Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка - детский сад № 121 города Тюмени
(МАДОУ д/с № 121 города Тюмени)

Шишкова ул., д. 82, г. Тюмень, 625031
Тел./факс: (3452) 47-45-71, e-mail: sadcentr121@yandex.ru
http://121сад.рф/
ОКПО 83331711; ОГРН 1077203063244;
ИНН/КПП 7202171717/720301001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ д/с №121
города Тюмени
Н.В. Петрова.

«29» августа 2018 г

Программа по джиу-джитсу для детей дошкольного возраста

«Сильный спортсмен»

Срок реализации 2 года.
Автор: Тернавский Я.Е.
Год разработки: 2018г.

г. Тюмень

Содержание

1.Пояснительная записка……..
……...3
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные
особенности…….....4
1.2. Структура системы многолетней подготовки…….…
..……7
1.3.Соотношение объѐмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта джиу-
джитсу……..……...11
1.4.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта джиу-
джитсу……
……12
2.Методическая часть
программы…….……...……..13
2.1. Теория и методика физической культуры и
спорта…….....14
2.2. Общая и специальная физическая
подготовка……..……..….....16
2.3. Избранный вид
спорта…….……...…… ..24
2.4. Специализированные игровые
комплексы……....…….……...32
3. Список
литературы……...…45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная Программа по виду спорта джиу-джитсу составлена на основе:

1. Нового Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требо-ваний к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополни-тельных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 09 марта 2016 г. N 224 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по джиу-джитсу"
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении По-рядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным про-граммам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
8. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Рос-сийской Федерации»:
9. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спор-тивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
10. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требова-ний к устройству, содержанию и организации режима работы образова-тельных организаций дополнительного образования детей»;
11. Устава учреждения и локальных актов. 4

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том чис-ле в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Джиу-джитсу является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Имея древние исторические корни, этот вид единоборств являлся прародителем таких видов как дзюдо и айкидо.

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзюекуго-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и

обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий.

Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов
джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей.
Целью занятия джиу-джитсу является достижение физического и нравственного совершенствования. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.
Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.
Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом широкие слои населения, в том числе детей и молодежи.

Классификация базовой техники:

Техника джиу-джитсу очень разнообразна и насчитывает более шести тысяч приемов. В данном программе даны основные базовые приемы, которые классифицируются следующим образом:

1. Позиции (стойки) (сизей)
2. Технику передвижений (синтай)
3. Технику поворотов и подворотов (тайсабаки)
4. Технику бросков (наге-ваза)
5. Технику ударов по болевым точкам (атемиваза
6. Технику защит (укеваза
7. Удушения (шимеваза)
8. Удержания (осаекомиваза)
9. Болевые приемы (кансетсуваза)
10. Технику падений (укеми)
11. Технику захватов (кумиката)

Можно классифицировать технику джиу-джитсу и более упрощенно:

1. Техника бросков - нагеваза
2. Приемы контроля противника - катамеваза

3. Техника ударов по болевым точкам - атемиваза

Классификация технических степеней (кю, дан)

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому борцу присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 6 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Показывает последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК.

* - Присваивается специалистам за большой вклад в развитие джиу-джитсу.

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревно-ваниях. Борцу может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаме-нов в том случае, если он показал более высокий результат на соревнованиях высокого ранга.

1.2 Структура системы многолетней подготовки.

Данная Программа предназначена для подготовки спортсменов (джиу-джитсов) в группах начальной подготовки 3 года обучения (ГНП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства до 3-х лет обучения.

Многолетняя подготовка юных спортсменов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

· **этап начальной подготовки**;

· **тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, подразделяется на 2 раздела:

начальная специализация и углубленная специализация.

· **этап совершенствования спортивного мастерства.**

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

1. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса ***на этапе начальной подготовки****:*

Основные задачи:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям борьбой джиу-джитсу;
- выявление задатков и способностей детей;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение основам техники борьбы джиу-джитсу, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты, страховке, самостраховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудо-

любия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.
Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований,
предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся

2. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на ***тренировочном этапе:***
Основные задачи этапа начальной специализации ***1-го и 2- го годов обучения***:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники борьбы джиу-джитсу;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики борьбы джиу-джитсу;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта
- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы по джиу-джитсу;

Основные задачи этапа углубленной специализации *3-го, 4-5-го годов обучения*:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники борьбы джиу-джитсу;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

3. Задачи и преимущественная направленность подготовки на ***этапе совершенствования спортивного мастерства:***

Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших все нормативные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.
Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС); 9

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных джиу-джитсов.

Основные показатели работы спортивных школ - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения
спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.
Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.
Рекомендуемый перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки
1. Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Джиу-джитсу как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом
2. 2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
3. 3. Личная и общественная гигиена . Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания спортсмена.

4. История и сведения о борьбе джиу-джитсу, история школы. Основание и развитие борьбы джиу-джитсу. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Правила соревнований по борьбе джиу-джитсу. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях. Терминология и этика джиу-джитсу.

5. Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.. Оказание первой медицинской помощи и др.

6. Техника безопасности при занятиях джиу-джитсу. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой джиу-джитсу. Соблюде-ние правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил тех-ники

безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».

7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов. Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и

санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

9. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

10. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основные по-нятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.
Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

11. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев. Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения по-единка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований.
Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положитель-ные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

13. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражне-ния. Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.

14. Гигиена, закаливание, режим и питание. Понятие о гигиене. Ги-гиена физических упражнений и спорта, еѐ значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Пример-ные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиениче-ские значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).
Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигие-

на одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

15. Восстановительные мероприятия. Восстановление. Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приѐмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

16. Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливо-сти, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физиче-ской подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они прово-дятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

ОБЩАЯ СИЛА - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа*. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение , при котором движение может повторятся неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок*. Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы.

3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у спортсмена способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. *Изометрический метод.* Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Подбирать нужно упражнения, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. *Уступающий метод*. К соответствующим мышцам прилагается си-ла, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и

от умения наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1) быстроты реакции;

2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

3) частоты смены одних движений другими;

4) совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не

успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости. 19

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия. Для развития ловкости необходимо:
1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.
Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.
Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).
Совершенствование способности координировать движения развивает-ся путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.
Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.
Чем больше разнообразных действий усвоит спортсмен, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.
Спортсмен, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать.
Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия. Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:
1. Применение необычных исходных положений. 2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. 5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.

7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.

8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для спортсмена. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.
ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.
Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.
Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость развивается следующими методами:
1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счѐт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счѐт создания определѐнной силы инерции (рывков).
Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнѐра), сила партнѐра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.
В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств: Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для форми-

рования осанки.
Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.
Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строе-вые упражнения -выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от се-редины на вытянутые в сторону руки.
На тренировочном этапе начальной специализации (первого года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости -челночный бег 3х10м. Для развития выносливости - бег 400м, кросс - 2-3км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг),' штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для

развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель поло-
22

жить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. 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).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

На тренировочном этапе начальной специализации (второго года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в дли-ну, для развития ловкости – челночный бег 3х10м, для развития выносливости – бег 400м, 800м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Спортивная борьба: для развития силы: приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости: упражнения на мосту, с партнером, без партнера.
Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500м, 1000м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км. Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10м, 25м; для развития выносливости – проплывание 50м, 100м, 200м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.

Эстафеты, игры с элементами противоборства.

На тренировочном этапе углубленной специализации (третьего года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги за-креплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на од-ной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гиря-ми весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гон-ки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости -проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

На тренировочном этапе углубленной специализации (четвертого и пятого года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с,

опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с;

для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.
Лыжные гонки, плавание.
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)
Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет-ров; 6-я станция – полу приседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа -10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция -разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.
Силовые возможности (работа максимальной мощности)
Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.
Выносливость (работа большой мощности)
Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я стан-ция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция -переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба 25

лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует , 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (1-3 года) используют упражнения для развития общих физических качеств:

- общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).
- упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками;
- упражнения для совершенствования гибкости и подвижности в суставах, позволяющие спортсмену проявлять быстроту, ловкость, силу, рекомендуется выполнять в подготовительной и заключительной частях каждого тренировки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных ре-жимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров; 26

- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо борцу. Основным методом совершенствования способности спортсмена рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендо-вать следующие разновидности схваток: 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

2) схватки «игрового характера»; 3) схватки на броски с падением;

4) схватки на использование усилий партнера;

5) схватки на выполнение приѐмов в направлении передвижения противника; 6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер.

Проведение приѐмов и защит в направлении, противоположном приложении силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка пре-одолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приѐмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приѐм почти без за-траты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эф-

фективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Даѐтся задание выполнять приѐм только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнѐру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приѐмов в направлении передвижения противни-ка организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приѐмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы спортсмен смог, сохраняя определѐнное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приѐмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Спортсмен должен сам распределить свои силы на этот срок.

Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидность предыдущего метода. *Схватки с заданием утомить противника*. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку

так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсме-нов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыха-нием и пульсом спортсмена.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения спортсмена чащѐ всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приѐмы медленно и с высоким результатом – показатель 28

степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1)изменения последовательности выполнения элементов технического действия; 2)сложения скоростей движения:

3)сложения сил; 4)уменьшения пути движения;

5)уменьшения момента инерции; 6)уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена или противника при выполнении атакующих ли защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия: в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение». Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником.

делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику боль-шее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или 29

понижая вес противников, путем подбора партнеров, спортсмен совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом:

тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком - мягком, большом - маленьком, скользком, неровном, с хорошо закрепленной покрышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях спортсмену не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к это-му. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют показать высокую ловкость.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя дей-30

ствия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: 1. Изменяя исходные положения.

2. Изменяя захваты.

3. Изменяя положение противника.

4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника. 5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. *Изменение захвата* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой, вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств: Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами 31

легкими по весу.
Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышен-ной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
На тренировочном этапе начальной специализации (первого года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:
Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.
Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата– махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.
Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,
Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.
Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
На тренировочном этапе начальной специализации (второго года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:
Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,
Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между 32

комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
На тренировочном этапе углубленной специализации (третьего года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:
Развитие скоростно-силовых качеств:
В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости:
В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, за-тем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.
Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
Развитие «борцовской» выносливости:
Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости:
Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и ото-рвать его от ковра.
На тренировочном этапе углубленной специализации (четвертого и пятого года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:
Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями спортсмена - бросками, приемами борьбы лежа.

При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости.

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с. Отдых между сериями 30с., между кругами - 4-6 минут. В 1-2-й серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; в 3-4-й серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; в 5-й серия - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). В 1-й серии - 50 с - броски партнеров через спи-ну в медленном темпе, затем 10 с - в максимальном темпе; во 2-й серии - 50 с - броски партнеров подхватом, 10 с – в максимальном темпе; в 3-й серии - 50 с - броски подхватом в медленном темпе, 10 с - в максимальном, в 4-й серии - броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с - в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция -борьба за захват -1 мин.; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 мин.; 4-я станция – борьба лежа по заданию - 1 мин.; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 мин.; 6-я станция - борьба лежа - 1 мин.; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 мин.; 8-я станция - борьба лежа -1 мин; 9-я станция -борьба в стойке за захват - 1 мин; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 мин; 11-я станция - борьба в стойке - 2 мин. На этапе совершенствования спортивного мастерства (1-3 года) используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

2.4. Специализированные игровые комплексы

Применение игровой методики в тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям спортсменов в поединке, позволяет резко изменить его структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности. Все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают «работать» непосредственно на результативность соревновательной деятельности. Использование специализированных подвижных игр в тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность обучающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приѐмов-тестов.

Игры для групп начальной подготовки.

Игры на начальном этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм. Варианты подвижных игр, используемых в тренировочном процессе для спортсменов групп начальной подготовки.

1. Бой петушков: - спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток: - согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной 53

рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

4. Перетягивание с вожжами: - соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

5. Перетягивание с вожжами в партере: - то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба за отрезок каната: - спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

7. Борьба за набивной мяч: - спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

8. Осаливание: - спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

9. Борьба на одной ноге: - один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; - задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

10. Борьба за захват ноги: - задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; - задача партнера - перевести обучающегося в партер любым раз-решенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Игры для учебно-тренировочных групп. 1. Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание -находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника рукой или ногой.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение».

Оценка. Побеждает тот, кто первым коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

2. Игры с атакующими захватами

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и осво-54

бождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не зачитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто первым осуществит обусловленный захват соперника.

3. Игры с тиснениями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При стал-кивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто первым вытеснит соперника за черту.

Список литературы.

- Бушинкан Дзю-Дзюцу: Ката и Рандори. – К.: Ника-Центр, 2006 – 216 с.
- Джиу-джицу: практическое руководство / Е. А. Радишевский . – Минск : Современная школа, 2009 – с. 187 - 200
- Джиу – джицу. Боевое искусство самураев. – “Сврем.слово”,2003. – 416 с. – (Мастера боевых искусств).
- Джиу-джицу / Сост. А. А. Харлампиев, Н. Н. Харлампиева. – М. “Издательсво ФАИР”, 2007 – 208 с. : ил. – (Мастера единоборств. Из библиотеки А. А. Хармапиева).
- Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» -
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед.учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993 – 240 с.: ил.
- Козимо Коста Джиу-джитсу для всех
- Купцов А.П. (общ. ред.). Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978 - 423 с.
- Ленц А.Н. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1964
- Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М. Физкультура и спорт. 1967 – 152 с.
- Методические рекомендации для выполнения выпускных квалификационных работ студентами кафедры теории и методики спортивных единоборств. РГУФКСиТ. Москва 2009
- Мое джиу-джицу . Автор Е. Радишевский. – Донецк