подготовленности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов систематически проводят в процессе спортивной подготовки.

**В учебно-тренировочной деятельности** для этого применяется аттестация на квалификационные степени. Дзюдоисты различного возраста выполняют аттестационные требования по технико-тактической подготовленности. Для занимающихся дзюдо детского и юношеского возраста предусмотрено выполнение 6 ученических степеней (кю). Их содержание представлено в Приложении 2.

Контроль проводит аттестационная комиссия, устанавливающая наличие у дзюдоистов терминологических знаний и степени практического освоения технико-тактических действий в стойке и партере согласно ряду критериев.

а) Критерии освоения технических и тактических действий:

«отлично» — действие названо японским и русским термином и выполнено без ошибок.

«хорошо» — действие названо японским и русским термином и выполнено с незначительными ошибками.

«удовлетворительно» — названо русским термином, не выполнено или выполнено с грубыми ошибками.

б) Критерии выполнения приемов, защит, контрприемов в стойке и партере из всех классификационных групп, выполнения защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером:

«отлично» — технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«хорошо» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

«удовлетворительно» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

в) Критерии выполнения приемов, защит, контрприемов и комбинаций в стойке и партере из всех классификационных групп; демонстрация защит и контрприемов от приема, выполняемого партнером; проведение комбинаций из демонстрируемых технических действий; выполнение комбинаций, построенных по принципам: прием—защита—прием, прием—контрприем—контрприем, прием в стойке—прием в партере:

«отлично» — технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и фиксацией в финальной фазе.

«хорошо» — технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата, при выполнении приема и удержания в финальной фазе.

«удовлетворительно» — технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приема и при удержании соперника в финальной фазе.

Аттестационная комиссия принимает решение об уровне освоения конкретным дзюдоистом технико-тактических действий и делает вывод о выполнении (не выполнении) программы аттестации.

**В соревновательной деятельности** педагогический контроль технико-тактической подготовленности дзюдоистов может проводиться по ряду показателей: активность, надежность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий. У дзюдоистов-юношей наиболее информативными являются следующие основные показатели.

а) Активность — количество попыток выполнения технико-тактических действий, выполняемых дзюдоистом за время поединка (или в единицу времени). Расчет показателя производится по формуле:



где *N* — количество попыток (приемов, защит),

*Т* — количество поединков (или время поединков).

Можно установить активность атакующих и защитных действий, общую активность (количество классификационных групп приемов, используемых дзюдоистом).

б) Эффективность — соотношение удачных попыток проведения технико-тактических действий к общему их количеству. Расчет показателя производится по формуле:



где *П* — количество оцененных приемов,

*N* — общее количество приемов.

По сходной формуле определяется эффективность защиты, используя данные о количестве удачных попыток выполнения защитных действий и количество попыток атакующих действий соперника.

в) Результативность — показатель качества выполнения атакующих действий. Выражается в количестве оценок, выполненных в среднем за поединок. Учитывая, что оценки в дзюдо не суммируются, чистую победу «иппон» условно приравнивают к 10 условным единицам, «ваза-ари» — к 7 единицам, «юко» — к 5, «кока» — к 3. Показатель высчитывают по формуле:



где *И* — количество оценок «иппон»,

*В* — количество оценок «ваза-ари»,

*Ю* — количество оценок «юко»,

*К* — количество оценок «кока»,

*n* — сумма поединков.

Наиболее рационально вычислять результативность дзюдоистов отдельно при противоборстве в стойке и партере.

Педагогический контроль за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью можно условно совместить (табл. 16), если сопоставлять результаты аттестационного контроля с показателями спортивного мастерства (выполненный разряд).

*Таблица 16*

**Соответствие квалификационных степеней**

**выполнению спортивных разрядов и званий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Степень** | **Цвет пояса** | Разряд ЕВСК |
| 1 ученическая | белый | нет |
| 2 ученическая | желтый | 2 юн., 3 разряд |
| 3 ученическая | оранжевый | 1 юн., 2 разряд |
| 4 ученическая | зеленый | 2–1 разряд |
| 5 ученическая | синий | 1 разряд — КМС |
| 6 ученическая 1 мастерская | коричневый, черный | КМС — МС |

Совмещенная оценка будет достаточно информативной для тренера-преподавателя, чтобы определить, какое направление дзюдо более успешно совершенствуется у конкретного спортсмена: участие в соревнованиях по демонстрации техники или спортивное противоборство.

**Определение социально-психологических показателей**

Наиболее сложный раздел контроля определяет психические состояния, личностно-характерологогические особенности, микроклимат в коллективе дзюдоистов и другие показатели. Получаемые результаты будут более надежными, если дополнять их «объективной» информацией о физическом состоянии и уровне технико-тактической подготовленности дзюдоистов.

Психические состояния — один из наиболее подвижных компонентов психологии дзюдоистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Психическая диагностика позволяет выявить у дзюдоистов определенные психические состояния: тревожность или боевую готовность, стартовую «апатию» или «предстартовую лихорадку» и другие состояния. Для оценки психических состояний рекомендуется применять методику оценки ситуативной тревожности спортсменов (Ч. Д. Спилберг; Ю. Л. Ханин), опросник личностной тревоги (Дж. Тейлор), адаптированный Т. А.Немчиным, методики самооценки тревожности, фрустрированности, агрессивности, ригидности, самооценки психического состояния, методику САН — самочувствие, общая активность, настроение (О. П. Елисеев) и др.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов информативны для тренера-преподавателя при выборе и планированию рекомендаций по формированию индивидуального стиля деятельности дзюдоистов. Стиль спортивной деятельности обязательно должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Индивидуальные особенности дзюдоистов изучаются при помощи следующих методик: изучение пластичности — ригидности мышления (Л. В. Огинец), определение типа характера (К. Леонгард), исследование ценностных ориентаций (М. Рокич) и др.

В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов для достижения ими поставленных задач спортивной подготовки очень важен микроклимат. Совместная спортивная деятельность дзюдоистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе дзюдоистов предполагает изучение у них предрасположенности к конфликтному поведению (К. Томас), опросника, адаптированного Н. В. Гришиной, и другие методики.

Психическая подготовленность дзюдоистов может оцениваться по опросникам «Отношение к соревнованию» (И. П. Волков, А. Л. Меньщикова), «Диагностика отношения к предстоящему соревнованию» (Ю. Л. Ханин) и другим. (Основные методики определения у дзюдоистов социально-психологических показателей представлены в Приложении 1.)

**Определение медико-биологических показателей**

Определение медико-биологических показателей проводится систематически, т. к. выявляет физическое развитие и здоровье занимающихся. У дзюдоистов обычно применяют тестовые методики двух видов.

а) Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем.

б) Тесты, в которых измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью дзюдоистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

**Текущее обследование**

Основная цель текущего обследования — оценить степень адаптации дзюдоистов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

а) контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

б) контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

При анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания у дзюдоистов регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС), посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий (табл. 17). Показатели ЧСС показывают направленность выполненной работы:

* ЧСС = 114–150 уд./мин. — направленность преимущественно аэробная (1–4 зона мощности нагрузки).
* ЧСС = 156–174 уд./мин. — направленность смешанная аэробно-анаэробная (5–6 зона мощности нагрузки).
* ЧСС = 180 уд./мин. и выше — направленность анаэробная гликолитическая (7–8 зона).

*Таблица 17*

**Определение зоны мощности нагрузки**

(по шкале В. Сытника, Э. Матвеевой)

**Зона мощности** 1 2 3 4 5 6 7 8

**ЧСС** (уд./10 сек.)18–19 20–21 22–23 24–25 26–27 28–29 30–31 > 32

Величина тренировочной нагрузки (ТН) в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность по формуле:

А = t × i,

где t — время работы по заданию (мин.),

i — интенсивность в баллах (соответствует зоне мощности выполняемой работы).

Расчет тренировочной нагрузки в условных единицах проводится на основе данных, приведенных в табл. 18.

*Таблица 18*

**Оценка тренировочной нагрузки**

(в условных единицах)

**Нагрузка** (усл. ед**.)** ≤ 86 86–170 171–284 285–560 561–1105 ≥ 1106

**Оценка ТН** Очень малая Малая Средняя Большая Субмакси-мальная Макси-мальная

Для контроля за адаптацией дзюдоистов к учебно-тренировочной работе и оперативной коррекции следующих заданий перед каждым тренировочным занятием может рассчитываться Индекс функционального состояния (ИФС). С этой целью тренером-преподавателем перед началом занятия у дзюдоистов измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление.

ИФС определяется по формуле:



где ЧП — частота пульса уд./мин.,

ДД — диастолическое давление,

СД — систолическое давление,

В — возраст,

МТ — масса тела,

Р — рост.

Оценка функционального состояния дзюдоистов осуществляется по соответствующей шкале (табл. 19).

*Таблица 19*

**Шкала оценки диапазона значений**

**индекса функционального состояния (ИФС)**

**Уровень ИФС Диапазон значений**

Низкий < 0,675

Средний 0, 676–0,825

Выше среднего 0,826–1

Высокий > 1

Применяя в учебно-тренировочном процессе исследовательские подходы, тренеры-преподаватели имеют возможность адекватно оценивать функциональное состояние каждого дзюдоиста и использовать индивидуальный подход к динамике нагрузки.

**Врачебный контроль**

Врачебный контроль регулярно проводится среди дзюдоистов, основными его задачами являются:

а) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния дзюдоистов;

б) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом по месту занятий или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

**Углубленное медицинское обследование** дзюдоисты проходят 2 раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Для определения физической работоспособности в условиях медицинского кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение физической работоспособности по тесту PWC170, обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

**Текущий контроль** проводится по намеченному плану либо после того, как дзюдоист приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Цель этого контроля — выявить, как переносит дзюдоист максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс контрольных процедур включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации организма к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля определяются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Проводятся наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления; хронометраж занятий, изучение физиологической кривой нагрузки на тренировке, при необходимости — индивидуальные наблюдения за отдельными дзюдоистами (подсчет ЧСС, измерение АД), могут исследоваться функциональные показатели. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения (КЭК). КЭК рассчитывается по формуле:

КЭК = (АДс – АДд) × ЧСС в мин.,

где АДс — показатель систолического артериального давления,

АДд — показатель диастолического артериального давления,

ЧСС — частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2 300 условных единиц — зона полного восстановления; до 3 000 условных единиц — зона оптимального утомления; до 4 000 — критическая зона; свыше 4 000 условных единиц — опасная зона. Измерение этого показателя у дзюдоистов следует проводить в одно и то же время, например, утром, в дни после восстановления перед нагрузкой.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры дзюдоистов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий и другие.

Результаты медицинских обследований дзюдоистов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается воздействие проведенного занятия, соответствие нагрузки периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

**Раздел V**

**Система спортивной тренировки**

Тренировка — составная часть подготовки дзюдоистов, является специализированным педагогическим процессом, построенным на основе системы упражнений и направленным на развитие и совершенствование определенных способностей, обусловливающих готовность дзюдоистов к достижению наивысших результатов.

Спортивная тренировка дзюдоистов включает в определенной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, тактическую, физическую и психическую подготовку.

**1. Техническая подготовка**

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

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). 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:

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

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

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

Японские специалисты выделяют 2 особенности техники современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих (T. Kasaki, 1993).

**Требования к технике дзюдо**

**Результативность** — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

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

**Стабильность** — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

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

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

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (не смотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кадокан» (рис. 7).

Наге-вадза — техника броска

Тати вадза — броски стоя

Сутэми-вадза — броски с падением

Тэ — руками

Коси — бедрами

Аси — ногами

Маэ-сутэми — броски вперед

Ёко-сутэми — броски в сторону

Рис. 7. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтон, 2003)

Выделенные 5 групп бросков включают по 8 их видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) — стоя или с падением. В школе «Кадокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков.

а) 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.

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

в) Броски туловищем — при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом.

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

**1.1. 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.

**Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков**

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования навыков у дзюдоистов, являются:

а) врожденные способности — они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо;

б) прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация), который предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, приобретенные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др);

в) статокинетическая устойчивость — состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др. (А. В. Кукис, 1995).

Тренеры-преподаватели в процессе организации технической подготовки должны учитывать, что формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других. Это так называемый перенос навыков***.*** В дзюдо выделяют следующие разновидности переноса навыков.

**Положительный перенос** навыковопределяет такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык броска через спину помогает освоить бросок через спину с колен.

**Отрицательный перенос** навыковпредполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска задняя подножка замедляет освоение броска отхват.

Перенос навыка в тренировке дзюдоистов может иметь различный характер.

* Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у дзюдоистов другого, а обратного влияния не обнаруживается.
* Взаимный перенос наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.
* Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.
* Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у дзюдоистов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.
* Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в дзюдо планируется система специально-подготовительных упражнений.
* Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.
* Перекрестный перенос—это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны).

Тренерам-преподавателям по дзюдо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании учебно-тренировочного процесса — в рамках одного или серии занятий и при подборе систем специально-подготовительных упражнений.

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

**Этап начального разучивания** (у дзюдоистов формируется предумение, 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. Страх Уке к падениям делает невозможным для Тори качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

**Этапы технической подготовки в дзюдо**

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у дзюдоистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годичных или полугодичных). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре годичных циклов. В каждом большом цикле у прогрессирующего дзюдоиста можно выделить 3 этапа технической подготовки.

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

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

**III этап** начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период. Техническая подготовка дзюдоистов на этом этапе строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных ситуаций, увеличение диапазона их вариативности.

На всех этапах технической подготовки дзюдоистов следует избегать двигательных ошибок. В дзюдо под ошибкой в технике понимается отклонение от модели техники, снижающее эффективность действия. Тренеры-преподаватели по дзюдо знают, что отклонение от модели не всегда ошибочно, часто такие отклонения являются индивидуальными особенностями техники. В подготовке дзюдоистов встречаются несколько видов ошибок: технические ошибки, связанные со структурой действия, тактические ошибки, искажающие смысловую сторону действия и фоновые ошибки — ошибки перемещений, поз выполнения упражнений, ритма действий. В учебно-тренировочном процессе у дзюдоистов в первую очередь устраняются технические ошибки, затем тактические, только после них— фоновые.

**1.2. Особенности технической подготовки дзюдоистов**

**детско-юношеского возраста**

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.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов. К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. 2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, — двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

**Первое направление** предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных ассиметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правшей — справа, у левшей -— слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

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

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

**2. 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 демонстрирование 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 (рис. 8).

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 (А. Н. Ленц) 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.

**Анализ структуры тактических действий**

**при проведении бросков в дзюдо**

В дзюдо тактическое действие отделять от технического можно только теоретически. Обычно тактико-технические действия в дзюдо рассматриваются как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на 2 фазы: первая — предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема; вторая — собственно прием. Критерием мастерства дзюдоистов является умение выполнять их при различных сбивающих факторах и, прежде всего, сопротивлении соперника.

В процессе изучения тактических действий при проведении бросков, тренеру-преподавателю нужно не только объяснить и показать технику выполнения движения в стандартных условиях, но и возможность его применения в усложненных условиях. Для этого важно конкретизировать структуру тактического действия на его модели. Согласно положениям концепции П. Я. Гальперина о поэтапном формировании действий и понятий при анализе тактико-технических действий при выполнении броска целесообразно выделить их информационно-наглядную модель (рис. 9), включающую ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную части действия.

ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Ориентировочная

часть

Исполнительная

часть

Контрольно-корректировочная часть

Аналитическое звено

Синтетическое звено

Осознать двигательную задачу способа тактического действия

Выделить основные опорные точки в изучаемом тактическом действии

Определить правильность техники выполнения

Определить результативность применения

Обобщить благоприятные условия для выполнения бросков

Рассмотреть применение способа тактической подготовки в единстве с броском

Выполнить способ тактической подготовки в усложненных условиях

Сформировать представление о способе решения двигательной задачи

Выполнить способ тактической подготовки в стандартных условиях

Рис. 9. Информационно-наглядная модель тактического действия при проведении бросков в дзюдо (по С. В. Ерегиной, 1998)

Ориентировочная часть тактического действия состоит из аналитического и синтетического звена. Аналитическое звено включает осознание обучаемыми двигательной задачи тактического действия, формирование представлений о технике выполнения тактического действия, выделение главных моментов концентрации внимания (основных опорных точек — ООТ) в изучаемом тактическом действии.

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

Исполнительная часть включает выполнение изучаемых тактических действий в стандартных условиях, когда каждый дзюдоист решает двигательную задачу без активного сопротивления партнера. Решение двигательной задачи в усложненных условиях предусматривает наличие постепенно усложняющихся сбивающих факторов. В зависимости от заданного способа тактического действия, дзюдоисты применяют самостоятельный выбор вида или характера тактического действия, наиболее подходящего к данной ситуации.

Контрольно-корректировочная часть осуществляет контроль за выполнением тактического действия. Тренер-преподаватель оценивает правильность техники выполнения тактического действия, дзюдоисты проводят рефлексивный анализ способа решения двигательной задачи, дают экспертные оценки действий партнеров для определения степени согласованности тактического действия и выполняемого броска. При контроле также учитывается результативность применения тактического действия в условиях обоюдного сопротивления.

На основе информационно-наглядной модели возможно проанализировать любое тактико-техническое действие, применяемое в дзюдо, на основе полученной информации разработать методику его изучения в учебно-тренировочном процессе.

**2.1 Основные подходы к преобразованию тактических действий**

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

При проведении бросков выделяют следующие способы тактических действий: выведение из равновесия, угроза, сковывание, повторная атака, вызов. Эти способы относятся к тактико-техническим действиям, в которых помимо технической стороны (что нужно выполнить) существует тактическая сторона (каким образом это выполнить).

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

Для изучения особенностей тактических действий необходимо их преобразовать, в частности тактическую сторону при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия (рис. 10).

Мотивационное преобразование ориентировочной основы тактического действия (ООД) при проведении бросков

ООД атакующего характера

ООД обманного характера

ООД оборонительного характера

Рис. 10 Схема преобразования ориентировочной основы тактического действия

Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с дзюдоистами различного возраста на основе ориентировочной основы действия (ООД). Выделены несколько типов ООД.

**ООД атакующего характера** направлена на преодоление оборонительных усилий соперника и выполнение намеченного броска.

Угроза атакующего характера — это активные действия, вынуждающие соперника защищаться, или преодоление его защитных действий.

Сковывание атакующего характера — это активные действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника, защищаясь от сковывания он отвлекается, чем создает условия для проведения броска.

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

Вызов атакующего характера — это действия, способствующие ослаблению внимания соперника и вызванные его защитными действиями.

Повторная атака — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение броска.

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

Угроза обманного характера — это действия, направленные на переключение внимания соперника на предварительное действие, отвлекая его от основного броска.

Сковывание обманного характера — это действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания, что способствует расслаблению.

Выведение из равновесия обманного характера — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому броску направлении, его стремление восстановить равновесие создает благоприятную ситуацию.

Вызов обманного характера — это действия, способствующие провоцированию соперника на активные действия, которые помогают, выполнению планируемого броска.

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

**ООД оборонительного характера** направлена на срыв атаки соперника.

Угроза оборонительного характера — это ответные действия активного характера на каждую атаку соперника.

Сковывание оборонительного характера — это ответные действия, ограничивающие подвижность соперника в начале его атаки.

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

Вызов оборонительно характера — это действия, при помощи которых соперник вынужден становиться в неудобное для своей атаки исходное положение.

Ложная атака — это ответные действия на атаку соперника, имеющие цель замаскировать усталость.

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать структурно, с учетом внесения изменений в детали действия. Преобразование направлено на изменение характера захвата, направление перемещения, способа выполнения предварительного броска, способствующих созданию благоприятной ситуации для проведения основного броска (рис. 11).

Структурное преобразование тактического действия при проведении бросков

Тактические действия посредством захвата

Тактические действия посредством перемещения

Тактические действия посредством броска

Рис. 11 Схема структурного преобразования тактического действия

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

**Тактические действия посредством захвата**

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

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

Вызов атакующего характера захватом — это действия, отвлекающие соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет внимание.

Повторная атака захватом — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника при помощи выполняемого захвата.

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

Выведение из равновесия обманного характера захватом — это действия, направленные на выведение соперника из равновесия в разных направлениях — «раздергивание», что вызывает его растерянность.

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

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

Сковывание оборонительного характера захватом — это ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника (руки) или нескольких звеньев (рука, туловище).

Выведение из равновесия оборонительного характера захватом — это ответные действия, препятствующие атаке соперника при помощи захвата, способствующие выведению его из равновесия в направлении выполняемого броска.

Вызов оборонительного характера захватом — это действия, провоцирующие соперника на определенный захват, из которого ему не удобно выполнить бросок.

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

**Тактические действия посредством перемещения**

Угроза атакующего характера перемещением — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, разгоняя массу его тела в направлении выполняемого броска.

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

Выведение из равновесия атакующего характера перемещением — это операции (отшагивание, подшагивание), направленные на преодоление защитных действий соперника, способствующие потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

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

Угроза обманного характера перемещением — это действия, акцентирующие направление перемещения тела соперника противоположное направлению выполняемого броска, что вынуждает того двигаться в направлении выполняемого броска.

Сковывание обманного характера перемещением — это действия, направленные на сковывание сегментов тела соперника, нагружая его туловище, ногу. Защищаясь от неудобного положения, соперник начинает перераспределять массу тела, и направление его усилий создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера перемещением — это действия, направляющие перемещения противника в направлении броска, снижающие его внимание и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением — это действия вне захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие уклонение от борьбы, что способствует провоцированию противника на активное движение вперед, использование его усилий.

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

Сковывание оборонительного характера перемещением — это ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключающиеся в перемещении в направлении его движения, «повисая» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого им броска, что нарушает его устойчивость.

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

**Тактические действия посредством броска**

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

Вызов атакующего характера броском — это действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, применяя подготовительный бросок в противоположном основному направлении.

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

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

Вызов обманного характера броском — это действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска, начиная атаковать противник ослабляет внимание к защите и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском — это действия, направленные на выполнение нескольких (2–3) предварительных попыток выполнения броска не в полную силу, при этом соперник расслабляется.

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

Вызов оборонительного характера броском — это действия, показывающие возможность выполнения контратаки, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

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

Тактические действия при проведении бросков необходимо изучать с дзюдоистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику изучению броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Для юных дзюдоистов 10–12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые — угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоистами 16–17 лет изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман.

**2.2 Особенности тактической подготовки дзюдоистов**

**детско-юношеского возраста**

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; с форой — «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.

**Тактическая подготовка дзюдоистов 10–12 лет**

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

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

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

**Тактическая подготовка дзюдоистов 13–14 лет**

Дзюдоисты 13–14 лет (этап начальной специализации) уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства). В этом возрасте у дзюдоистов в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

У дзюдоистов совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На этапе начальной специализации необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия. У дзюдоистов 13–14 лет необходимо формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

а) сбор информации (наблюдение, опрос);

б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

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

**Тактическая подготовка дзюдоистов 15–16 лет**

Более сложные варианты тактики соревнований осваивают дзюдоисты 15–16 лет (этап углубленной специализации). Эти спортсмены уже имеют отдельные тактические навыки. Наибольшее внимание тренера-преподавателя в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов этого возраста уделяется построению тактического плана предстоящих соревнований (тактические наработки по противоборству с известным соперником; с дзюдоистами, имеющими различные антропометрические показатели и другие особенности), корректировка плана соревнований с учетом изменений (субъективное судейство, недостаточный отдых между поединками).

В тактике ведения поединка с дзюдоистами 15–16-летнего возраста помимо наступательных, контратакующих и оборонительных действий возможно изучать и совершенствовать **тактические маневры** — передвижения дзюдоистов с целью занять более выгодное положение по отношению к сопернику, создать благоприятную ситуацию для выполнения действий. По мере освоения такие действия могут опробоваться дзюдоистами в условиях соревнований.

Проведение технико-тактических действий предусматривает владение дзюдоистами различными комбинациями и умение использовать подготовительные действия при проведении бросков. Рекомендуется изучение 2 видов комбинаций.

а) Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) — отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) — бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под 2 ноги (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) — зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) — передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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

**3. Физическая подготовка**

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. В исследованиях К. В. Чедова (2006) установлено, что дзюдоисты 10–12 лет опережают подростков, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы, по ряду показателей: количество отжиманий преобладает на 5,8 %; результаты в прыжках в длину с места выше на 11,4 %; время удержания виса на перекладине согнув руки у дзюдоистов продолжительнее на 11,4 %, чем у большинства школьников.

Физическая подготовка — это методически организованный процесс двигательной деятельности дзюдоистов для оптимального развития их физических качеств и базирующихся на них способностей.

Физические качества дзюдоистов определяются отдельными сторонами развития их двигательных возможностей. Каждое физическое качество объединяет отдельные стороны моторики человека, которые:

* проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом (имеют один и тот же измеритель);
* имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы реализации, которые требуют проявления сходных свойств психики.

Физические качества дзюдоистов в большинстве случаев предполагают наличие в них задатков, которыми спортсмены наделены от природы. Под двигательными задатками понимаются анатомо-физиологические наследуемые предпосылки, которые при создании благоприятных условий (воспитание личности, целенаправленная физическая подготовка) могут преобразовываться в способности к занятиям.

Двигательные способности рассматриваются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей к занятиям избранным видом спорта. Двигательные способности к занятиям дзюдо у разных детей не одинаковы. В основе различий лежат: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов, зрелость отдельных областей коры головного мозга и др.), биологические особенности (эндокринная регуляция обмена веществ, особенности биологического окисления), антропометрические особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса жировой и мышечной тканей), генетические особенности.

Двигательные способности у занимающихся дзюдо делятся на 2 вида: первый объединяет кондиционные или энергетические способности (в традиционном понимании — физические); ко второму виду относятся координационные способности, обусловленные психофизиологией организма.

Специалистам, работающим с дзюдоистами детско-юношеского возраста, нужно учитывать ряд рекомендаций. С одной стороны, важно понимать, что невозможно развить у занимающихся дзюдо те способности, задатков к которым нет. С другой, в теории физического воспитания существуют данные о взаимосвязи между физическими качествами — их «переносе». В подготовке дзюдоистов «перенос» физических качеств может иметь следующие виды:

**Положительный «перенос»** наблюдается тогда, когда высокий уровень развития определенного физического качества позволяет повысить уровень проявления других. Например, целенаправленное повышение уровня быстроты у занимающихся дзюдо 9–10-летнего возраста позволяет повысить у них уровень силы и выносливости.

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

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

Исследования показывают, что реально специалисты в области спорта и дзюдо в частности основное внимание уделяют одаренным детям, за счет которых в группах подготовки возрастают средние показатели физического развития и подготовленности занимающихся (А. С. Перевозников, 2003). Несомненно, что все занимающиеся не могут иметь высокую одаренность к избранному виду спорта. Раскрыть в себе способности к дзюдо возможно при организации планомерного и систематического процесса подготовки. Для этого необходимо избегать форсированной подготовки в занятиях с юными дзюдоистами (в группах начальной подготовки) — следует тщательно дозировать объем и интенсивность специфических упражнений дзюдо. Несмотря на то, что их применение иногда приводит к более быстрым результатам и спортивному совершенствованию, у занимающихся дзюдо часто проявляются негативные последствия: травматизм; снижение интереса к занятиям вследствие однообразных упражнений; отсутствие гармонии в развитии мышечных групп, нарушается физический рост и биологическое равновесие в организме. В результате отдельных негативных воздействий многие потенциально способные дзюдоисты оставляют спортивные занятия еще до в полного раскрытия своих способностей.

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

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

Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют такие методики развития физических качеств, которые целенаправленно воздействуют на их развитие при помощи конкретных средств и методов. При разработке методики развития физического качества для дзюдоистов различного возраста тренеры-преподаватели должны последовательно выполнить ряд операций:

* поставить педагогическую задачу, — для этого проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;
* подобрать из программы спортивной подготовки наиболее подходящие физические упражнения и методы их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов с учетом возраста занимающихся;
* составить план применения упражнений в отдельных занятиях и в системе занятий дзюдо с учетом изменений в уровне физической подготовленности занимающихся и периодов подготовки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный, переходный);
* определить временной период воздействия упражнений на физическое качество, необходимое количество тренировочных занятий, перечень упражнений в применяемых формах занятий;
* установить величины тренировочных нагрузок и их динамику в соответствии с закономерностями адаптации дзюдоистов детско-юношеского возраста к тренировочным воздействиям.

**3.1 Особенности физической подготовленности дзюдоистов детско-юношеского возраста**

**Силовая подготовка дзюдоистов**

Применение силы дзюдоистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности дзюдоистов делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у дзюдоистов в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

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

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

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии 2 факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона — мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собствнно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа — композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки дзюдоистов состоят в следующем:

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

2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

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

**Особенности силовой подготовки дзюдоистов**

Развитие силы имеет различные темпы прироста результатов в зависимости от возраста дзюдоистов. Сенситивными (чувствительными) периодами воздействия упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

* высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзюдо возможен в 9–10 лет у девочек, в 10–11 лет у мальчиков и в 16–17 лет у всех занимающихся;
* прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10–11 лет;
* скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию у мальчиков в 10–11 и в 14–16 лет, у девочек — в 11–12 лет.

Определено, что к 10–11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики, занимающиеся дзюдо, почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средствами развития силы дзюдоистов являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

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

Методами развития силы являются: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

При организации процесса силовой подготовки дзюдоистов тренеру-преподавателю следует учитывать общие рекомендации:

* Необходимо проводить тщательную разминку и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.
* Постепенное повышать величину отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
* Точно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми  
  и умеренными отягощениями.
* Подбирать средства для гармоничного развития всех скелетных мышц, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).
* Следить за дыханием — не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
* Избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.
* Систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.
* При выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
* Для снижения травматизма рук, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
* Ограничение количества глубоких приседаний с отягощениями для профилактики травм коленных суставов.
* Выполнять упражнения с предельным и околопредельным отягощениями только на жестком полу и только в обуви, крепкофиксирующей голеностопные суставы.
* Не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, — оптимальным будет 60–70 %от глубокого вдоха; избегать продолжительных натуживаний.
* Немедленно прекратить выполнение упражнения при ощущениях боли или дискомфорта в мышцах, связках, или суставах.

**Силовая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста**

**На этапе предварительной подготовки** у девочек и мальчиков 10–12 лет, занимающихся в ГНП (группах начальной подготовки) 1, 2 года обучения, закладывается «фундамент» качественной силовой подготовленности. Для этого необходимо прежде всего повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять мышцы и связки опорно-двигательного аппарата.

В силовой подготовке юных дзюдоистов необходимо приоритетно применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются незначительные отягощения: гантели (1 кг), медболы (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10–12 раз).

Значительный интерес у юных дзюдоистов вызывают различные силовые комплексы. Они включают 6–8 упражнений, выполняются с небольшим отягощением (гантели 1 кг, мешочки с солью, песком 1 кг). Приводим примерный комплекс для занимающихся 10–12 лет.

*Силовой комплекс для дзюдоистов 10–12 лет* (инвентарь — гантели)

И. п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, поднимание рук дугами вверх.

И. п. — стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

И. п. — стойка ноги врозь, руки вверху, сгибание рук — опускание гантелей за голову, разгибание рук — поднимание гантелей над головой.

И. п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90º, руки развести в стороны.

И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо—влево.

И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки вверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И. п. — узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания.

После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать выполнение упражнений с отягощением — весом собственного тела. Тренеру-преподавателю следует избегать постановки непосильных задач перед юными дзюдоистами. При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, необходимо следить за качеством выполнения упражнений.

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных дзюдоистов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы.

В комплексах круговой тренировки для занимающихся 10–12 лет упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6–8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов — 2–4; время работы на станции — 10–12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) — 5–7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся — по показателям ЧСС.

*Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет*

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки со скакалкой.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10–11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

*Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей дзюдоистов 10–12 лет*

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх —сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т. ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10–12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 10–11 лет она должна составлять 20–30 % от массы тела занимающихся, в 12–13 лет возрастать до 40 % от массы тела.

**На этапе начальной спортивной специализации** дзюдоисты 12–14 лет занимаются в УТГ (учебно-тренировочных группах) 1 и 2 года обучения. Этот этап также усиливает их разностороннюю силовую подготовленность. При планировании силовой подготовки тренеру-преподавателю следует обращать внимание на изменения в организме занимающихся, вызванные процессом полового созревания. В систематические занятия рекомендуется включать различные виды силовых упражнений.

а) Упражнения с отягощением — массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 12–14-летнего возраста (подтягивания, отжимания) и взрывной силы (прыжки, метания).

б) Упражнения с отягощением — весом предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, уходов с удержаний).

в) Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (жгутов, эспандеров) или перетягивание каната (полотна) укрепляют мышцы по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений они воздействуют на собственно-силовые способности (5–6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8–10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (больше 20 повторений в одном подходе).

г) Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают у дзюдоистов силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: противоборство в захватах, выполнение упражнений в партере и стойке с партнером большего веса (на 3–5 кг). При выполнении таких упражнений необходимо точно дозировать нагрузку.

д) Упражнения в самосопротивлении вызывают одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); дзюдоистами может выполняться медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, при этом одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа — в уступающем. Таким способом совершенствуется имитация приемов и внутримышечная координация, увеличивается масса работающих мышц. Применение упражнений в самосопротивлении является дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов.

К выполнению специально-подготовительных упражнений с отягощением следует относиться с осторожностью, — не смотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц часто различна. Например, особенностью выполнения бросков в дзюдо является подготовительное действие — выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. В работе с амортизатором преодоление его сопротивления требует проявления дзюдоистами противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки выполнением упражнений с этим отягощением может ухудшить координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Занимаясь повышением силовой подготовленности дзюдоистов 12–14 лет следует по возможности исключить статические упражнения и напряжения организма, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). В тренировочные уроки необходимо включать спортивные игры с элементами взаимодействий (баскетбол, гандбол, футбол) для повышения уровня скоростно-силовых способностей. Силовые способности дзюдоистов 12–14-летнего возраста также эффективно развиваются под воздействием средств из других видов спорта (табл. 20).

*Таблица 20*

##### Развитие силовых способностей дзюдоистов 12–14 лет

##### средствами других видов спорта

**№ п/п Вид спорта Средства**

1 Гимнастика Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей (2–3 кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья — отжимания; канат — подтягивание

2 Легкая атлетика Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30–40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх

3 Спортивные игры Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)

4 Спортивная борьба Полуприседы с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках)

5 Тяжелая атлетика Поднимание гири (16 кг), жим штанги (20–25 кг) лежа на горизонтальной скамье

Гимнастические упражнения в лазании значительно усиливают силовую подготовленность дзюдоистов. Наиболее эффективно лазание по канату (шесту), — выполнение этих упражнений не только развивает силу мышц рук и плечевого пояса, но и воспитывает такие личные качества как смелость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность. В процессе силовой подготовки дзюдоистов необходимо обучать лазанию по канату разными приемами:

а) Лазание по канату в 3 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямыми руками выше головы (рис. 12). Первый прием: согнуть ноги вперед, обхватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: перехватить руки поочередно, перейти в вис стоя.

б) Лазание в 2 приема начинают из и. п. — вис стоя, хват прямой рукой над головой, другая рука согнута на уровне подбородка (груди). Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат, перейти в вис присев. Второй прием: разогнуть ноги вперед, подтянуться на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку как можно выше (рис. 13).

В обоих видах лазания при слезании движения выполняются в обратном порядке.

Тяжелоатлетические упражнения, применяемые дзюдоистами, усиливают их силовую подготовленность. Начиная с 13–14 лет, хорошо подготовленные дзюдоисты могут выполнять упражнения с 1 гирей (16 кг). Для этого необходимо предварительно обучить их технике упражнений.

*Специальные подготовительные упражнения с гирями*

*(для тренировки толчка)*

а) Поднимание 1 гири на грудь (рис. 14). И. п. стойка ноги врозь, хват гири за ручку сверху. Выполнить замах назад (между ног) и поднять гирю на грудь.

б) Жим гири 1 рукой лежа (рис. 15). И. п. — лежа на горизонтальной скамье.

в) Приседание с гирей на груди (рис. 16). И. п. — стойка ноги врозь.

*Специальные-подготовительные упражнения с гирями*

*(для тренировки рывка)*

а) Махи 1 гирей (рис. 17). И. п. — стойка ноги врозь.

б) Рывок 1 гири двумя руками (рис. 18). И. п. — стойка ноги врозь.

в) Ходьба с гирями в руках (рис. 19). Расстояние 8–10 м.

По мере освоения упражнений с 1 гирей можно переходить к упражнениям с 2 гирями.

**На этапе углубленной спортивной специализации** дзюдоисты 14–16 лет проходят подготовку в УТГ (учебно-тренировочных группах) 3–4 года обучения. Основная направленность силовой подготовки на этом этапе осуществляется на основе максимального повышения у дзюдоистов специальной силы. Для этого применяются различные методики.

**Методика развития скоростной силы**

У дзюдоистов 14–16 лет методика развития скоростной силы направлена на усиление межмышечной координации, повышение лабильности центральной нервной системы, увеличение реактивных свойств мышц.

Средства развития скоростной силы: упражнения с отягощением — массой предметов и массой собственного тела, упражнения с комбинированным отягощением (подтягивание с диском от штанги 3–5 кг, привязанным к поясу), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития: повторный, интервальный, игровой. Величина отягощений варьируется в зависимости от подготовленности дзюдоистов (чем выше уровень подготовленности, тем больше величина отягощений, темп движений, количество подходов). В первом подходе рекомендуется преодолевать величину отягощения в 40–50 %, а в следующих 2–3 подходах — в 20–30 % от максимального отягощения. Необходимо, чтобы к концу выполнения упражнений у занимающихся скорость движений не снижалась резко. Для этого в одной серии рекомендуется выполнять 1 упражнение в подходе от 3–4 до 5–6 раз. Для занимающихся 14–15 лет оптимально выполнять каждое упражнение 2–3 серии, для хорошо подготовленных физически 15–16-летних дзюдоистов рекомендуется 4–5 серий.

Интервал отдыха между упражнениями проходит до полного восстановления организма по показателям ЧСС в течение от 1 до 5–6 мин. Между сериями упражнений интервал отдыха активный до полного восстановления.

Методика занятий требует значительных напряжений дзюдоистов, такие тренировочные нагрузки целесообразно применять 1–2 раза в неделю для занимающихся 14–15 лет и 2–3 раза в неделю для высоко подготовленных дзюдоистов, начиная с 16-летнего возраста.

Для повышения скоростной силы у дзюдоистов следует избегать однообразия в выполняемых упражнениях. При выполнении ациклических движений — прыжки, метания, броски партнера — необходимо изменять количество повторений и темп движений. При выполнении дзюдоистами циклических упражнений может варьироваться величина отягощений, длина и скорость пробегания (проплывания, прохождения на лыжах) отрезков дистанции.

**Методика развития взрывной силы**

Развитие взрывной силы содействует повышению у дзюдоистов внутримышечной координации, усилению реактивных свойств мышц.

Средства развития взрывной силы: упражнения с отягощениями — массой предметов (набивные мячи, гантели), упражнения в скоростных (взрывных) напряжениях мышц (метания, прыжки).

Величина отягощения: от 20–30 % до 50–60 % от максимального в конкретном упражнении.

Количество повторений в 1 подходе от 3–4 до 8–10 раз, продолжительность 5–10 сек. Для дзюдоистов 14–15 лет рекомендуется 2–3 подхода, для 15–16-летних — 3–4 подхода.

Интервал отдыха — активный до полного восстановления, продолжительность — от 2–3 до 10 мин.

**Методика развития силовой выносливости**

Развитие силовой выносливости повышает у дзюдоистов функциональные возможности систем энергообеспечения организма, уровень внутримышечной и межмышечной координации, увеличивает способность к концентрации волевых усилий.

Средства развития силовой выносливости: упражнения с отягощением — массой предметов, с сопротивлением эластичных предметов, массой партнера.

В процессе силовой подготовки дзюдоистов внешнее сопротивление предметов (разборные гантели, штанги, амортизаторы) составляет 20–50 % от индивидуального максимума в конкретном упражнении. В 1 подходе выполняется от 15–20 до 40–60 повторений в зависимости от величины отягощения и подготовленности дзюдоистов. Оптимальная продолжительность 1 упражнения в подходе от 15 до 120 сек.

Для дзюдоистов 14–16 лет эта методика имеет упрощенный вариант. Выполнение упражнений (подтягиваний, отжиманий на брусьях) в 3–4 подходах по 4–6 повторений с жестким интервалом отдыха. Таких серий может быть 2–4 с интервалом отдыха от 30 до 90 сек.

Упражнения с сопротивлением амортизатора содействуют локальному развитию силовой выносливости отдельных мышечных групп дзюдоистов. В 1 тренировочном уроке общее количество подходов достигает 30–40 раз, они группируются в 3–4 серии для отдельных групп мышц. Отдых между упражнениями активный.

Средства упрощенного варианта: прыжковые упражнения (прыжки со скакалкой, прыжки с отталкиванием двумя ногами, прыжки с ноги на ногу), запрещается выполнять упражнения на не приспособленной поверхности (асфальт, бетон, скользкая трава и др.).

Продолжительность выполнения упражнений от 10 до 120 сек., интенсивность — 70–80 % от максимальной, интервал отдыха между упражнениями жесткий, между сериями возможно недовосстановление или полное восстановление организма, отдых рекомендуется активный, количество серий 2–3 в зависимости от подготовленности дзюдоистов.

Для дзюдоистов старше 15 лет рекомендуется регламентировать параметры силовых нагрузок (табл. 21).

*Таблица 21*

**Параметры силовых нагрузок для дзюдоистов старше 15 лет**

**№ п/п Педагогическая задача Параметры силовых нагрузок**

**Величина усилий** (%) **Количество повторений в подходе Количество подходов Отдых между подходами** (мин.) **Число упражнений в одном занятии**

1 Развивать собственно-силовые способности 65–70 2–8 2–4 3–6 4–6

2 Развивать скоростно-силовые способности 30–60 6–10 3–4 3–5 6–8

3 Развивать силовую выносливость 25–40 20–50 2–3 1–3 3–5

Силовые способности дзюдоистов 14–16-летнего возраста возможно повышать при помощи средств других видов спорта (табл. 22).

*Таблица 22*

**Развитие силовых способностей дзюдоистов 14–16 лет**

**средствами других видов спорта**

**№ п/п Вид спорта Средства**

1 Гимнастика Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5м с помощью ног и 4м без помощи ног, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

2 Легкая атлетика Многоскоки, тройной, пятерной прыжки

3 Плавание С доской: имитация работы ног при плавании кролем

4 Спортивные игры Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)

5 Спортивная борьба Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях

6 Тяжелая атлетика Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач силовой подготовки

7 Другие виды двигательной деятельности Комплексы круговой тренировки с амортизатором, эспандером

Гимнастические упражнения эффективно повышают силу дзюдоистов. Хорошо подготовленные дзюдоисты 15–16-летнего возраста могут выполнять подъем переворотом в упор на высокой перекладине. Изучение техники этого упражнения рекомендуется начинать на низкой перекладине. И. п. — вис стоя, руки согнуты, опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Движение выполняется толчком одной и махом другой ноги. Махом ноги кверху и за перекладину таз относится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, чтобы предотвратить движение ног под перекладину (рис. 20).

Когда дзюдоисты освоят подъем переворотом в упор этим способом, его можно начинать изучать толчком двумя ногами, а затем силой.

Легкоатлетические упражнения, выполняемые дзюдоистами 14–16-летнего возраста требуют хорошей физической подготовленности. Они эффективно развивают скоростно-силовые способности. В учебно-тренировочной работе с дзюдоистами детско-юношеского возраста рекомендуется применять следующие различные прыжковые упражнения:

а) подскоки на одной ноге с подниманием другой ноги, согнутой в колене к груди (рис. 21);

б) прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди из и. п. упор присев (рис. 22);

в) подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, с выпрямлением другой (рис. 23);

г) прыжки вверх на тумбу высотой 40–50 см (рис. 24);

д) прыжки в глубину с тумбы высотой 40–50 см (рис 25).

**На этапе углубленного спортивного совершенствования** у дзюдоистов 17 лет и старше продолжается физическая подготовка, направленная на повышение специальных качеств. Для этого применяются методики развития взрывной силы, силовой выносливости. Активно применяют средства из других видов спорта, которые содействуют повышению уровня силовых способностей (табл. 23).

*Таблица 23*

**Развитие силовых способностей дзюдоистов 17-летнего возраста средствами других видов спорта**

**№ п/п Вид спорта Средства**

1 Гимнастика Подтягивание на перекладине, лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи ног, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, подъем переворотом в упор на перекладине

2 Легкая атлетика Прыжковые упражнения с отягощениями рук, ног (утяжелители 0,5–1 кг)

3 Плавание Имитация работы рук, ног на суше с отягощением (0,5–1 кг)

4 Спортивные игры Футбол, баскетбол, регбол, гандбол

5 Спортивная борьба Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг., поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)

6 Тяжелая атлетика Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг, дисками от штанги

Гимнастические упражнения, выполняемые дзюдоистами 17 лет и старше должны быть разнообразными. Необходимо повышать количество и качество подтягиваний на перекладине, отжиманий на брусьях, подниманий ног до хвата руками на гимнастической стенке. Необходимо увеличивать количество упражнений комплексного воздействия на снарядах: подъем переворотом в упор (выполняемый разными способами). Юноши 17-летнего возраста и старше, имеющие достаточную физическую подготовленность могут освоить технику подъема разгибом на перекладине (рис. 26).

Легкоатлетические упражнения выполняются дзюдоистами 17 лет и старше преимущественно в подготовительном и переходном периоде годичного цикла. Основное внимание необходимо уделять рациональной технике движений и интенсивности выполнения упражнений. Рекомендуется применять упражнения в метаниях набивного мяча массой 4–6 кг (рис. 27–33).

Специалистам, организующим процесс силовой подготовки дзюдоистов следует избегать методических ошибок.

* Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм, или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений дзюдоистами та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся дзюдо. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у дзюдоистов могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.
* Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.
* Применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.
* Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.
* Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.
* Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

**Скоростная подготовка дзюдоистов**

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

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в дзюдо проявляются в 3 видах.

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

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий дзюдоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

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

**Частота (темп) движений** необходима дзюдоистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

**Особенности скоростной подготовки дзюдоистов**

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у дзюдоистов от 7–8 до 11–12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У занимающихся дзюдо от 11–12 до 14–15 лет (девушки) и до 15–16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения — относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной скоростью.

К средствам, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадки, бег, плавание с форой.

Основной метод развития скоростных способностей — повторный.

Тренерам-преподавателям следует обращать внимание на общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов.

* Установлено, что большинство травм при занятиях дзюдоистов скоростными упражнениями возникает в подготовительной части тренировочных уроков. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного врабатывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.
* Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность, помимо этого происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц может привести к травмам.
* При возникновении боли или судороги в мышцах при выполнении скоростного упражнения его необходимо сразу прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травмоопасно.

**Скоростная подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста**

Задачи скоростной подготовки дзюдоистов:

1. Повышать скорость ациклических движений.

2. Совершенствовать скорость двигательных реакций.

3. Увеличивать темп движений.

На этапе предварительной подготовки дзюдоистов (возраст занимающихся 10–12 лет) проявляется сенситивный (чувствительный) период развития двигательных реакций и частоты движений.

Успешность скоростной подготовки юных дзюдоистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры-преподаватели должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

**Скорость простых двигательных реакций** у юных дзюдоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10–30 м), эстафет, прыжков, акробатических упражнений, метаний. Для развития скорости, необходимо ориентировать юных дзюдоистов не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной части занятия (после предварительной разминки) или в начале основной части занятия и проводиться до снижения у дзюдоистов скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций у дзюдоистов возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходима определенная техническая подготовленность, т. е. сначала надо учить занимающихся ответной реакции на раздражитель, а затем ставить перед ними задачу быстрого выполнения действия.

**Сложные двигательные реакции**, развиваемые у юных дзюдоистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую стороны, формируют умения предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить юных дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий обучаемые расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания (на основе средств дзюдо).

**Темп движений и скорость ациклического движения** (подворот, бросок) развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. Для юных дзюдоистов ставится задача выполнять упражнение с максимальной скоростью.

В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

**На этапе начальной специализации** перед дзюдоистами 12–14 лет ставятся специализированные задачи развития скоростных способностей.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает в том случае, если выполнять их с вариативной скоростью (большой, околопредельной, предельной) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий не должно нарушать технику выполнения дзюдоистами упражнения. Усложнять условия выполнения задания можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Тренерам-преподавателям рекомендуется применять такой подход при совершенствовании дзюдоистами скорости преследования партнера после броска, когда заранее обусловливается способ выполнения конкретного удержания, болевого приема.

Скорость двигательных реакций у дзюдоистов повышается с применением упражнений в повторном реагировании в условиях, моделирующих условия реального противоборства. Для комплексного развития быстроты реакций у дзюдоистов в сочетании с другими видами быстроты эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на уменьшенных площадках.

Развитие скорости сложных реакций зависит от диапазона двигательных умений и навыков дзюдоистов. И определяется не просто набором освоенных приемов дзюдо, а возможностью их проведения в вариативных условиях. Основой методики развития сложных реакций в дзюдо служит выполнение упражнения в повторном реагировании с постепенным усложнением условий. Реакции выбора у дзюдоистов 12–14 лет совершенствуются в 2 направлениях. Первое заключается в формировании умения предугадывать действия партнера (соперника), используя при этом позно-тоническую часть действия и его собственное движение (направление усилий). Таким образом, у дзюдоистов возможно формировать защитные действия на атаки партнера в партере и в стойке. Второе направление предполагает постепенное усложнение собственных действий дзюдоистов. Например, сначала совершенствуется ответ на 1 известное действие, затем на 2 действия партнера. Перед дзюдоистами может ставиться задача: из нескольких вариантов ответа (альтернатив выбора) применить наиболее эффективное. По мере совершенствования, необходимо увеличивать скорость действий партнера и минимизировать время выполнения ответных действий.

На скоростные способности дзюдоистов положительно влияют средства других видов спорта (табл. 24).

*Таблица 24*

**Развитие скоростных способностей дзюдоистов 12–14 лет**

**средствами других видов спорта**

**№ п/п Вид спорта Средства**

1 Гимнастика Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время

2 Легкая атлетика Бег 30 м, 60 м

3 Спортивные игры Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)

4 Спортивная борьба Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину

5 Бокс Бой с тенью, уклоны от касаний

Частота движений в дзюдо очень важна для ведения поединка в высоком темпе. Скорость движений дзюдоистов зависит от динамической силы, гибкости, освоенности техники, умения расслаблять мышцы по ходу движения, волевых усилий. Темп движений можно повышать, применяя беговые упражнения, прыжки на скакалке, перемещения дзюдоистов.

**На этапе углубленной спортивной специализации** у дзюдоистов 14–16 лет показатели скорости движений могут сравниваться с показателями взрослых спортсменов.

Методика развития скорости простых реакций для дзюдоистов этого возраста предусматривает ряд вариантов. Основной вариант — освоение техники движения, являющегося ответом на раздражитель. Например, преследование партнера в партере после выполнения броска обусловленным удержанием. Простая реакция чаще проявляется в «стандартных» положениях дзюдо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого приема). Эти компоненты реакции необходимо целенаправленно совершенствовать потому, что именно низкая скорость действия в таких ситуациях часто лишает дзюдоистов победы.

Есть и другие варианты развития скоростных способностей:

а) Выполнение упражнений соревновательного характера, снижающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого применяют упрощенные условия противоборства (с ограничением технических действий, передвижение в заданном направлении), подвижные и спортивные игры.

б) Комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением площади противоборства, с уменьшением времени).

Методика развития быстроты сложных двигательных реакций строится на освоении дзюдоистами различных двигательных умений и навыков.

* Освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки противника (атакующие, контратакующие, защитные).
* Научиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов и сочетать ее восприятие и двигательной ответ.
* Постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если тренер-преподаватель сначала предупреждает дзюдоиста, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом, то после этого спортсмен будет предупрежден: «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут совершенствоваться годами, особенно если учитывать широкий диапазон техники в дзюдо. Реализация этого направления в спортивной подготовке позволяет все время совершенствовать технику и тем самым увеличивать число альтернатив выбора.
* Стремиться к высокой скорости сложных двигательных реакций, признаком которой служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться на другое действие в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).
* Вариативно сочетать (в пространстве и времени) моторный компонент реакции с разными сигнальными раздражителями (в т. ч. и внесение тренером-преподавателем оперативных коррекций в действия обучаемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).
* Дополнять занятия дзюдоистов заданиями с изменением скорости выполнения приемов, быстроте перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

Скоростные способности дзюдоистов 14–16-летнего возраста возможно совершенствовать при помощи средств других видов спорта (табл. 25).

*Таблица 25*

**Развитие скоростных способностей дзюдоистов 14–16 лет**

**средствами других видов спорта**

**№ п/п Вид спорта Средства**

1 Гимнастика Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре, лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с

2 Легкая атлетика Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, челночный бег

3 Спортивные игры Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол (комплексное воздействие на организм)

4 Спортивная борьба Броски партнера на скорость

5 Плавание Заплывы на 10 м, 25 м

6 Лыжный спорт Прохождение дистанции 500 м, 1000 м на скорость

7 Тяжелая атлетика Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки

8 Другие виды двигательной деятельности Эстафеты, броски набивного мяча вперед, назад, бег под уклон

Для дзюдоистов различного возраста требуется регламентировать параметры скоростных нагрузок (табл. 26).

*Таблица 26*

**Параметры скоростных нагрузок для дзюдоистов 10–17-летнего возраста**

**№ п/п Педагогическая задача Возраст** (лет**) Параметры скоростных нагрузок**

**Продолжительность** (сек) **Число повторений** (раз) **Интервал отдыха** (сек)

1 Развивать скорость двигательных реакций 9–10 мгновенное действие 8–10 20–30

11–15 мгновенное действие 8–12 10–30

16–17 мгновенное действие 12–14 10–30

2 Развивать скорость ациклических движений 9–10 1–2 8–10 20–30

11–15 1–2 10–12 10–30

16–17 1–2 12–14 10–30

3 Развивать темп движения 9–10 2–10 4–6 10–30

11–15 6–12 4–6 10–30

16–17 8–16 4–6 10–30

4 Комплексно развивать скоростные способности (в эстафетах, подвижных и спортивных играх) 9–10 до 10 1–10 до восстановления

11–15 до 15 1–10 до восстановления

16–17 до 20 1–10 до восстановления

В процессе организации скоростной подготовки дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок:

* выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;
* недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
* резкое увеличение объема скоростных упражнений;
* недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
* перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
* недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
* выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

**Развитие выносливости дзюдоистов**

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

Различают 2 вида выносливости. Общая выносливость — это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков дзюдоистов;

б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов;

в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией дзюдоистов на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости дзюдоистов:

* 1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
  2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
  3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

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

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости дзюдоистов:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

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

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

В подготовке дзюдоистов учебно-тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3–4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3–5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения — технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

**Особенности проявления выносливости у дзюдоистов**

У мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8–9 до 10 лет, с 11 до 12 лет, с 14 до 15 лет. Девочки проявляют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет. Скоростная выносливость у мальчиков имеет высокие темпы прироста в возрасте от 13–14 до 15–16 лет.

Для повышения уровня выносливости у дзюдоистов следует соблюдать некоторые рекомендации. Средства развития выносливости у дзюдоистов должны наиболее эффективно влиять на совершенствование работы вегетативных систем организма и содействовать укреплению их здоровья. Нагрузки, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов, должны соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся. Интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, могут проводиться только при наличии предварительной подготовки с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. В занятиях с дзюдоистами не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности — на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. У недостаточно подготовленных дзюдоистов это будет вызывать перенапряжение сердца.

**Подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста,**

**направленная на повышение выносливости**

**Этап предварительной подготовки** предполагает постепенную адаптацию организма дзюдоистов к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера (бег, плавание). Они имеют 1 выраженный недостаток — монотонность, хотя и очень полезный для юных дзюдоистов. В группах начальной подготовки целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Нужно учитывать, что у новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые дзюдоисты дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные играют в «защите» или резко снижают интенсивность деятельности.

Специальная выносливость у юных дзюдоистов развивается на фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10–12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки (проводимой по типу непрерывного длительного упражнения с использованием специальных упражнений дзюдо ациклического характера (имитационных).

*Комплекс круговой тренировки*

*для развития специальной выносливости дзюдоистов 10–12 лет*

Станция 1. Выведение партера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

Основная работа по совершенствованию выносливости юных дзюдоистов проводится в летнем лагере, особенно если есть возможность заниматься плаванием в бассейне. В спортивном зале рекомендуются прыжки через скакалку, выполняемые длительное время в среднем темпе от 1 до 2–3 мин.

**Этап начальной специализации** предполагает развитие общей выносливости дзюдоистов, применяя длительный бег, плавание, ходьбу на лыжах, ациклические упражнения (подтягивания, отжимания, прыжки, приседания), которым придается циклический характер.

Специальная выносливость дзюдоистов проявляется в устойчивости спортивной техники в условиях наступающего эмоционального и физического утомления. У дзюдоистов 13–14 лет участие в соревнованиях, особенно длительное ожидание поединка, служит эффективным подходом к развитию эмоциональной устойчивости и возможности сохранять высокую работоспособность в режиме ожидания. Основы развития личностных качеств, сопутствующих проявлению специальной выносливости, закладываются у юных дзюдоистов в процессе увеличения времени на совершенствование техники, повышении длительности противоборства в партере и стойке (2–4 мин.).

**Этап углубленной спортивной специализации** направлен на комплексное совершенствование всех видов выносливости дзюдоистов. В возрасте 15–17 лет у занимающихся установлен чувствительный (сенситивный) период развития скоростной выносливости.

Общую выносливость дзюдоистов развивают равномерным и игровым методами, круговой тренировкой. Используя средства, применяемые на предыдущем этапе подготовки, с увеличением продолжительности упражнения от 20–30 до 40–50 мин. Дзюдоистами, хорошо физически подготовленными, задания выполняются с изменением интенсивности нагрузки (переменный метод), включающие смену темпа, ритма, амплитуды движений при выполнении упражнения.

Специальная выносливость у дзюдоистов юношеского возраста совершенствуется в направлении развития скоростной, силовой и координационной выносливости.

Развитие скоростной выносливости у дзюдоистов 15–17 лет существенно зависит от факторов: высокий уровень технической подготовленности, функциональные возможности организма, преодоление утомления при помощи волевых усилий. Использование средств дзюдо в тренировке скоростной выносливости рекомендуется в следующих режимах:

а) продолжительность упражнения от 10–12 до 25–30 сек., чем выше подготовленность занимающихся, тем больше времени может выполняться задание;

б) интенсивность выполнения задания 60–80 % от максимальной, с установкой на качество выполнения движений, отдых активный до восстановления (3–4 мин.);

в) количество серий в 1 занятии — 2–4, в каждой серии 2–3 повторения.

Тренерам-преподавателям, работающим с дзюдоистами 15–17-летнего возраста, следует учитывать возможность развития в 1 занятии скоростной и силовой выносливости. Повышение уровня скоростной выносливости возможно сочетать с работой над координацией движений и гибкостью. Положительный эффект достигается при совершенствовании техники дзюдо и развитии скоростной выносливости.

У дзюдоистов 15–17 лет необходимо развивать все виды специальной выносливости. Для этого рекомендуется регламентировать параметры нагрузок (табл. 27).

*Таблица 27*

**Параметры нагрузок при развитии специальной выносливости дзюдоистов 15–17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Педагогическая задача** | **ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗОК** | | | |
| **Интенсивность** | **Длительность** (сек) | **Число повторений в занятии** | **Отдых** (сек) |
| 1 | Развивать силовую выносливость | Средняя, увеличивать с ростом подготовленности | 20–40 | 15–20 | 30–40 |
| 2 | Развивать координационную выносливость | Средняя, повышать постепенно | 120–360 | 1–3 | 20–30 |
| 3 | Развивать скоростную выносливость анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения | От средней к субмаксимальной | от 30–40 до 180–240 | 1–2 | 30–60 |
| анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения | Максимальная | от 2–3 до 25–30 | 2–4 | неполный |
| смешанный анаэробно-аэробный механизм энергообеспечения | От средней к высокой | от 180–300 до 480–600 | 1–-2 | неполный |

При развитии выносливости у дзюдоистов требуется избегать следующих методических ошибок:

* недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата;
* применение однообразных средств и методов развития выносливости;
* форсирование тренировочных нагрузок (проведение тренировочных уроков в течение длительного времени на фоне недостаточного восстановления организма);
* проведение занятий с дзюдоистами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания) или приступившими к занятиям после болезни.

**Координационная подготовка дзюдоистов**

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

Координационные способности в большей мере наследствнно обусловлены, чем тренируемы. Н. И. Бернштейн (1966) писал о том, что из всех физических качеств ловкость является «козырной картой» и бьет все остальные масти. Тренеры-преподаватели по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и переводе дзюдоистов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти дзюдоисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;

в) ориентирование в пространстве и времени;

г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший — двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор — межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

**Особенности координационной подготовки дзюдоистов**

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет, у дзюдоисток в возрасте от 8–9 и до 10–11 лет. Средние темпы прироста координации — в 13–14 лет (дзюдоисты) и в 11–12 (дзюдоистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

Задачи координационной подготовки дзюдоистов.

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.
2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.
3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов дзюдо.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности дзюдоистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

В процессе повышения уровня координационных способностей у дзюдоистов детско-юношеского возраста необходимо учитывать следующие рекомендации:

* перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочным как по форме, так и по содержанию;
* скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в 1 занятии, так ив системе смежных занятий;
* при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

**Координационная подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста**

**На этапе предварительной подготовки** 10–12-летних дзюдоистов важно развивать равновесие (статическое, динамическое), совершенствовать способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки); изменять исходные положения — стоя на одной ноге, упражнения с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки дзюдоистами собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. У юных дзюдоистов важно заострять мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2–4 кг), на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного урока и в конце (когда наступило легкое утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5–10 сек.).

Для совершенствования вестибулярной устойчивости юных дзюдоистов рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей дзюдоистов 10–12 лет рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части учебно-тренировочного урока до наступления утомления. Средства координационной подготовки для дзюдоистов необходимо применять с учетом принципов дидактики — от простых упражнений к сложным, от легких к трудным, от известных к неизвестным.

**На этапе начальной специализации** у дзюдоистов 12–14 лет координация движений стабилизируется и даже несколько снижается. Независимо от этого подтверждается необходимость продолжать развитие координации движений. Основу методики совершенствования точности движений у дзюдоистов этого возраста составляют упражнения, требующие дифференцирования усилий, оценки техники движений, воспроизведения известных приемов в новых сочетаниях.

Наиболее трудными для дзюдоистов 12–14 лет являются задания на точность дифференцирования кинематических и динамических параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски и удержания, выполняемые в обе стороны; совершенствование техники обусловленного броска на высоком и низком партнере (или более легком и тяжелом); выполнение «сближаемых заданий», предполагающих преследование партнера после различных бросков обусловленным удержанием; совершенствование техники с партнером на обусловленной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений дзюдоистов 12–14 лет имеет 2 направления: совершенствование эталона движения и изменение движения с учетом заданных параметров. Для дзюдоистов детско-юношеского возраста первое направление реализуется при изучении техники ученических поясов (кю). Второе предполагает применение целевых установок: броски только на «иппон», броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков (повторная атака, выведение из равновесия в разных направлениях).

Совершенствование точности силовых характеристик движений у дзюдоистов возможно, применяя для этого анализ собственных усилий (на силовом динамометре), выполняя упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов этого возраста во многом зависит от развития «чувства времени» — способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени. Дзюдоисты 12–14 лет могут самостоятельно выполнять броски с интервалом 10, 15, 20 сек. или удержание партнера (тренер-преподаватель сравнивает правильность отсчета времени спортсменами с показателями секундомера).

**На этапе углубленной специализации** у дзюдоистов 14–16 лет преимущественно совершенствуются чувство равновесия, ритм движения, способность к ориентированию в пространстве.

Равновесие у дзюдоистов может развиваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением пространства при совершенствовании техники атакующих и контратакующих действий или в противоборстве, с отсутствием зрительного контроля (закрытые глаза).

Ритм движений дзюдоистов на этапе подготовки улучшается при совершенствовании техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопки руками, команды голосом), показывающих момент акцентирования усилий или расслабления мышц. Для совершенствования ритма движений очень важна идеомоторная тренировка — воспроизведение в форме внутренней речи акцентированных усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам реально оценивать ситуации противоборства (выход за рабочую зону, выполнение приемов на краю татами) и реагировать в них рациональными действиями. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации.

Пространственную ориентацию дзюдоистов повышает ряд факторов: высокий уровень технико-тактической подготовленности, достаточный соревновательный опыт, знание технического арсенала партнеров и соперников, способность регулировать свое физическое состояние при утомлении, высокий уровень физической подготовленности. Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать обусловленные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» обусловленную оценку, моделировать ситуации соревнований (на фоне усталости, противоборство с известным соперником).

Произвольное расслабление мышц совершенствуется у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, при чередовании в упражнениях напряжения и расслабления мышц (или напряжение одних мышц и расслабление других). Эти средства применяют в различных функциональных состояниях дзюдоистов (устойчивое состояние, компенсированное утомление, явное утомление).

Для развития координации движений у дзюдоистов регламентируются параметры тренировочных нагрузок (табл. 28).

*Таблица 28*

**Параметры нагрузок при развитии координации движений у дзюдоистов 10–17-летнего возраста**

**№ п/п Педагогическая задача ПАРАМЕТРЫ НАГРУЗОК**

**Интенсивность**

(% от max**) Длительность** (сек) **Число повторений в занятии** (раз) **Отдых** (сек)

1 Совершенствовать виды координационных способностей 70–80 До 5 6–10 30–60

низкая 15–20 2–4 60–180

2 Совершенствовать координационные способности в условиях утомления 40–60 кратковременная 10–12 10–15

60–75 продолжительная 4–6 15–20

В процессе повышения координационных способностей у дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок: применение однообразных упражнений, несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

**Развитие гибкости дзюдоистов**

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

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость — упражнение выполняется самостоятельно и пассивная гибкость — упражнение выполняется с помощью партнера или с не значительным отягощением.

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды», и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.
3. Препятствовать снижению гибкости.

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

В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из непременных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение дзюдоистами упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый дзюдоист обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилиактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому, при возникновении даже легких болевых ощущений у дзюдоистов интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц дзюдоистов обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

**Развитие гибкости у дзюдоистов детско-юношеского возраста**

Для повышения уровня гибкости дзюдоистам необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2–3 раза в неделю, с нагрузкой 25–30 % от развивающей и доводить амплитуду движений до 80–90 % от максимальной.

Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10–12 упражнений в каждой. Для дзюдоистов 14–16 лет количество повторений в отдельных упражнениях можно увеличивать: при сгибании и разгибании в тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых суставов до 40–60 повторений.

У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность занимающимся необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости у дзюдоистов необходимо использовать комплексы упражнений 2 видов.

**1. Комплекс упражнений избирательного воздействия** на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6–8 упражнений, например на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8–10 мин.

*Комплекс упражнений избирательного воздействия*

*на гибкость дзюдоистов*

И. п. — стойка ноги врозь, правая рука вверху, кисть прямая. Попеременные рывки руками в плечевых суставах.

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круги кистями внутрь-наружу.

И. п. — широкая стойка, руки за голову, повороты туловища вправо-влево.

И. п. — стойка, ноги вместе, наклоны туловища вперед, с касанием лбом колен.

И. п. — широкая стойка, руки за голову, попеременные наклоны к правой и левой ноге.

И. п. — широкая стойка, руки в стороны, повороты туловища вправо-влево.

**2. Комплекс упражнений смешанного воздействия,** например, на растягивание мышечных групп туловища и конечностей, время выполнения 12–16 мин., количество упражнений — 8–10. Включаются упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в татами, вращения, наклоны, махи и др.

Упражнения на гибкость в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов применяются в следующей последовательности:

а) однократные активные упражнения — сначала выполняются маховые движения и только после этого маховые движения с отягощением (незначительным);

б) пассивные упражнения дзюдоисты сначала выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах.

Для повышения гибкости у дзюдоистов детско-юношеского возраста рекомендуется применять стретчинг. Это система упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются в статическом режиме — растягивание мышц в определенном исходном положении с длительной паузой фиксации позы. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим. Применение стретчинга развивает у дзюдоистов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц. Для дзюдоистов 10–12 лет рекомендуется удержание позы в упражнении от 10 до 20 сек., у занимающихся с 13–14 лет продолжительность фиксации позы возрастает от 20 до 60 сек. Каждое упражнение необходимо повторять 2–6 раз, отдых между повторениями 20–60 сек. В 1 комплексе — от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс занимает 10–20 мин. Отдых — активный или пассивный.

*Комплекс упражнений на гибкость в статическом режиме*

И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны.

И. п. — барьерный шаг, наклоны к прямой ноге, то же на другой стороне.

И. п. — сед ноги врозь, правой рукой захватить одноименную ногу изнутри, выпрямить вверх, то же на другой стороне.

И. п. — сед ноги вместе, наклониться, коснуться лбом колен прямых ног.

И. п. — основная стойка, наклон вперед, лбом коснуться колен.

И. п. — стоя на правой ноге, левая рука выпрямляет в сторону одноименную ногу за середину стопы, то же на другой стороне

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

**3.2. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов**

Успешность подготовки дзюдоистов в детско-юношеском возрасте (выполнение аттестационных требований, участие в соревнованиях) не несет прямой информации об уровне их физической подготовленности. В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов регулярно проводится контроль за уровнем физической подготовленности, в соревновательных условиях такой контроль нецелесообразен.

В практике работы с дзюдоистами применяются тесты, отличающиеся (или тесты схожие) с соревновательным действием. И те и другие виды тестов должны воспроизводить специфические условия противоборства по показателям проявления физических качеств. Известно, что нагрузки, выполняемые дзюдоистами в тренировочной и соревновательной деятельности, могут находиться в разных зонах относительной мощности и имеют различные биохимические характеристики (табл. 29).

*Таблица 29*

**Биохимическая характеристика физических нагрузок дзюдоистов**

(по данным разных авторов)

**№ п/п Направленность нагрузки Зона относительной мощности Продолжительность работы Основные источники энергии**

1 Анаэробно-алактатная Максимальная от 2–3 до 25–30 сек. АТФ, КрФ, гликоген

2 Анаэробно-гликолитическая Субмаксимальная от 30–40 сек. до 3–5 мин. КрФ, гликоген мышц и печени, липиды

3 Смешанная анаэробно-аэробная Большая от 3–5 до 40–50 мин. Гликоген мышц и печени, липиды

В учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов выделяются следующие нагрузки различной направленности.

а) Нагрузки анаэробно-алактатной направленности стимулируют развитие скоростных и скоростно-силовых способностей дзюдоистов. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне относительной мощности не превышает 120–150 сек. в 1 учебно-тренировочном уроке.

б) Нагрузки анаэробно-гликолитической направленности стимулируют у дзюдоистов развитие специальной выносливости. Суммарная тренировочная работа дзюдоистов в этой зоне не превышает 10–15 мин. в 1 уроке. Соревновательная деятельность в этой зоне относительной мощности продолжается от 30 сек. до 5 мин.

в) Нагрузки смешанной анаэробно-аэробной направленности усиливают развитие специальной и силовой выносливости у дзюдоистов.

Работоспособность дзюдоистов при выполнении заданий в разных зонах относительной мощности можно оценить с помощью тестирования. Физическая подготовленность (общая и специальная) у дзюдоистов может определяться по комплексным тестам, включающим общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения, применяемые в тестировании дзюдоистов, могут выполняться в тех же режимах мышечной деятельности, что и соревновательные или специально-подготовительные. Специально-подготовительные упражнения, используемые в качестве тестовых заданий, обычно включают элементы соревновательных действий дзюдо (подготовительные действия, варианты технических действий, фрагменты основных действий и комбинаций). Применение в тестах этих средств позволит установить у испытуемых как общую, так и специальную физическую подготовленность. Обычно для дзюдоистов детского и подросткового возрастов ведущее значение оказывает общая физическая подготовленность, для юношей важнее специальная подготовленность.

**Выявление общей физической подготовленности дзюдоистов**

Общая физическая подготовленность дзюдоистов:

* определяется комплексными методами тестирования;
* полученные результаты дают основу для коррекции подготовки, планирования тренировочных нагрузок, отбора способных дзюдоистов (учитывая при этом их антропометрические особенности и личностные качества);
* результаты влияют на индивидуализацию подготовки дзюдоистов и показывают готовность конкретного спортсмена к специализированной подготовке;
* сопоставление результатов подготовленности дзюдоистов и усредненных показателей позволяет активизировать деятельность занимающихся на самостоятельную подготовку, повысить их дисциплинированность.

**Определение специальной физической подготовленности дзюдоистов**

Специальная физическая подготовленность дзюдоистов

* выявляется комплексными методами тестирования;
* требует точного анализа факторов, определяющих достижения в дзюдо (показатели проявления специальных качеств);
* зависит от точного подбора упражнений для тестов и методов тестирования.

Для дзюдоистов подросткового и юношеского возрастов целесообразно применять тесты, отражающие комплексное проявление физической подготовленности. Это позволит установить ведущие и не ведущие стороны физической подготовленности и планировать работу по их оптимизации. В. Н. Платоновым рекомендован подход к тестированию, позволяющий устанавливать у борцов относительные показатели физической подготовленности (на примере тестирования выносливости). В качестве относительных показателей этот автор рекомендует использовать вычисление индекса — результата отношения средней величины (установленной при выполнении упражнения) к максимальному результату в этом задании. Чем ближе полученный индекс к единице, тем выше уровень подготовленности спортсменов. Применение этого подхода к тестированию физической подготовленности дзюдоистов в большинстве случаев осложняется низкой мотивацией испытуемых, что приводит к получению суммы низких результатов. Расчет полученных значений по формуле (В. Н. Платонов, 2005) позволяет получить индекс, близкий к единице, но в таких условиях он не определяет истинного уровня подготовленности спортсмена.

Более обоснованным, на наш взгляд, является подход к комплексной оценке физической подготовленности дзюдоистов на основе изучения количественных показателей. Для этого рекомендуется применение батареи тестов на примере разработанной для дзюдоистов 16-летнего возраста (табл. 30).

*Таблица 30*

**Модель батареи тестов комплексной оценки физической подготовленности дзюдоистов 16-летнего возраста\***

**№ п/п Педагогическая задача Содержание**

1 Оценить скоростные способности **Тест общей физической подготовленности** Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 10 сек. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал межу попытками — 30 сек.

**Тест специальной физической подготовленности** Приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10 сек. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал межу попытками — 30 сек.

2 Определить скоростно-силовые способности **Тест общей физической подготовленности** Прыжки в длину с двух ног через 2-метровую зону татами (кол-во раз) за 20 сек. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками — 30 сек.

**Тест специальной физической подготовленности** Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону (кол-во раз) за 20 сек. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками — 30 сек.

3 Выявить показатели силовой выносливости **Тест общей физической подготовленности** Физический комплекс: и. п. — основная стойка; 1 — упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев; 4 — прыжок вверх. Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40 сек. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками — 30 сек.

**Тест специальной физической подготовленности** Технический комплекс: и. п. — основная стойка; 1 — захват; 2 — выведение из равновесия; 3 — бросок подворотом; 4 — преследование болевым приемом. Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40 сек. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками — 30 сек.

##\*Возраст испытуемых определяется согласно международным стандартам по десятичной системе.

Для реализации предложенной тестовой батареи в практике необходимо определить возрастно-половые нормы физической подготовленности дзюдоистов. Известно, что норма — это граничная величина результата, служащая основой для отнесения дзюдоистов к конкретной классификационной группе (например, разрядники). Возрастные нормы для дзюдоистов 16-летнего возраста определялись в соответствии с правилами составления стандартной шкалы. Использовалась Т-шкала с распределением результатов теста у большой группы дзюдоистов близко к нормальному. В ней средний результат теста приравнивается к 50 очкам, а стандартное отклонение — к 10 очкам. Шкала оценок строилась по формуле:

x — /S

x — 

T = 50+10(x — )/G=50+10Z,

где х — показанный результат теста,

 — средняя величина,

S — стандартное отклонение.

По разработанной Т-шкале оценок можно определять уровень общефизической и специальной подготовленности дзюдоистов (табл. 31).

*Таблица 31*

**Оценки результатов тестирования**

**физической подготовленности дзюдоистов 16-летнего возраста**

**Шкала оценки Т** (очки**) Прыжки на скакалке** (кол-во раз) **за 10 с Прыжок в длину через 2-метровую зону** (кол-во раз) **за 20 с Физический комплекс** (кол-во раз) **за 40 с Приставные шаги через метровую зону** (кол-во раз) **за 10 с Бросок подворо-том партнера в удобную сторону** (кол-во раз) **за 20 с Технический комплекс** (кол-во раз) **за 40 с**

86 44

85 46 23 27

84 43 20

83 45

82 26 42

81 44 22 13

80 41 19

79 43 25

78 40

77 42 21

76 24 39 18

75 41

74 38 12

73 40 20 23

72 37 17

71 39

70 22 36

69 38 19

68 35 16

67 37 21 11

66 34

65 36 18

64 20 33 15

63 35

62 32

61 34 17 19

60 31 14 10

59 33

58 18 30

57 32 16

56 29 13

55 31 17

54 28 9

53 30 15

52 16 27 12

51 29

50 26

49 28 14 15

48 25 11

47 27 8

46 14 24

45 26 13

44 23 10

43 25 13

42 22

41 24 12

40 12 21 9 7

39 23

38 20

37 22 11 11

36 19 8

35 21

34 10 18

33 20 10 6

32 17 7

31 19 9

30 16

29 18 9

28 8 15 6

27 17

26 14 5

25 16 8 7

Таблица «Оценки физической подготовленности дзюдоистов» используется 2 способами:

а) проводится анализ оценок дзюдоистов за каждый отдельный тест;

б) выводится итоговая оценка по всей батарее тестов.

На основе таблицы «Оценки физической подготовленности дзюдоистов 16-летнего возраста» у испытуемых можно установить ОУФП (общий уровень физической подготовленности дзюдоистов), используя формулу:

(физических качеств)/n,

где в числителе ставится сумма всех расчетных значений видов физической активности, а в знаменателе — кол-во видов.

Нами опробована таблица «Оценки результатов физической подготовленности дзюдоистов» на спортсменах 16-летнего возраста, имеющих различную спортивную квалификацию. В эксперименте принимали участие члены сборной команды России по дзюдо (юноши) 2006 года, имеющие квалификацию кандидата в мастера спорта (n=20), и дзюдоисты, не вошедшие в сборную команду, имеющие квалификацию I и II взрослого разряда (n=20).

Возраст обследуемых дзюдоистов составил от 16.035 года до 16.866 года, он определялся согласно международным стандартам по десятичной системе. Установлено, что сравнительные оценки физической подготовленности у дзюдоистов 16-летнего возраста имеют некоторые отличия (табл. 32).

*Таблица 32*

**Сравнительные оценки уровня общей физической подготовленности дзюдоистов 16-летнего возраста**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контингент** | **Количество испытуемых** | **Общая физическая подготовленность** (очки) | | |
| **Скоростная** | **Скоростно-силовая** | **Силовая выносливость** |
| 1 | Спортсмены — кандидаты в мастера спорта (члены сборной команды России) | 20 | 50,2±4,6 | 49,09±2,7 | 56,3±4,4 |
| 2 | Спортсмены I и II взрослых разрядов | 20 | 49,6±5,1 | 52,5±3,1 | 44,9±3,6 |

Определено, что у испытуемых имеются наибольшие различия в показателях силовой выносливости. У дзюдоистов — членов сборной команды общая физическая подготовленность (на примере силовой выносливости) на 21,8 % выше, чем у дзюдоистов I и II взрослых разрядов, не являющихся членами сборной команды России по дзюдо этого возраста.

Специальная физическая подготовленность у обследованных дзюдоистов также различается по направленности (табл. 33).

*Таблица 33*

**Сравнительные оценки уровняспециальной физической подготовленности дзюдоистов 16-летнего возраста**

**№ п/п Контингент Количество испытуемых Специальная физическая подготовленность** (очки)

**Скоростная Скоростно-силовая Силовая выносливость**

1 Спортсмены — кандидаты в мастера спорта (члены сборной команды России) 20 43,9±4,2 52,6±3,6 54±4,6

2 Спортсмены I и II взрослых разрядов 20 46,2±3,8 52,4±3,8 51,7±3,9

Из таблицы видно, что дзюдоисты I и II взрослых разрядов имеют более высокий уровень специальной физической подготовленности по показателям скоростных способностей на 4,6 %, чем испытуемые. Дзюдоисты — члены сборной команды России по дзюдо проявляют уровень силовой выносливости на 4,3 % выше, чем другие обследованные дзюдоисты.

Определение ОУФП показало, что юноши-сборники в среднем набирают по сумме (за все тесты) 52,4 очков. Высокие показатели, установленные в этой группе обследованных спортсменов, достигают 64 очков, низкие показатели — 37 очков. В другой группе испытуемых были обследованы юноши-несборники, у них средняя сумма по всем тестам составила 50,8 очков. Максимальная сумма у испытуемых этой группы составила 58 очков, минимальная — 23. Можно отметить, что количественные показатели физической подготовленности у испытуемых обеих групп не значительно различаются. Сильнее преобладают отличия в качественных показателях.

Данный подход к тестированию физической подготовленности позволяет дзюдоистам 16-летнего возраста определить свои сильные и слабые стороны в общем и специальном аспектах физической подготовленности. Представленные результаты наглядно показывают необходимость совершенствования всех сторон подготовленности дзюдоистов: технической, тактической, психологической, а не только физической. Приведенный подход к тестированию дзюдоистов можно применять в случаях, когда тренировочная и соревновательная деятельность находятся в зоне смежной интенсивности.

**4. Психическая подготовка**

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

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

* протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);
* концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания — более быстрое переключение с одного технического действия на другое;
* способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
* уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
* воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
* проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

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

а) Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников). Соблюдение этого требования позволит расширить границы потенциальных возможностей занимающихся. Экспериментально установлено, что занятия дзюдо детей и подростков содействуют адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях (М. П. Дебердеев, 2006).

б) Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником). Обращать внимание дзюдоистов на это требование необходимо с младшего возраста. Определено, что эффективность атакующих действий дзюдоистов 12–14 лет имеет наибольшие величины, у них же отмечена самая низкая эффективность защитных действий (А. И. Иванов, 2002).

в) Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации. В противоборстве важна внимательность, известно, что хороший спортсмен всегда ожидает неожиданности (П. Я. Гальперин, 2005).

г) Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность). Установлено, что спортивная деятельность в дзюдо, требуя проявления тревожности и агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности, приводит к их регулированию (З. К. Чермит, 2005).

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психо-физической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции. В воспитательной работе японских тренеров по дзюдо один из важных аспектов — поведение воспитанников после выигранного поединка. Радоваться эмоционально не принято, это оскорбляет чувства проигравшего соперника.

Принято различать 3 основных вида психической подготовки дзюдоистов, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

**Общая психическая подготовка** — в обобщенном виде представляет психическую адаптацию дзюдоиста к нагрузкам. Реализуется в 2 направлениях. Первое предполагает обучение дзюдоистов приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях. К нему относятся способы саморегуляции эмоциональных состояний; концентрации и распределения внимания, мобилизации организма на проявление максимальных волевых и физических усилий. Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию).

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

* формирование у дзюдоистов психических «внутренних опор», определяющих уверенность в собственных силах;
* преодоление психических барьеров, снижающих эффективность двигательной деятельности, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
* психологическое моделирование условий предстоящего противоборства, включающее эмоциональную самонастройку;
* создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

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

**4.1 Воспитательная работа и психическая подготовка**

**дзюдоистов детско-юношеского возраста**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия дзюдо, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня развития нравственно-волевых качеств, а с другой, способствуют, при правильной организации учебного процесса, их целенаправленному формированию (И. В. Зуб, 2005).

Личностные и индивидные особенности у дзюдоистов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Для тренеров-преподавателей по дзюдо важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе подготовки дзюдоистов. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств юных дзюдоистов (табл. 34).

*Таблица 34*

**Решение педагогических задач с юными дзюдоистами**

**Тип воспитанников Проявление личностных качеств Педагогическая задача**

**Острота ума Любознательность Послушание (податливость)**

I + + + Сдерживать занимающихся, чтобы они не истощились. Направлять на понимание целей и задач подготовки в дзюдо

II + – + Формировать интерес к дзюдо, объяснять пользу спортивных занятий

III + + – Направлять энергию в нужное русло, конкретизировать задания и не допускать поспешности их выполнения

IV – + + Относиться терпеливо занимающимся, не перегружать их, принять их индивидуальный темп изучения действий дзюдо

V – – + Воспитывать благоразумие и терпеливость, опираться на послушание

VI – – – Взять за установку, что неисправимых нет. Внушать надежду и учить терпению

Тренеры-преподаватели, работающие с дзюдоистами младшего возраста часто испытывают сложности с воспитанием занимающихся. Это связано с тем, что дзюдоисты находятся на тренировках фиксированное время, а все остальное время их окружает социальная среда, оказывающая воспитывающее (положительное или отрицательное) воздействие. Следует помнить, что если детей не воспитывать, так дети и не развиваются, они растут, но не приобретают определенных навыков поведения, элементарных движений (П. Я. Гальперин, 2005). Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера дзюдоистов эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

##### Нравственное воспитание дзюдоистов

Нравственность — совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с окружающими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение дзюдоистов в спортивной подготовке и в быту. Нравственные нормы у дзюдоистов детско-юношеского возраста формируются под воздействием воспитания и обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в 3 направлениях:

**Нравственное просвещение** — это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование у юных дзюдоистов нравственного сознания, помогающего оценивать свои поступки. Просвещение воспитанников основывается на практических спортивных примерах из прошлого и настоящего, на систематическом воздействии тренера-преподавателя на сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Одной из основных воспитательных задач тренера-преподавателя является содействие формированию у детей и подростков, занимающихся дзюдо, нравственного идеала и нравственного поведения.

**Формирование нравственного опыта** в процессе занятий дзюдо достигается при условии, что учебно-тренировочные уроки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). Начиная с младшего возраста, в занятиях дзюдоистов создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, элементарном противоборстве, в подготовке занимающимися инвентаря для занятия, выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают целенаправленного воспитательного воздействия на детей и подростков. Успеха в воспитании занимающихся возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

**Нравственное стимулирование** оказывает важную роль в воспитательном процессе. В практике спортивной подготовки это направление реализуется через поощрение и наказание — стимулирующие факторы, позволяющие закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Тренеру-преподавателю при проведении воспитательного процесса с дзюдоистами важно учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Так, один дзюдоист — скромен и стеснителен, другой — честолюбив и тщеславен, третий судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении или наказании в коллективе. Нужно избегать наказаний провинившегося при коллективе, часто беседа с порицанием поступка воспитанника, проведенная наедине, имеет большее воспитательное значение, чем «разбор» перед всей группой.

Японские коллеги при воспитании дзюдоистов применяют методы наглядности. В частности, во многих залах дзюдо над выходом вывешена картина с одной и той же надписью. Ее содержание не позволяет чувствовать превосходство над другими и зазнаваться всем спортсменам, изучающим дзюдо. Надпись на картине гласит «Сколько бы Вы не отрабатывали технику, в ней всегда присутствует высшая сила».

##### Воспитание волевых качеств

Занятия дзюдо требуют от занимающихся любого возраста обязательного проявления воли, волевого усилия не только в соревновательной деятельности, но и в учебно-тренировочном процессе. Воля проявляется не только в противоборстве, еще больше она нужна в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или в успешном совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и другие ситуации.

Существуют волевые качества, преимущественно проявляемые в занятиях дзюдо, это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Многие тренеры-преподаватели не достаточно осознают воспитательное воздействие занятий дзюдо. Они культивируют агрессивность, обучая детей восточным единоборствам, учат владению телом, но упускают из виду философские аспекты, связанные с умением управлять своим духом и эмоциями (Л. А. Семенов, 2005). Это не соответствует духу дзюдо и философии, сформированной Д. Кано.

Воспитание **целеустремленности** — непростой педагогический процесс при работе с юными дзюдоистами. Осложнен тем, что потребность в спортивной деятельности у многих из них необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление к спортивным занятиям для укрепления здоровья и развития личности.

**Настойчивость и упорство** необходимо проявлять занимающимся дзюдо, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными. Юные дзюдоисты имеют возможность показать максимальный результат в соревнованиях по общей физической подготовке или выполнить аттестационные требования по технике кю. Для дзюдоистов подросткового возраста это выполнение аттестационных требований, достижение спортивного разряда или успешное выступление в отборочных соревнованиях. Цель, к которой стремятся дзюдоисты, должна ставиться под руководством тренера-преподавателя и соответствовать возможностям занимающихся.

**Решительность и смелость** дзюдоистов основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, выполнению заданий по физической подготовке. Это позволит укрепить уверенность в своих силах при помощи самоубеждения, основанного на объективных фактах. В основе формирования решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. В процессе психологической подготовки важно приучать дзюдоистов быстро принимать и реализовывать принятые решения, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

**Инициативность и самостоятельность** необходимо воспитывать у дзюдоистов на основе определенного опыта спортивной подготовки. Эти качества проявляются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Активность и самостоятельность воспитываются у дзюдоистов в подвижных и спортивных играх, противоборстве в непривычных условиях (без куртки, на песке или с незнакомым соперником).

**Выдержка и самообладание** определяются эмоциональной устойчивостью в условиях стресса, влияющей на учебно-тренировочную и соревновательную деятельность дзюдоистов. У юных дзюдоистов, занимающихся в группах начальной подготовки, целесообразно воспитывать в учебно-тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования личностных качеств, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение дзюдоистов приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или самонастройки вхождения в оптимальное боевое состояние).

Тренерам-преподавателям следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание дзюдоистов — это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия возрастет, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к воспитанникам.

**Воспитание личности дзюдоистов в период соревнований**

Для юных дзюдоистов соревнования имеют не только «спортивное» значение, но и воспитательное. Основой воспитания дзюдоистов является формирование их нравственных качеств и развитие самостоятельности. Начиная с юного возраста спортсменов необходимо учить переживать ситуации поражения. В дзюдо поражение часто намного лучше влияет на дальнейшее спортивное совершенствование, чем победа. При организации воспитательной работы необходимо учитывать, что юные спортсмены могут быть эмоционально незрелыми и ранимыми. Их нужно учить, что поражение — это факт и итог их сегодняшней соревновательной деятельности. Важно, чтобы дзюдоисты уже в детском и подростковом возрасте анализировали причины неудач и старались в дальнейшем их исправить. Тренеру-преподавателю не следует допускать неэтичного поведения учеников после поражений и обвинять во всем сложившиеся обстоятельства.

**Формирование нравственных качеств**, проявляемых в соревнованиях, требует соблюдения юными дзюдоистами ряда условий:

а) Приобретение знаний о нравственном поведении на соревнованиях. Для этого тренером-преподавателем применяются формы нравственного просвещения — индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными дзюдоистами, на которых обсуждаются ситуации проявления настойчивости, честности, целеустремленности в период соревнований.

б) Организация жизни и деятельности юных дзюдоистов в коллективе, содействующая приобретению ими положительного опыта нравственного поведения. Тренер-преподаватель должен быть примером поведения в условиях соревнований, независимо от возникающих ситуаций — проигрыш учеников, предвзятое судейство и др.

в) Формирование у юных дзюдоистов потребности нравственного поведения, что требует воспитывать у них стремление к честному противоборству, уважению соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований.

г) Проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим, особенно в период соревнований.

**Развитие самостоятельности** выражается в осуществлении дзюдоистом спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки). Соревнования по дзюдо эффективно развивают самостоятельность занимающихся. С одной стороны это обусловлено ответственностью за результат выступления, с другой — самоорганизацией (подготовка спортивной формы, документов, контроль веса, планирование соревновательного дня). Для юных дзюдоистов, участвующих в соревнованиях, тренер-преподаватель должен разрабатывать задания на развитие самостоятельности. Например, совместное планирование с занимающимися соревновательного дня.

**Планирование соревновательного дня**

Планирование соревновательного дня зависит от индивидуальных особенностей дзюдоистов. Накануне участия в соревнованиях важное значение имеет режим дня. Привычный суточный режим накануне соревнований содействует не только повышению умственной и физической работоспособности организма, но и регуляции физиологических процессов. В день соревнований дзюдоистам желательно соблюдать ряд правил (особенно спортсменам массовых разрядов):

* Подъем после сна и гигиенические процедуры проводятся в привычное время, чтобы до соревнований было не менее 3–4 ч. Если соревнования проводятся в непривычно раннее время, необходимо привыкать к этому заранее, соответственно перестроив режим дня и распорядок жизни.
* Состав и калорийность завтрака зависят от требований весовой категории. Для новичков и спортсменов массовых разрядов не рекомендуется «подгонка» веса к соревнованиям, завтрак должен соответствовать потребностям юных дзюдоистов.
* Необходимо предварительно приучать занимающихся к участию в процедуре «взвешивание», дзюдоисты должны уметь представлять документы и необходимую информацию о себе без помощи тренера-преподавателя.
* В соревновательную разминку необходимо включение собственно-разминочных (бег, общеразвивающие упражнения) и специальных упражнений.
* Непосредственно перед соревновательным поединком проводится кратковременная разминка (1–2 мин.) для проработки основных мышечных групп.
* Перед поединком тренер-преподаватель должен ободрить ученика кратким напутствием.
* После поединка при любом результате важно уделить внимание воспитаннику, тренер-преподаватель должен стараться справедливо совместно со спортсменом проанализировать причины неуспеха (успеха) поединка.

**4.2 Личностно-характерологические особенности дзюдоистов и их учет в учебно-тренировочном процессе**

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов определяют характер их поведения в бытовой, учебной и спортивной деятельности. Тренер-преподаватель должен учитывать, что личность каждого ребенка и подростка, занимающегося дзюдо, имеет различное сочетание психических особенностей, создающих индивидуальность. У дзюдоистов индивидуальность проявляется в чертах характера, темперамента, привычках, преобладающих интересах, склонностях и других особенностях. Занятия дзюдо влияют на индивидуальность занимающихся, усиливают воспитательное воздействие на личность и формируют определенные черты характера.

Д. Кано считал, что занятия дзюдо помогают человеку стать более внимательным, уверенным в себе, решительным, сосредоточенным. Изучение дзюдо в школе «Кадокан» рассматривалось как одно из средств формирования взаимопомощи и сотрудничества среди занимающихся. В современных условиях у дзюдоистов при целенаправленном формировании личностных качеств проявляются самостоятельность, низкая тревожность в процессе спортивной подготовки и реализуется успешная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность независимо от изменяющихся условий.

Изучение склонностей к видам деятельности, проведенное (по опроснику Е. А. Климова) у дзюдоистов-юношей 15–16-летнего возраста (n=100), установило, что большинство опрошенных юношей — 50 % респондентов предпочитают деятельность в системе «человек—человек». Значительная часть дзюдоистов — 30 % предпочитают деятельность в сфере «человек—техника». Выявлены дзюдоисты, предпочитающие среди других видов деятельность в сфере «человек—художественный образ», — к этой группе дзюдоистов относятся 11 % опрошенных. Наименьшее предпочтение в сравнении с другими видами деятельности у дзюдоистов выявлено к сфере «человек—природа» — 4,5 % опрошенных и «человек—знаковая система» — 4,5 % опрошенных. Изучение склонностей показало, что дзюдоисты 15–16-летнего возраста проявляют предпочтение к различным видам деятельности. Проявление склонностей характеризует потребность юношей-дзюдоистов заниматься помимо спортивной деятельности еще какой-либо другой. В некоторой степени предпочтения, выявленные у дзюдоистов к видам деятельности, характеризуют их «хобби» в свободное от учебы и тренировок время, а также являются предпосылкой для последующего выбора профессии. Педагогические наблюдения, проведенные в период учебно-тренировочных сборов, показали, что большинство дзюдоистов 15–16 лет общительны, хорошо адаптируются в коллективе, успешно взаимодействуют в учебно-тренировочной деятельности.

Для оптимизации подготовки дзюдоистов, тренеру-преподавателю также необходимо учитывать свойства нервной системы воспитанников. У юных спортсменов свойства нервной системы выражаются через характеристики функциональных систем: сила — устойчивость комплекса нервных центров, динамичность — быстрота формирования новой функциональной системы, подвижность — скорость смены функциональных систем.

Особенности свойств нервной системы были изучены у юношей-дзюдоистов 15–16-летнего возраста (n=40). Среди опрошенных 20 человек — кандидаты в мастера спорта и 20 человек — спортсмены I и II взрослых разрядов. По опроснику В. М. Русалова у них определялись формально-динамические свойства индивидуальности. Установлено, что у дзюдоистов 15–16-летнего возраста наиболее выражены некоторые свойства нервной системы:

а) определено, что 65,8 % среди опрошенных юношей имеют высокие показатели психомоторной эргичности, что характеризует у них высокую потребность в движениях, определяет широкую сферу психомоторной активности и мышечной работоспособности;

б) выявлено, что у значительного количества испытуемых — 60,8 % среди опрошенных дзюдоистов отмечен высокий уровень потребности в общении, юноши проявляют легкость к установлению социальных связей и выраженное стремление к лидерству;

в) показано, что у большинства опрошенных дзюдоистов — 78,3 % респондентов проявление моторной пластичности имеет средний уровень. Высокие показатели моторной пластичности (переключаемость с одного движения на другое, стремление к разнообразным способам физической деятельности) проявляются у 8,7 % опрошенных дзюдоистов; высокие показатели интеллектуальной пластичности (высокая гибкость мышления, творческий подход) установлены у незначительного количества юношей — 5,3 % всех опрошенных дзюдоистов;

г) установлено, что высокий уровень проявления моторной скорости (высокий темп психомоторного проведения, высокая скорость в различных видах двигательной активности) проявляют 65,2 % опрошенных дзюдоистов;

д) выявлено, что показатели эмоциональности имеют средний уровень проявления у большинства юношей — 80,5 % опрошенных дзюдоистов, у них также установлена средне выраженная чувствительность к задуманному и реальному результату, определена обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической деятельности.

Особенности индивидуальности, выявленные у дзюдоистов, создают предпосылки для оптимизации учебно-тренировочного процесса. У дзюдоистов детско-юношеского возраста важно повышать количество учебно-тренировочных заданий, направленных на **совершенствование переключаемости движений**. Содержание заданий должно усиливать эффективность кинестезических восприятий параметров движений и условий внешней среды, характерной для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов. Для этого применяют 2 вида заданий:

а) С дзюдоистами различного возраста рекомендуется проводить идеомоторную тренировку путем мысленного воспроизведения технико-тактических действий. Перед дзюдоистами 10–12 лет тренером-преподавателем ставится задача мысленного проговаривания техники приема, активизации мышечных представлений выполнения технических действий в правую и левую стороны. У дзюдоистов 13–15 лет выполнение идеомоторных заданий содействуют формированию «внутреннего образа» (по В. Н. Платонову, 2005) в процессе мысленного представления технико-тактического действия и состояния мобилизации функциональных возможностей.

б) Рекомендуется дополнять систему учебно-тренировочных уроков дзюдоистов упражнениями, повышающими межмышечную координацию. В содержание занятий необходимо включать упражнения, активизирующие внимание на ритме движений (акцентированная фаза напряжения одних мышечных групп и расслабления других), нужно также обучать дзюдоистов произвольному расслаблению мышц. По мере освоения этого задания тренер-преподаватель дополняет спортивную подготовку упражнениями для концентрации напряжения мышечных групп, активно вовлеченных в работу у занимающихся при выполнении приемов дзюдо.

**Повышение уровня интеллектуальной** **пластичности** заключается в достижении дзюдоистами высокой гибкости мышления, легкости перехода с одних форм мышления на другие. В учебно-тренировочном процессе необходимо учить дзюдоистов наглядно-образному мышлению (представлять ситуации противоборства и возможные изменения в них) и словесно-логическому мышлению (использовать понятия сферы дзюдо, выполнять различные виды обобщения). Интеллектуальная пластичность определяется у дзюдоистов творческим подходом к решению задач. Для ее повышения в спортивную подготовку дзюдоистов включаются различные задания:

а) В занятиях с дзюдоистами 8–10 лет рекомендуется проводить сюжетно-ролевые игры и при подведении итогов кратко анализировать причины успешности (не успешности) игровых действий водящих; для дзюдоистов 10–12 лет необходимо организовать спортивные игры — баскетбол, гандбол (по упрощенным правилам) — с тактическими задачами – контратака, удержание счета, персональная защита. Применение таких заданий позволит повысить точность восприятия ситуаций и успешность анализа действий, а также определить причины невыполнения тактических задач.

б) На теоретических занятиях тренер-преподаватель совместно с дзюдоистами 13–15 лет просматривает и анализирует видеозаписи с крупных турниров среди взрослых спортсменов и дзюдоистов юношеского возраста. Для дзюдоистов ставится задача определить условия выполнения атакующих действий, систематизировать сбивающие факторы, выявить тактику ведения противоборства конкретным спортсменом.

в) Особое значение при формировании у дзюдоистов пластичности интеллектуальной отводится активизации мыслительных операций при моделировании условий противоборства. Экспериментально установлено (А. И. Гальцев, 2002), что основными компонентами принятия решения дзюдоистом и реализации собственных двигательных задач в условиях поединка являются мыслительные операции, направленные на анализ, синтез, оценку обстановки и принятие решения.

Личностно-характерологические особенности, а в частности, темперамент оказывает влияние на формирование состава тренировочных групп. Экспериментально установлено (И. А. Юров, 2006), что спортсменам-экстравертам по типу темперамента лучше тренироваться в группах со спортсменами, имеющими равные с ними возможности. Спортсмены-интроверты успешно тренируются в группе занимающихся разного уровня мастерства и подготовленности, но при строгом режиме работы и отдыха.

В процессе спортивной подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста необходимо определять свойства нервной системы занимающихся путем педагогических наблюдений, обращая внимание на поведение в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

* Сила и подвижность нервной системы проявляется в стремлении к лидерству при участии в играх и эстафетах.
* Сила нервных процессов подтверждается стремлением к противоборству в учебно-тренировочной деятельности с более сильными партнерами.
* Сила и уравновешенность нервных процессов подтверждается отсутствием у дзюдоистов резких спадов в деятельности после пропущенного броска, неиспользованной ситуации для атаки, проявляется в качественном выполнении однообразных технических действий, подтверждается объективной оценкой собственных действий, уверенностью действий в рискованных ситуациях.
* Подвижность, динамичность нервной системы характеризуется у дзюдоистов быстротой освоения новых технико-тактических действий, быстротой исправления технических ошибок.
* Слабость, неуравновешенность нервной системы наблюдается у дзюдоистов, объясняющих неудачи в двигательной деятельности «объективными» факторами — шум в зале, предвзятое судейство; у таких спортсменов выражена потребность в сочувствии товарищей и тренера-преподавателя после неудачного поединка. Дзюдоисты, обладающие слабой нервной системой проявляют обиду на замечания окружающих, негативную реакцию на поражение, выражают отказ от продолжения игры, противоборства, если команда проигрывает, отказ от продолжения учебно-тренировочного поединка в случае досрочной победы соперника.
* Неуравновешенность нервной системы определяется у дзюдоистов агрессивностью при не благоприятном для них решении арбитра в поединке.

В спортивной подготовке дзюдоистов тренеру-преподавателю необходимо воздействовать на формирование положительных личностных качеств и переформирование негативных, что позволит воспитывать не только физически, но и духовно развитую личность.

***Приложение 1***

**Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов**

**на психику соревнующихся спортсменов»**

(И. П. Волков, А. Л. Меньщикова, 1989)

В методике предлагается опросный лист и бальная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1–2 ч до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс.

**Инструкция**.

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5».

Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде всего вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале. Работайте самостоятельно».

**Опросник**

**№ п/п Факторы публичности соревнований Оценка**

1 А. Соревнования проходят в своем городе

Б. Соревнования проходят в чужом городе

2 А. На трибунах много зрителей

Б. На трибунах мало зрителей

3 А. Зрители ведут себя активно и шумно

Б. Зрители ведут себя сдержанно

4 А. Зрители (пресса) ждут от меня результата

Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата

5 А. На старте я хорошо различаю лица

Б. На старте я никого не замечаю

6 А. На трибунах есть друзья, родные, близкие

Б. На трибунах нет друзей, родных, близких

7 А. Судьи внимательны ко мне

Б. Судьи не выделяют меня из участников

8 А. Я настраиваюсь на борьбу за место

Б. Я настраиваюсь на личный результат

9 А. Соперники мне хорошо известны

Б. Соперники мне плохо известны

10 А. Тренер внимательно наблюдает за мной

Б. Тренер специально следит за мной

**Шкала бальной оценки факторов публичных соревнований**

Высшая степень позитивного влияния (+) 5 4 3 2 1 0–1–2–3–4–5 Не влияет Высшая степень негативного влияния (–)

**Анализ и интерпретация результатов**

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4–5 баллов). Это — опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1–2 балла), **—** это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, **—** это отношения к факторам, оказывающим вероятностное сенсибилизирующее влияние на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на 2 возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип — показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

**Завершение работы**

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

**Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию»**

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответ «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта.

**Инструкция**

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

**Шкала «Отношение к предстоящему ванию»**

1. Я готов показать высокий результат.

2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.

3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.

4. Я боюсь подвести команду.

5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.

6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.

7. Это очень важные для меня соревнования.

8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.

9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.

10. Я плохо знаю своих соперников.

11. На этих соревнованиях многое для меня решится.

12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.

13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.

14. Я не боюсь своих соперников.

15. Думаю, что это будут трудные соревнования.

16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).

17. Я доволен результатом последних соревнований.

18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.

19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.

20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.

21. Я уверен в своих силах.

22. Я уже выигрывал у своих соперников.

23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.

25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

**Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом**

**№** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

**Да**  + + + + + + + + + + + + + + + + +

**Нет** + + + + + + + + + + +

**Анализ и интерпретация данных**

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу лия?» (вопросы 1, 5,9,13,17,21,25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов **—** высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) **—** «смогут ли соперники?» (вопросы 2,6,10, 14,18,22, 26) — сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов **—** высокая оценка готовности соперников; 0 баллов **—** низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) **—** «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27). Показатель Зн в 7 баллов **—** высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов **—** низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) **—** «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов **—** высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

***Приложение 2***

## Аттестационные требования для присвоения

## квалификационных степеней кю

**6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС**

1. РЭЙ (REI) — ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) — приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) — приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) — ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) — СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) — передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) — передвижение приставными шагами

— вперед—назад

— влево—вправо

— по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) — ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

— на 90° шагом вперед

— на 90° шагом назад

— на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

— на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

— на 180° круговым шагом вперед

— на 180° круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) — ЗАХВАТЫ

Основной захват — рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) — ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши Mae-kuzushi Вперед

Уширо-кудзуши Ushiro-kuzushi Назад

Миги-кудзуши Migi-kuzushi Вправо

Хидари-кудзуши Hidari-kuzushi Влево

Маэ-миги-кудзуши Mae-migi-kuzushi Вперед—вправо

Маэ-хидари-кудзуши Mae-hidari-kuzushi Вперед—влево

Уширо-миги-кудзуши Ushiro-migi-kuzushi Назад—вправо

Уширо-хидари-кудзуши Ushiro-hidari-kuzushi Назад—влево

8. УКЭМИ (UKEMI) — ПАДЕНИЯ

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

**5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС**

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай De-ashi-barai Боковая подсечка под выставленную ногу

Хидза-гурума Hiza-guruma Подсечка в колено под отставленную ногу

Сасаэ-цурикоми-аши Sasae-tsurikomi-ashi Передняя подсечка под выставленную ногу

Уки-гоши Uki-goshi Бросок скручиванием вокруг бедра

О-сото-гари O-soto-gari Отхват

О-гоши O-goshi Бросок через бедро подбивом

О-учи-гари O-uchi-gari Зацеп изнутри голенью

Сэои-нагэ Seoi-nage Бросок через спину с захватом руки на плечо

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ Hon-kesa-gatame Удержание сбоку

Ката-гатамэ Kata-gatame Удержание с фиксацией плеча головой

Еко-шихо-гатамэ Yoko-shiho-gatame Удержание поперек

Ками-шихо-гатамэ Kami-shiho-gatame Удержание со стороны головы

Татэ-шихо-гатамэ Tate-shiho-gatame Удержание верхом

*ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ*

НАГЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши O-soto-otoshi Задняя подножка

О-сото-гаэши O-soto-gaeshi Контрприем от отхвата или задней подножки

О-учи-гаэши O-uchi-gaeshi Контрприем от зацепа изнутри голенью

Моротэ-сэой-нагэ Morote-seoi-nage Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

**4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС**

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари Ko-soto-gari Задняя подсечка

Ко-учи-гари Ko-uchi-gari Подсечка изнутри

Коши-гурума Koshi-guruma Бросок через бедро с захватом шеи

Цурикоми-гоши Tsurikomi-goshi Бросок через бедро с захватом отворота

Окури-аши-барай Okuri-ashi-barai Боковая подсечка в темп шагов

Тай-отоши Tai-otoshi Передняя подножка

Харай-гоши Harai-goshi Подхват бедром (под две ноги)

Учи-мата Uchi-mata Подхват изнутри (под одну ногу)

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ Kuzure-kesa-gatame Удержание сбоку с захватом из-под руки

Макура-кэса-гатамэ Makura-kesa-gatame Удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса-гатамэ Ushiro-kesa-gatame Обратное удержание сбоку

Кузурэ-еко-шихо-гатамэ Kuzure-yoko-shiho-gatame Удержание поперек с захватом руки

Кузурэ-ками-шихо-гатамэ Kuzure-kami-shiho-gatame Удержание со стороны головы с захватом руки

Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ Kuzure-tate-shiho-gatame Удержание верхом с захватом руки

*ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ*

НАГЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши Tsubame-gaeshi Контрприем от боковой подсечки

Ко-учи-гаэши Ko-uchi-gaeshi Контрприем от подсечки изнутри

Хараи-гоши-гаэши Harai-goshi-gaeshi Контрприем от подхвата бедром

Учи-мата-гаэши Uchi-mata-gaeshi Контрприем от подхвата изнутри

Содэ-цурикоми-гоши Sode-tsurikomi-goshi Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Ко-учи-гакэ Kouchi-gake Одноименный зацеп изнутри голенью

Учи-мата-сукаши Uchi-mata-sukashi Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

**3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС**

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ Ko-soto-gake Зацеп снаружи голенью

Цури-гоши Tsuri-goshi Бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отоши Yoko-otoshi Боковая подножка на пятке (седом)

Аши-гурума Ashi-guruma Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу

Ханэ-гоши Hane-goshi Подсад бедром и голенью изнутри

Харай-цурикоми-аши Harai-tsurikomi-ashi Передняя подсечка под отставленную ногу

Томоэ-нагэ Tomoe-nage Бросок через голову с упором стопой в живот

Ката-гурума Kata-guruma Бросок через плечи «мельница»

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ Kata-juji-jime Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)

Гяку-джуджи-джимэ Gyaku-juji-jime Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-джуджи-джимэ Nami-juji-jime Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)

Окури-эри-джимэ Okuri-eri-jime Удушение сзади двумя отворотами

Ката-ха-джимэ Kata-ha-jime Удушение сзади отворотом, выключая руку

Хадака-джимэ Hadaka-jime Удушение сзади плечом и предплечьем

Удэ-гарами Ude-garami Узел локтя

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Ude-hishigi-juji-gatame Рычаг локтя захватом руки между ног

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. НАГЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши Yama-arashi Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота

Ханэ-гоши-гаэши Hane-goshi-gaeshi Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри

Моротэ-гари Morote-gari Бросок захватом двух ног

Кучики-даоши Kuchiki-daoshi Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Кибису-гаэши Kibisu-gaeshi Бросок захватом ноги за пятку

Сэои-отоши Seoi-otoshi Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

2. КАТАМЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ Ryote-jime Удушение спереди кистями

Содэ-гурума-джимэ Sode-guruma-jime Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Кэса-удэ-хишиги-гатамэ Kesa-ude-hishigi-gatame Рычаг локтя от удержания сбоку

Кэса-удэ-гарами Kesa-ude-garami Узел локтя от удержания сбоку

**2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС**

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши Sumi-gaeshi Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Тани-отоши Tani-otoshi Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми Hane-makikomi Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Сукуй-нагэ Sukui-nage Обратный переворот с подсадом бедром

Уцури-гоши Utsuri-goshi Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О-гурума O-guruma Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу

Сото-макикоми Soto-makikomi Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

Уки-отоши Uki-otoshi Бросок выведением из равновесия вперед

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Ude-hishigi-waki-gatame Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку

Удэ-хишиги-хара-гатамэ Ude-hishigi-hara-gatame Рычаг локтя внутрь через живот

Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Ude-hishigi-hiza-gatame Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Ude-hishigi-ude-gatame Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице

Удэ-хишиги-аши-гатамэ Ude-hishigi-ashi-gatame Рычаг локтя внутрь ногой

Цуккоми-джимэ Tsukkomi-jime Удушение спереди двумя отворотами

Кататэ-джимэ Katate-jime Удушение спереди предплечьем

Санкаку-джимэ Sankaku-jime Удушение захватом головы и руки ногами

*ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ*

1. НАГЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума Te-guruma Боковой переворот

Оби-отоши Obi-otoshi Обратный переворот с подсадом с захватом пояса

Даки-вакарэ Daki-wakare Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

Учи-макикоми Uchi-makikomi Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

О-сото-макикоми O-soto-makikomi Отхват в падении с захватом руки под плечо

Харай-макикоми Harai-makikomi Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо

Учи-мата-макикоми Uchi-mata-makikomi Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо

Хиккоми-гаэши Hikkomi-gaeshi Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

Тавара-гаэши Tawara-gaeshi Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

2. КАТАМЭ ВАДЗА — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Ude-hishigi-sankaku-gatame Рычаг локтя захватом головы и руки ногами

Уширо-ваки-гатамэ Ushiro-waki-gatame Обратный рычаг локтя внутрь

Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ

(кумиката) Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata) Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

## 1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума O-soto-guruma Отхват под две ноги

Уки-вадза Uki-waza Передняя подножка на пятке (седом)

Еко-вакарэ Yoko-wakare Подножка через туловище вращением

Еко-гурума Yoko-guruma Бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши Ushiro-goshi Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Ура-нагэ Ura-nage Бросок через грудь прогибом

Суми-отоши Sumi-otoshi Бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ Yoko-gake Боковая подсечка с падением

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ Ude-hishigi-te-gatame Рычаг локтя через предплечье в стойке

Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Ude-hishigi-ude-gatame Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Томоэ-джимэ Tomoe-jime Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA) — ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА

2. НАГЭ-ВАДЗА— ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ Daki-age Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)

Кани-басами Kani-basami Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)

Кавадзу-гакэ Kawazu-gake Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

3. КАТАМЭ-ВАДЗА — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами Ashi-garami Узел бедра и колена (запрещенный прием)

Аши-хишиги Ashi-hishigi Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)

До-джимэ Do-jime Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней ДАН

**1 Дан 2 Дан 3 Дан 4 Дан**

Нагэ-но-ката. Разделы: Тэ-вадза, Коши-вадза, Аши-вадза Нагэ-но-ката Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката

**5 Дан 6 Дан 7 Дан 8 Дан**

Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин-дзюцу, Кимэ-но-ката, Кодокан-гошин-дзюцу, Дзю-но-ката Дзю-но-ката, Ицуцу-но-ката Кошики-но-ката

**Дополнительный методический материал, рекомендованный к изучению для достижения лучших результатов**

**в соревновательной практике**

## 5 КЮ. КАТАМЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

Yoko-kaeri-waza Еко-каэри-вадза Переворот с захватом рук

Yoko-kaeri-waza Еко-каэри-вадза Переворот с захватом руки и ноги

Yoko-kaeri-waza Еко-каэри-вадза Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча

Ne-kaeri-waza Нэ-каэри-вадза Переворот ногами снизу

Mae-ashi-tori-waza Маэ-аши-тори-вадза Прорыв со стороны ног

## 4 КЮ. RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши — Тай-отоши Бросок через бедро — передняя подножка

Коши-гурума — Харай-гоши Бросок через бедро — подхват

Цурикоми-гоши — Учи-мата Бросок через бедро — подхват изнутри

Дэ-аши-харай — Тай-отоши Боковая подсечка — передняя подножка

Дэ-аши-харай — Сасаэ-цурикоми-аши Боковая подсечка — передняя подсечка

Дэ-аши-харай — Харай-гоши Боковая подсечка — подхват

Дэ-аши-харай — Учи-мата Боковая подсечка — подхват изнутри

Дэ-аши-харай — Сэой-нагэ Боковая подсечка — бросок через спину

## 3 КЮ НАГЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА БРОСКОВ)

Kata-ashi-dori-Sasae-tsurikomi-ashi Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши Передняя подсечка с захватом ноги

Kata-ashi-dori-O-uchi-gari Ката-аши-дори-О-учи-гари Зацеп изнутри с захватом ноги

Kata-ashi-dori-Harai-goshi Ката-аши-дори-Харай-гоши Подхват с захватом ноги

Kata-ashi-dori-Tai-otoshi Ката-аши-дори-Тай-отоши Передняя подножка с захватом ноги

RENZOKU-WAZA.РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Харай-гоши — Тай-отоши Подхват — передняя подножка

Ко-сото-гакэ — Кибису-гаэши Зацеп голенью снаружи — бросок захватом за пятку

О-учи-гари — Ко-учи-гакэ Зацеп изнутри голенью — одноименный зацеп изнутри голенью

О-учи-гари — Тай-отоши Зацеп изнутри голенью — передняя подножка

О-учи-гари — Сэой-нагэ Зацеп изнутри голенью — бросок через спину

Тай-отоши — О-учи-гари Передняя подножка — зацеп изнутри голенью

Сэой-нагэ — О-учи-гари Бросок через спину — зацеп изнутри голенью

Дэ-аши-харай — Кучики-таоши Боковая подсечка — бросок захватом за подколенный сгиб

## 2 КЮ RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Tai-otoshi — Kuchiki-taoshi Тай-отоши — Кучики-таоши Передняя подножка — бросок захватом за подколенный сгиб

Sasae-tsurikomi-ashi — O-soto-otoshi Сасаэ-цурикоми-аши — О-сото-отоши Передняя подсечка — задняя подножка

Seoi-nage — Ko-uchi-gake Сэой-нагэ — Ко-учи-гари Бросок через спину — подсечка изнутри

Uchi-mata — O-uchi-gari Учи-мата — О-учи-гари Подхват изнутри — зацеп изнутри голенью

Ko-uchi-gari – Seoi-nage Ко-учи-гари — Сэой-нагэ Подсечка изнутри — бросок через спину

O-uchi-gari — Uchi-mata О-учи-гари — Учи-мата Зацеп изнутри голенью — подхват изнутри

Kuchiki-taoshi — Seoi-nage Кучики-таоши — Сэой-нагэ Бросок захватом за подколенный сгиб — бросок через спину

O-soto-otoshi — Seoi-nage О-сото-отоши — Сэой-нагэ Задняя подножка — бросок через спину

## 1 КЮ KAESHI-WAZA. КАЭШИ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОНТРПРИЕМОВ)

Harai-goshi — Ushiro-goshi Харай-гоши — Уширо-гоши Подсад опрокидыванием против подхвата

Uchi-mata — Tai-otoshi Учи-мата — Тай-отоши Передняя подножка против подхвата изнутри

Seoi-nage — Te-guruma Сэой-нагэ — Тэ-гурума Боковой переворот против броска через спину

Sasae-tsurikomi-ashi — Kuchiki-taoshi Сасаэ-цурикоми-аши — Кучики-таоши Бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки

Te-guruma — Uchi-mata Тэ-гурума — Учи-мата Подхват изнутри против бокового переворота

Ko-soto-gake — Uchi-mata Ко-сото-гакэ — Учи-мата Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью

Ko-uchi-gari — Ko-soto-gari Ко-учи-гари — Ко-сото-гари Задняя подсечка против подсечки изнутри

Seoi-nage — Ura-nage Сэой-нагэ — Ура-нагэ Бросок через грудь прогибом против броска через спину

Uchi-mata — Te-guruma Учи-мата — Тэ-гурума Боковой переворот против подхвата изнутри

**Список литературы**

1. *Водопьянова Н. Е.* Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
2. *Гальперин П. Я.* Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
3. *Гинзбург М. Р.* Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
7. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
8. *Ерегина С. В.* Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
9. *Ерегина С. В.* Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.

10. *Ерегина С. В., Тарасенко К. Н.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

11. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт.-сост. В. Б. Шестков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.

12. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

13. *Зеер Э. Ф.* Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 1997. — 243 с.

14. *Калицкий Э.М.* Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

15. *Кузнецова С. А.* Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

16. *Лях В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

17. *Маркова А. К.* Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

18. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

19. Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

20. *Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г.* Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

21. *Семенов Л. А.* Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

*Учебное издание*

**Шестаков Василий**

**Ерегина Светлана**

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ДЗЮДО

Ведущий редактор *М. Р. Вервальд*

Выпускающий редактор *М. В. Кулькова*

Технический редактор

Компьютерная верстка

Корректор

Подписано в печать.

Формат 84х108 1/16. Бумага офсетная.

Гарнитура. Печать офсетная.

Усл. печ. л.. Тираж 3000 экз.

Изд. № 07-8921. Заказ №.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»

105062, г. Москва, ул. Макаренко, д. 3, стр. 1

www.olmamedia.ru

Полиграфическая фирма