

ВСЕРОССИЙСКИЙ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ВНИИФК)

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ (РФД)

Примерные программы спортивной подготовки  
для детско-юношеских спортивных школ

# ДЖИУ-ДЖИТСУ

## программа

Допущено Федеральным агентством  
по физической культуре и спорту

Москва 2008

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по борьбе джиу-джитсу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 № 12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей – Постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01. 1995 г. и государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Эта программа, состоящая из двух частей, должна содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва на протяжении последних пяти лет с момента создания Российской федерации джиу-джитсу (РФД).

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 4 года для учебно-тренировочных групп (УТГ), для групп спортивно-го совершенствования (СС) – до 2-х лет.

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы для детей младшего возраста, основными задачами которых являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий джиу-джитсу.

Кроме того, могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы и для молодежи (старше 16 лет), которые уже имеют начальную подготовку в других видах единоборств и стремятся заниматься джиу-джитсу.

Программа обучения в этих группах может быть существенно изменена в части времени, отведенного на освоение техники и других видов подготовки.

В работе с такими группами можно пользоваться следующими рекомендациями:

- сократить период начальной подготовки с 2-х до 1-го года;
- перенести часть материала из программ следующих годов обучения на текущий год, по мере освоения программы текущего года;
- увеличить объем общей и специальной физической подготовки.

Однако всегда нужно оценивать исходный уровень физической подготовки занимающихся в группах молодежи старше 16 лет, и интенсифицировать учебно-тренировочный процесс, учитывая этот уровень.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить что, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей детей;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники джиу-джитсу, волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

---

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в борьбе джиу-джитсу, к которым относятся:

- состояние здоровья;
- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы джиу-джитсу;
- приобретение и накопления соревновательного опыта, с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств.

Основная цель подготовки в группах спортивного совершенствования (СС) это максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов до уровня кандидата в мастера спорта России (звание мастера спорта России по джиу-джитсу присуждается лицам, достигшим 18 летнего возраста).

В связи с этим задачи подготовки в группах СС можно определить как:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- постепенное и обязательное повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- воспитание специальной выносливости;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Настоящая программа состоит из двух частей:

- первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической подготовке, технико-тактической подготовке, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения;

- вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по

годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию и проведение медицинского и педагогического контроля.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО), этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) и этап спортивного совершенствования (СС).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, прошедшие начальную подготовку в спортивно-оздоровительных группах и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься джиу-джитсу и имеющие письменное разрешение врача-педиатора. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы джиу-джитсу, подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших необходимую подготовку в группах начального обучения и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

---

Перевод по годам обучения на этапе СС осуществляется при условии положительной динамики спортивных результатов.

На этапы СС принимаются также спортсмены, достигшие определенных результатов в каком-либо виде спортивных единоборств.

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому учащемуся присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 7 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Для юных спортсменов (до 17 лет) предусмотрены 7 младших степеней (кю) и одна старшая степень (дан).

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 соревнованиях. Ученику может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал лучший результат на соревнованиях высокого ранга.

Система «кю» представляет шесть обучающих степеней от 7 к 1, отмеченных поясами, от белого к коричневому, а система старшей степени «дан» отмеченной черным поясом. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный спортсмен получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Кроме того, на спортивно-оздоровительном и начальном этапах, когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечение большего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических младших степеней «кю» и старшего «дан» осуществляется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификационных степеней «кю» и «дан» Российской федерацией джиу-джитсу (РФД). Аттестацию проводит Комиссия, количественный состав которой определяет проводящая

организация. Состав Комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

- 1-й «дан», квалификация преподавателей – 3-й дан и выше;
- с 1-го по 2-й «кю», квалификация преподавателей – 2-й дан и выше;
- с 7-го по 3-й «кю», квалификация преподавателей не ниже 1-го дана.

По решению Комиссии спортсмену, выполнившему норматив кандидата в мастера спорта России, может быть присвоена старшая степень 1-й «дан» (черный пояс) без сдачи соответствующих нормативов.

Таблица 1  
Соответствие классификационных разрядных требований

Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК	Степень	Цвет пояса
Кандидат в мастера спорта России	1 Дан	Черный
I разряд	1 Кю	Коричневый
1 юношеский, II разряд	2 Кю	Фиолетовый
2 юношеский, III разряд	3 Кю	Синий
	4 Кю	Зеленый
	5 Кю	Оранжевый
Новичок	6 Кю	Желтый
	7 Кю	Белый

### 1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

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

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

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превы-

---

шение указанного возраста не более чем на два года.

4. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

5. Количество, установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных), является минимальным.

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

7. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Таблица 2  
**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Группы	Год обучения	Основной возраст (лет)	Возрастной диапазон допуска к занятиям	Кол-во занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Кол-во соревнований в год	Требования по физической и спортивной подготовке
СО	Весь период	9	6-17	20	4	208	-	выполнение нормативов ОФП - 7 кю (белый пояс)
		11	10-12	20	6	312	1-2	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК- 6 кю (желтый пояс)
ГНП	2	12	11-13	18	8	416	2-3	выполнение нормативов ОФП СФП, ТТК-5 кю (оранжевый пояс)
		13	12-14	12	10	520	3-4	выполнение нормативов ОФП СФП, ТТК- 4 кю (зеленый пояс)
УТГ	2	14	13-15	12	12	624	4-5	выполнение нормативов ОФП СФП, ТТК-3 кю (синий пояс)
		15	14-16	10	16	832	5-6	выполнение нормативов ОФП СФП, ТТК-2 кю (фиолетовый пояс)
СС	4	16	15-17	8	18	936	6-7	выполнение нормативов ОФП СФП, ТТК- 1 кю (коричневый пояс)
		16	16-17	6	18	936	7-8	Выполнение норматива КМС или ТТК-1дан (черный пояс)

Таблица 3  
**Примерный учебный план  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

Виды подготовки	Количество часов для СО групп
	Весь период
1. Техничко-тактическая подготовка	80
1.1. Техника	60
1.2. Тактика	20
2. Физическая подготовка	110
2.1. Специальная физическая подготовка	20
2.2. Общая физическая подготовка	90
3. Психологическая подготовка	10
3.1. Волевая подготовка	6
3.2. Нравственная подготовка	4
4. Методическая подготовка	4
4.1. Теоретическая подготовка	4
4.2. Инструкторская практика	-
4.3. Судейская практика	-
5. Соревновательная подготовка	-
6. Зачетные требования	4
7. Восстановительные мероприятия	-
Всего часов	208
Основной возраст занимающихся (лет)	9

Количество часов для групп НП		Количество часов для УТ групп				Количество часов для групп СС
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год и более
162	200	245	306	422	456	470
124	132	162	208	278	296	300
38	68	83	98	144	144	170
110	130	140	150	190	220	200
30	40	44	50	88	100	120
80	90	96	100	110	120	80
18	18	36	42	54	60	60
12	12	28	32	42	46	46
6	6	8	10	12	14	14
10	22	32	38	50	62	62
10	12	12	14	16	18	14
-	-	10	12	18	22	24
-	10	10	12	16	20	24
6	18	26	30	40	48	60
6	8	9	10	12	16	12
-	20	32	48	64	76	72
312	416	520	624	832	936	936
10	11	12	13	14	16	17

При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего, активного отдыха.

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этапы подготовки					
	СО	НП		УТ		СС
	Весь период	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	1 год и более
Общая физическая	60	55	50	45	40	35
Специальная физическая	30	30	30	35	35	35
Технико-тактическая	10	15	20	20	25	30

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе:

мальчики							
Виды упражнений	Минимально удовлетворительный результат	Очки					
		1	2	3	4	5	
Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	
Прыжок в длину с места, м.	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	2	3	4	5	6	7	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	12	13	15	17	19	21	
девочки							
Виды упражнений	Минимально удовлетворительный результат	Очки					
		1	2	3	4	5	

Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	<b>10,5</b>	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
Прыжок в длину с места, м	<b>0,9</b>	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	<b>1</b>	2	3	4	5	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	<b>10</b>	11	13	15	17	19

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном подготовительном этапе:

<b>мальчики</b>						
Виды упражнений	Минимально удовлетво- рительный результат	<b>Очки</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
Прыжок в длину с места, м.	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1	2,3
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	3	4	5	6	7	8
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	15	17	19	21	23	25
<b>девочки</b>						
Виды упражнений	Минимально удовлетво- рительный результат	<b>Очки</b>				
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
Прыжок в длину с места, м	1,1	1,3	1,5	1,7	1,9	2,1
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	1	2	3	4	5	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	10	13	15	17	19	21

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на учебно-тренировочном этапе:

<b>ЮНОШИ</b>						
Виды упражнений	Минимально удовлетворительный результат	Очки				
		1	2	3	4	5
Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
Прыжок в длину с места, м.	1,7	1,8	2,0	2,4	2,5	2,7
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	4	6	6	7	8	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	18	22	24	26	28	30
<b>ДЕВУШКИ</b>						
Виды упражнений	Минимально удовлетворительный результат	Очки				
		1	2	3	4	5
Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
Прыжок в длину с места, м	1,6	1,7	1,8	2,0	2,2	2,4
Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	2	3	4	5	6	7
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	10	15	18	20	22	24

Таблица 8

Критерии оценки контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке

Виды подготовки	СО группы	группы НП		УТ группы			
	Весь период 7-кю	1 год, 6-кю	2 год, 5-кю	1 год, 4-кю	2 год, 3-кю	3 год, 2-кю	4 год, 1-кю
Общая физическая подготовка (набрать кол-во баллов не менее)	4	6	8	10	12	14	16

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке на начальном подготовительном этапе

Контрольные упражнения	Группы начальной подготовки	
	1 год	2 год
Специальная физическая подготовка	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 4 прямых ударов руками и ногами. Суммарное время: девочки- 2.3 с.; мальчики- 2.1 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 4 прямых ударов руками и ногами. Суммарное время: девочки- 2.2 с.; мальчики- 2.0 с.
Технико-тактическая подготовка	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 6 кю (белый пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 5 кю (желтый пояс)

Таблица 10

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технико-тактической подготовке на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Учебно-тренировочные группы			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Специальная физическая подготовка	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; Суммарное время: девушки- 3.7 с. юноши- 3.5 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; Суммарное время: девушки- 3.6 с. юноши- 3.4 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; Суммарное время: девушки- 3.5 с. юноши- 3.3 с.	Забегания на борцовском мосту – пед. оценка; Вход в захват с ударом - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и боковых ударов руками и ногами; Суммарное время: девушки- 3.4 с. юноши- 3.2 с.
Технико-тактическая подготовка	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 4 кю (оранж. пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 3 кю (зеленый пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 2 кю (синий пояс)	Сдача нормативов по технико-тактической подготовке на 1 кю (корич. пояс)

Таблица 11

Показатели соревновательной деятельности в группах НП, УТ и СС

Виды деятельности	Этапы подготовки						
	НП		УТ				СС
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год и более
Соревновательная деятельность	Участвовать в 1-2 контрольных соревнованиях или показательных выступлениях.	Участвовать не менее чем в 2-3 контрольных соревнованиях или показательных выступлениях.	Участвовать не менее чем в 3-4 контрольных и основных соревнованиях или показательных выступлениях.	Принять участие в 4-5 контрольных и основных соревнованиях в течение года.	Принять участие в 5-6 контрольных и основных соревнованиях в течение года.	Принять участие в 6-7 контрольных и основных соревнованиях в течение года.	Принять участие в 7-8 контрольных и основных соревнованиях в течение года.

Таблица 12

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О.				Дата и место рождения					
Год, месяц начала занятия спортом				избранным видом спорта					
Спортивная школа			Спортивное общество			Город			
Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
		Рост	Масса тела	Длина стопы см.	Сила сгибатель кисти кг.	ЖЕЛ	МПК		
Мл/мин	Мл/мин/кг								
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ (СО группы)									
Группы НП									
1-й год									
2-й год									
УТ группы									
1-й год									
2-й год									

3-й год										
4-й год										
Группы СС										
1-й год и более										
Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность						Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая				Специальная	Количество			
		Челночный бег 30 м (3 x 10 м), сек.	Прыжок в длину с места, м	Подтягивание на перекладине за 10 сек., раз	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., раз	Контрольно-переводные нормативы	Тренировочных дней/занятий	Среднесуточных дней		
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ (СО группы)										
Группы НП										
1-й год										
2-й год										
УТ группы										
1-й год										
2-й год										
3-й год										
4-й год										
Группы СС										
1-й год и более										

---

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Основные принципы спортивной подготовки в джиу-джитсу

Обучение джиу-джитсу происходит посредством постоянной многолетней тренировки под руководством опытных тренеров и преподавателей.

Тренировка – сложный, многосторонний процесс, в котором действуют закономерности как общего, так и специального характера. Этот процесс осуществляется на основе определенных принципов, правил, научных и методических положений. Соблюдение нижеизложенных принципов является основополагающим моментом всей спортивной подготовки.

Принцип сознательности: определяет сознательное отношение спортсменов к своей подготовке, ясное и отчетливое понимание цели, задач, средств, методов тренировки. Предусматривает воспитание и особенно самовоспитание способности концентрировать, усиливать и направлять мысли и сознание на волевые и физические действия, на выполнение спортивных упражнений.

Принцип активности: определяет важнейшую роль самостоятельности спортсмена в практической реализации системы подготовки.

Принцип специализации: этот принцип указывает, что объективно необходимым условием для высших достижений является сосредоточение времени и сил на избранном предмете спортивных занятий. Специализированная направленность должна придаваться овладению техникой и тактикой, воспитанию волевых качеств, приобретению общего физического развития и т.д. Однако спортивная специализация является односторонней только по цели, путь к которой проходит через применение многих разнообразных упражнений и воздействий, через реализацию принципа всесторонности.

Принцип всесторонности: определяет необходимость всестороннего развития спортсмена, включая высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, физическое совершенство в целом. Специфика джиу-джитсу заключается в том, что от ученика требуется не только отличное знание техники, но и глубокие разносторонние теоретические и философские знания.

Принцип системности: определяет системный подход к спортивной подготовке - последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, соответствующие этапу подготовки, возрасту, квалификации спортсмена методы и способы тренировки, многоуровневый и оперативный контроль результатов и т.д.

Принцип возрастающих нагрузок: правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов основывается на принципе их возрастания. Этот принцип определяет четыре пути возрастания нагрузок, которые используются в зависимости от этапа подготовки, возраста и квалификации спортсмена: постепенный; скачкообразный; ступенчатый; волнообразный.

Принцип повторности и постоянности: определяет, что все многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревновательных стартов и т.д. Повторение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами в организме спортсмена. При этом число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастом и квалификацией спортсмена. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

Принцип разнообразия и новизны: определяет включение в подготовку спортсменов отличающихся от обычных по форме и содержанию упражнений, сохраняющих вместе с тем направленность на решение задач общей и специальной подготовки применительно к джиу-джитсу. Это также дает отдых для психической сферы, устающей от привычного фона занятий, усиливает воздействие всех применяемых средств и методов.

Принцип наглядности: этот принцип не должен пониматься упрощенно, только как показ. Он предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели. Наглядное представление создается на разной основе и зависит от возрастных особенностей восприятия, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Например, в детском возрасте

---

преобладает восприятие посредством зрения и двигательного копирования. Позже большее значение приобретает объяснение словами теоретических основ.

Принцип индивидуализации: предусматривает индивидуальный подход к каждому спортсмену и реализует педагогический принцип доступности. На тренировке перед спортсменом необходимо ставить посильную задачу, учитывая его возраст, квалификацию, этап подготовки. Выполнение такой задачи вызывает уверенность в своих силах и стремление к выполнению более сложных задач.

## **2.2 Основные методы спортивной подготовки в джиу-джитсу**

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода – выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Повторный метод широко используется в спортивной подготовке борцов джиу-джитсу. Основными являются два вида упражнений (учикоми и ката).

Многократное повторение приема или отдельных элементов приема (учикоми), как с партнером (учикоми гейко), так и без партнера (тандеку реншу). Если многократное повторение приема или отдельных элементов приема выполняется с партнером без броска на татами, такое выполнение носит название (бутсукари).

Для выполнения (учикоми гейко) необходимо не только отрабатывать

отдельные фазы приема, но и моменты слияния двух фаз. На начальных стадиях изучения технических действий для отработки техники передвижений, поворотов, защит, бросков и ударов, а также для разминки рекомендуется выполнять упражнения без партнера (тандеку реншу). Выполнять упражнение следует как в правую, так и в левую сторону.

Ката - формализованное выполнение приемов в заранее известных условиях. Выполнение и разучивание ката можно проводить как полностью (выполнение последовательно всех входящих в ката приемов), так и поэлементно (многократное выполнение отдельных приемов, входящих в ката). На начальной стадии предпочтение отдается второй форме. Особенно необходимо выполнение ката для отработки правильности позиций и передвижений, поворотов и захватов. Скорость выполнения ката при показательных выступлениях строго регламентируется.

При обучении технике джиу-джитсу повторным методом необходимо соблюдать следующие основные требования:

- во время упражнения строго контролировать правильность позиции ученика. Только выполняя это требование можно добиться эффективного выполнения техники и устойчивого равновесия;
- добиваться достижения учеником концентрации в нужный момент времени и в нужной точке пространства, что дает возможность полного контроля своих действий;
- добиваться при выполнении упражнений и технических действий правильного дыхания (каждой фазе технического действия должна соответствовать определенная фаза дыхания).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов джиу-джитсу можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки

---

атакующих действий, тактические комбинации и др.). В подготовке борца джиу-джитсу одним из соревновательных методов является совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

### **2.3 Учебный план**

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

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

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

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

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов посте-

ленно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

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

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

### **2.3.1 Спортивно – оздоровительный этап**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

#### **Основная цель этого этапа:**

- обеспечение отбора;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида).

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие, юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники нашей страны, в настоящее время, ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития, представленные ниже в таблице 13.

Таблица 13

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

### Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, побороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные направления тренировки.**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе джиу-джитсу. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки.**

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

---

В спортивно-оздоровительных группах, с ориентацией на джиу-джитсу, большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий борьбы.

Обучение технике джиу-джитсу, на этом этапе подготовки, носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ознакомление с техникой прямых ударов руками и ногами.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.**

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

### **Методика контроля.**

Уже на этом этапе тренировки, включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел комплексный контроль).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### **2.3.2 Этап начальной подготовки**

#### **Основная цель тренировки.**

Утверждения в выборе спортивной специализации, а именно джиу-джитсу и овладение основами ее техники.

#### **Основные задачи.**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике джиу-джитсу; повышение уровня физической подготовки и отбор наиболее перспективных юных спортсменов.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники джиу-джитсу и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

---

## **Основные направления тренировки.**

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация дала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако, здесь, как ни на каком этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное, именно, для борьбы джиу-джитсу.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной спортивной подготовки в джиу-джитсу. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если

тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе джиу-джитсу и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### **Особенности обучения.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий джиу-джитсу, на первом году, является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную, спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### **Методика контроля.**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он

---

должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для этого представлены ниже). На этапах начальной подготовки рекоменду-

ется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, поэтому первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **Учебно-тренировочный этап**

### **Основная цель.**

Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы джиу-джитсу.

### **Основные задачи.**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

---

### **Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнение со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

### **Методы выполнения упражнений.**

Повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

### **Основные направления тренировки.**

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

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

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволя-

ют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

### **Обучение и совершенствование техники джиу-джитсу.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, т.к. длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контро-

---

ля: текущий; этапный; в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

### **Участие в соревнованиях.**

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

## **Этап спортивного совершенствования**

### **Основная цель.**

Подготовка к соревнованиям по джиу-джитсу и успешное участие в них.

### **Основные задачи.**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; совершенствование технико-тактического мастерства; постепенное и обязательное повышение тренировочных нагрузок; воспитание специальной выносливости.

### **Основные средства тренировки.**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;

- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнение со штангой (вес штанги 70-90% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

### **Методы выполнения упражнений.**

Повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

### **Основные направления тренировки.**

По сравнению с предшествующими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достичь наивысших результатов в соревнованиях. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технико – тактической и соревновательной подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

---

## **Обучение и совершенствование техники джиу-джитсу.**

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Все чаще используются тренировки с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Продолжается совершенствование в спортивной технике джиу-джитсу, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях. В тактической подготовке спортсменов должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе обязательных программ.

В группах спортивного совершенствования в годичном цикле проводят углубленные медицинские обследования, как у взрослых спортсменов.

## **Участие в соревнованиях.**

Одним из факторов рациональной организации подготовки юного спортсмена на данном этапе становится периодичность проведенных соревнований различного уровня, участие в них и достижение наивысших результатов. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои индивидуальные двигательные навыки, функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

## **2.4 План-схема годового цикла подготовки**

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах, по направленности тренировочных воздействий, принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике, средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В этом случае выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причем, следует отметить тот факт, что с ростом спортивной квалификации количество макроциклов подготовки уменьшается (на этапах ВСМ), так как уменьшается количество основных или главных соревнований. Это связано с тем, что на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки, исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигатель-

---

ного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического-тактического арсенала джиу-джитсу.

Таблица 14  
Примерный годовой план распределения учебных часов для СО этапа на весь период обучения (6-17 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	80
1.1.	Техника	2	2	2	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
1.2.	Тактика			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.	Физическая подготовка																	110
2.1.	Специальная физическая подготовка			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2.	Общая физическая подготовка	4	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	90
3.	Психологическая подготовка																	10
3.1.	Волевая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		1		6
3.2.	Нравственная подготовка		1		1		1		1		1		1		1		1	4
4.	Методическая подготовка																	4
4.1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		1		4
4.2.	Инструкторская практика																	
4.3.	Судейская практика																	
5.	Соревновательная подготовка												3	3				
6.	Зачетные требования													6				4
7.	Восстановительные мероприятия																	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>												

Таблица 15

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП 1 года обучения (10-12 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	162
1.1.	Техника	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
1.2.	Тактика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
2.	Физическая подготовка																	110
2.1.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4		4	30
2.2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	3	2	6	6	15	80
3.	Психологическая подготовка																	18
3.1.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		2		2		12
3.2.	Нравственная подготовка		2		2		2		2		2							6
4.	Методическая подготовка																	10
4.1.	Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2		2		2				10
4.2.	Инструкторская практика																	
4.3.	Судейская практика																	
5.	Соревновательная подготовка											3	3					6
6.	Зачетные требования													6				6
7.	Восстановительные мероприятия																	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>								

Таблица 16  
Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП 2 года обучения (11-13 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII				
1.	Технико-тактическая подготовка																200
1.1.	Техника	14	10	10	12	8	8	8	10	16	10	14	12	8			132
1.2.	Тактика	4	4	4	42	6	6	6	6	4	2	8	10	10			68
2.	Физическая подготовка																130
2.1.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	4	2						40
2.2.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	4	4	4	4	6	6	10	10	14			90
3.	Психологическая подготовка																18
3.1.	Волевая подготовка	2	2	2	2					2	2						12
3.2.	Нравственная подготовка		2	2								2					6
4.	Методическая подготовка																22
4.1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2					2	2						12
4.2.	Инструкторская практика																
4.3.	Судейская практика		2	2								2	2	2			10
5.	Соревновательная подготовка					6	6	6	6								18
6.	Зачетные требования										8						8
7.	Восстановительные мероприятия				2	4	4	4	4	2	4						20
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>416</b>							

---

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает, подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и, на этой базе, повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков;
- овладения основными элементами ударной техники (удары руками, ногами) и техники борьбы (падения, самоотраховка и т.п.);
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей

и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе СС совершенствование техники, развитие специальных физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение нормативов КМС), дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Таблица 17  
Примерный годовой план распределения учебных часов для УГ этапа подготовки 1 года обучения (12-14 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	245
1.1.	Техника	16	16	16	12	14	12	12	14	12	12	14	12	12	10	12	16	162
1.2.	Тактика	8	8	8	6	10	6	6	10	6	6	10	6	6	5	6	6	83
2.	Физическая подготовка																	140
2.1.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	4	6	4	8	4	4	2	4	2	2				44
2.2.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	4	8	4	4	8	4	6	12	20		96
3.	Психологическая подготовка																	36
3.1.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	28
3.2.	Нравственная подготовка		2		2		2	2										8
4.	Методическая подготовка																	32
4.1.	Теоретическая подготовка	2		2	2			2	2		2	2		2				12
4.2.	Инструкторская практика					2			2	4		2	4		2			10
4.3.	Судейская практика				2	2		2			2		2	2				10
5.	Соревновательная подготовка				4		6		6		6		6	4	4			26
6.	Зачетные требования													1	8			9
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	32
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>	

Таблица 18

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки 2 года обучения (13-15 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	306
1.1.	Техника	20	20	20	16	18	16	16	16	18	18	16	16	16	12	12	20	208
1.2.	Тактика	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	6	98
2.	Физическая подготовка																	150
2.1.	Специальная физическая подготовка	4	6	8	4	4	6	4	4	8	4	8	4	2	2			50
2.2.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	4	4	6	4	6	4	6	14	22	22	100
3.	Психологическая подготовка																	42
3.1.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	32
3.2.	Нравственная подготовка		2		2	2	2	2	2	2								10
4.	Методическая подготовка																	38
4.1.	Теоретическая подготовка	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2				14
4.2.	Инструкторская практика					2				2				4	4			12
4.3.	Судейская практика				2	2	2			2		2		4	2			12
5.	Соревновательная подготовка				6			8		8				8				30
6.	Зачетные требования														10			10
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	2			48
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>												

Таблица 19

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки 3 года обучения (14-16 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	422
1.1.	Техника	28	28	28	24	28	24	22	24	28	24	28	22	24	10	12		278
1.2.	Тактика	14	14	16	12	14	10	12	14	14	12	14	10	12	8	8		144
2.	Физическая подготовка																	
2.1.	Специальная физическая подготовка	6	6	8	6	8	8	6	4	4	6	4	4	4	4	4	6	80
2.2.	Общая физическая подготовка	12	12	6	6	8	6	4	8	8	4	8	8	6	14	20		110
3.	Психологическая подготовка																	
3.1.	Волевая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		42
3.2.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						12
4.	Методическая подготовка																	
4.1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2					2		2	2	2	16
4.2.	Инструкторская практика		2												4	12		18
4.3.	Судейская практика	2													8	6		16
5.	Соревновательная подготовка												8	8				40
6.	Зачетные требования														12			12
7.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	6	4	6	8	8	8	10	8	8	8	4	2		64
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>832</b>						

Таблица 20

Примерный годовой план распределения учебных часов для УГ этапа подготовки 4 года обучения (15-17 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	456
1.1.	Техника	30	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	10	12				296
1.2.	Тактика	16	16	18	14	16	16	12	15	15	15	13	8	6				160
2.	Физическая подготовка																	220
2.1.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	10	10	10	10	4	8	4				100
2.2.	Общая физическая подготовка	13	13	6	6	8	6	6	4	4	4	16	16	24				120
3.	Психологическая подготовка																	60
3.1.	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4				46
3.2.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2								14
4.	Методическая подготовка																	62
4.1.	Теоретическая подготовка	2	3	2	2	1	2	2				2		2				18
4.2.	Инструкторская практика		2				2	2	2				4	12				22
4.3.	Судейская практика	2							2	2			8	6				20
5.	Соревновательная подготовка				8		8	8	8	8	8	8						48
6.	Зачетные требования										4		12					16
7.	Восстановительные мероприятия	3	2	3	6	6	6	6	9	7	11	9	8	6				76
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>936</b>

Таблица 21

Примерный годовой план распределения учебных часов для СС этапа подготовки I года и более (16-17 лет)

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
1.	Технико-тактическая подготовка																	470
1.1.	Техника	30	30	30	30	30	25	25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	300
1.2.	Тактика	16	16	16	16	16	15	15	15	14	14	9	8	8	8	8	8	170
2.	Физическая подготовка																	200
2.1.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	12	12	14	14	10	10	8	7	7	7	7	7	7	120
2.2.	Общая физическая подготовка	8	8	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	6	6	6	80
3.	Психологическая подготовка																	60
3.1.	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
3.2.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2									14
4.	Методическая подготовка																	62
4.1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2							1	1	1	1	14
4.2.	Инструкторская практика		2				2	2	2	2				4	4	12	24	24
4.3.	Судейская практика	2		2		2		2	2					8	6	6	6	24
5.	Соревновательная подготовка	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	60
6.	Зачетные требования										4							12
7.	Восстановительные мероприятия	3	2	3	6	6	6	9	7	9	8	7	6	6	6	6	6	72
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>936</b>

## **2.5 Педагогический и врачебный контроль**

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

### **2.5.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с., хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### **2.5.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:**

- забегания на борцовском мосту, выполняется на татами в кимоно, босиком. Оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-и бальной педагогической оценке;

- вход в захват с ударом, выполняется на татами в кимоно, босиком

---

с помощью партнера. Спортсмен, из левосторонней стойки, делает выпад вперед с ударом правой рукой вперед в область туловища партнера и сразу же производит ближний захват одной или двумя руками. Качество выполнения входа в захват с ударом оценивается по 5-и бальной педагогической оценке. То же самое спортсмен делает из правосторонней стойки;

- 4 прямых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, а затем без паузы 2 прямых удара ногами по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате». На основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов руками и ногами оценивается сумма времени 4 ударов правой и левой рукой и ногой;

- 8 прямых и боковых ударов руками и ногами. Спортсмен, из левосторонней стойки, поочередно наносит 2 прямых ударов руками, 2 прямых удара ногами, а затем без паузы 2 боковых ударов руками, 2 боковых удара ногами по мешку в область туловища. Фиксируется время от команды начать упражнение «Хаджиме» до команды закончить упражнение «Мате».

На основании тестирования особенностей нанесения прямых и боковых ударов руками и ногами оценивается сумма времени 8 ударов правой и левой рукой и ногой.

### **2.5.3 Контроль функциональной подготовленности юных спортсменов при помощи ИМС «БУДО»**

Методика тестирования по этой системе предназначена для экспресс-оценки уровня функциональных возможностей, на основе которой комплексность контроля обеспечивается реализацией трех групп показателей:

- показатели физического состояния спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- показатели физического состояния юного спортсмена, зарегистрированные при подготовке к ответственным соревнованиям;
- критерии тренировочной деятельности.

Такое проведение теста позволяет сопоставить значения показателей разных групп, установить причинно-следственные связи между результатами тестов и тренировочными нагрузками.

Контроль за тренировочной деятельностью заключается в еженедельной регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. В принципе их может быть очень много, но эффективны для этой цели лишь некоторые.

**Информативны следующие характеристики:**

- специализированность (мера сходства любого тренировочного средства с реальными действиями);
- сложность (координационная и психическая) характеризуется возможностями юного спортсмена удовлетворить требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- величина определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм юного спортсмена.

Поэтому сегодня инструментом получения данных о комплексной подготовленности юных спортсменов УТ групп и групп СС, их оперативной обработки и представления пользователям - тренеру и спортсмену - объективной информации служит информационно-методическая система (ИМС) «БУДО». Она была разработана научно-методическим отделом Российской федерации джиу-джитсу (РФД) совместно с Центром спортивных единоборств Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК) и реализованная на базе информационной технологии, интегрирующей методику контроля, средства вычислительной техники и программную поддержку. В тоже время определенный интерес представляют данные, характеризующие функционально-кондиционные возможности основных мышечных групп, работающих в специфических для вида единоборств локомоциях.

Технология контроля работы систем энергообеспечения и уровня скоростно-силовых кондиций основных мышечных групп, задействованных в ходе поединка, разработана на базе комплексного теста содержащего батарею специально подобранных упражнений. При разработке батареи упражнений комплексного теста авторы отталкивались от мысли, высказанной И.П. Ратовым (1971) о том, что

---

техническое совершенствование в основном спортивном упражнении заключается в утилизации потенциальных возможностей организма спортсмена. Суть принципиального различия между соревновательным и тренировочным упражнениями в следующем: если цель первого заключается в получении максимального результата, то цель второго - получить адекватный тренировочный следовой эффект. Тем не менее, вопрос о критериях оценки эффективности применяемых средств специальной физической подготовки и контроля за ней, требованиях, предъявляемых к таким упражнениям, остается предметом обсуждения исследователей.

Исходя из приведенных выше положений, в основу формирования батареи тестовых упражнений (см. табл. 19) заложен критерий необходимости и достаточности:

1. Упражнения, используемые для тестирования должны отвечать трем основным требованиям:

- отказ от применения какого-либо инвентаря;
- возможность стандартизации условий выполнения;
- достаточно локальное воздействие на отдельные группы мышц.

2. Физиологический режим выполнения упражнений должен быть смешанным, приближаясь к режиму соревновательного поединка.

Тест проводится в режиме: 30 секунд - нагрузка + 30 секунд - отдых. То есть каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд, после чего следует пауза отдыха такой же продолжительности. Перед испытуемым ставится задача — добиться максимально возможного количества повторений в каждом нагрузочном отрезке. Скоростно-силовой режим выполнения тестовых упражнений определяется требованием и спецификой основной деятельности охранника, а одним из ведущих факторов этого является быстрота проведения атакующих и защитных действий.

Таким образом, в процессе выполнения упражнений комплекса (полное время тестирования 12 мин.) моделируются 10 нагрузочных отрезков скоростно-силового характера (6 минут чистого «рабочего» времени). Ограниченная длительность пауз отдыха не дает возможности полного восстановления фосфагенных депо, что приближает режим проведения комплексного теста к условиям реального проти-

воборства. В то же время, разведение внутри комплекса упражнений близких по топографии воздействия позволяет избежать утомления локальных групп мышц (накопления лактата в мышечной ткани). Тестирование проводится на борцовском ковре, татами или в приспособленном для этого помещении следующим образом. Участники процедуры заполняют в индивидуальных протоколах тестирования «паспортные» данные: фамилия, возраст, ЧССпокоя и т.п. (см. табл. 22).

Тренер показывает тестовые упражнения, перечисленные в протоколе, и участники повторяют их по 2-3 раза для ознакомления. Выполнение теста начинают все одновременно по команде тренера.

Таблица 22

Протокол тестирования функциональной подготовленности юного спортсмена при помощи ИМС «БУДО»

Ф.И.О.		Дата	
ЧСС 1(покоя уд/мин.)		ЧСС 2(восстановления уд/мин)	
Рост	Масса	Проба Штанге	
№ п/п	Наименования упражнения		Количество раз
1.	Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны туловища вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать.		
2.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Приседания не меняя положение рук.		
3	И.П. – в упоре лежа, руки шире плеч, ноги опираются на носки: сгибание-разгибание рук.		
4.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Бег на месте с высоким подниманием бедра (выше горизонтали, считать пары).		
5.	И.П. – лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вытянуты за голову. Прогнувшись, одновременно поднять верхнюю часть туловища и ноги, балансируя на нижней части живота, вернуться в И.П.		
6.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сведение рук вперед с попеременным махом прямой ногой вперед-вверх до уровня лица.		
7.	И.П. – стоя, широкая стойка, ноги прямые, руки за головой. Двойные пружинистые наклоны туловища вправо-влево.		

8.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.	
9.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые вращения рук в плечевых суставах попеременно вперед-назад.	
10.	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Переход в упор присев, прыжком перейти в упор лежа, вернуться в упор присев, а затем в И.П.	
11.	И.П. – лежа на спине, руки вытянуты за голову. Поднимание туловища и ног в сед углом «складной нож», при этом необходимо пальцами рук коснуться приподнятых носков ног.	
12.	И.П. – стоя в глубоком выпаде одной ногой вперед (двойная ширина плеч). Прыжки со сменой положения ног (считать пары).	

Данные из протоколов тестирования вводятся в компьютер непосредственно после окончания процедуры тестирования через интерфейс ИМС. Система обрабатывает введенную информацию и представляет её в графическом виде. Помимо интегральных оценок функционирования анаэробного и аэробного механизмов программа позволяет на основе полученной информации оценивать функциональное состояние отдельных мышечных групп юного спортсмена.

В данной программе используются три интегральных модели уровня подготовленности юного спортсмена, каждая из которых соответствует определенным категориям (КМС, I-разряд, II-разряд), имеющим различные характеристики и параметры.

Программа также позволяет определить динамику функциональных показателей спортсмена уже после второго тестирования, что является важной составляющей контроля и управления за физическим состоянием юного спортсмена в течение длительного периода.

#### **2.5.4 Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае, углубленное медицинское обследование юных спортсменов специализирующихся в джиу-джитсу, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней под-

готовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

Комплексная клиническая диагностика.

Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

Оценка сердечно-сосудистой системы.

Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

Контроль состояния центральной нервной системы.

Уровень функционирования периферической нервной системы.

Оценка состояния органов чувств.

Состояние вегетативной нервной системы.

Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

#### **2.5.4 Текущий контроль тренировочного процесса**

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

Текущее обследование (ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

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

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов специализирующихся в джиу-джитсу используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок, определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 23 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности, выполненной работы.

Таблица 23

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице 24 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 24

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд/10 с	Уд/мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29 - 26	174 - 156
Средняя	25 - 22	150 - 132
Малая	21 - 18	126 - 108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$ . Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 25.

Таблица 25

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

## 2.6 Теоретическая подготовка

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, происходящие на татами. Начинающих спортсменов, особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо приучить посещать соревнования различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность будущих соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов, просматривать видеозаписи соревнований по джиу-джитсу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Любой спортсмен, независимо от вида спор-

---

та, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях джиу-джитсу, его истории и предназначению. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры, вообще, история джиу-джитсу и ее философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В СС группах больше внимания уделяется современным методам построения тренировочного процесса, повышению специальной подготовленности, воспитанию специальных физических качеств.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп представлена в таблице 26.

Таблица 26

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, год обучения
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	УТ
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	СО, НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой солнцем.	СО, НП, УТ
4.	Зарождение и развитие джиу-джитсу	История борьбы джиу-джитсу, терминология джиу-джитсу, этика джиу-джитсу.	СО, НП, УТ
5.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по джиу-джитсу	Чемпионы и призеры Всемирных игр, первенств и чемпионатов мира, Европы и России.	УТ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, УТ
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТ, СС
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	УТ, СС
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТ, СС
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТ, СС

---

## 2.7 Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде

всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

### **Средства и методы психологической подготовки**

**По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:**

Психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

Психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

Психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам, в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

**К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:**

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость,

---

«коронный прием» и т.д.) Убеждения подкрепляются искусственным созданием (тренером) соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов;

2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной чувствительностью и эмоциональной реактивностью в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными схватками и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с чувствительными свойствами психики;

3. Сублемация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах;

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяют сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам с слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

## **2.8 Восстановительные средства и мероприятия**

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

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

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной прак-

---

тики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролируются врачом.

### **Психологические методы восстановления**

**К психологическим средствам восстановления относятся:**

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

### **Методические рекомендации**

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

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

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

## **2.9 Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по джиу-джитсу.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Показатели соревновательной, судейской и инструкторской нагрузок в группах НП, УТ и СС

		Этапы подготовки				СС
		УТ				
Виды деятельности	1 год	2 год	3 год	4 год		
	Судейская практика	Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках.	Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках.	Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, помощника судьи, помощника секретаря, арбитра.		Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, помощника судьи, помощника секретаря, арбитра.
Инструкторская практика		Организация и руководство группой. Подготовка команд. Организация выполнения строевых команд. Проведение разминки, показ общеразвивающих упражнений и контроль за их выполнением.	Проведение разминки, подготовка и проведение частей учебного занятия по темам	Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, помощника секретаря, арбитра.	Участие в судействе соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках, помощника секретаря, арбитра.	

## 2.10 Программный материал для практических занятий

### 2.10.1 Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

#### Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники джиу-джитсу, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Таблица 28

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

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

---

## Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических качеств, совершенствование техники джиу-джитсу в условиях отработки и в условиях учебных и учебно-тренировочных схваток.

Таблица 29

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СоП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ Парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

## Контрольный недельный микроцикл (К)

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

Таблица 30

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в (К) микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СоП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 + Парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

### 2.10.2 Специализированные игровые комплексы

Применение игровой методики в учебно-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 эффективно-го 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 учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, 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 приёмов-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 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 разрешенным 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.

### **Игры с атакующими захватами**

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться 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 засчитываются.

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

### **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 сталкивании 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.

## **2.11 Практические рекомендации по переводным нормативам по технико-тактической подготовке (ТТП) СО, НП, УТ и СС групп.**

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы борьбы, элементы ударной и защитной техники, болевые приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий (ТД) с использованием движений партнера (уке). На последующих ступенях перед юным спортсменом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

На более высоких ступенях необходимо больше уделять внимание упражнениям и заданиям, которые выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. В подготовке борца джиу-джитсу одним из важнейших методов является совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

### **Используются следующие виды поединка (рандори):**

- борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (какари гейко) противник (уке) не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) – пробиться через защиту противника (уке) и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать нападающего (тори) единичной атакой. После каждой атаки противника (уке) и нападающего (тори) возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь;

- борьба с частичным сопротивлением противника в заранее заданной ситуации (якусую гейко);

- свободные схватки при произвольном движении противников (дзю гейко) и т. д.

Изучив и освоив приведенные ниже в таблицах технико-тактические действия (ТТД), соответствующих определенным степеням (кю), юные спортсмены постигают и осознают принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благо-

даря чему они смогут из имеющихся у них основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД, имеющий цель - одержание победы.

Таблица 31

Переводные нормативы по ТТП для СО групп  
на весь период обучения (6-17 лет, 7 кю - белый пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Техника падений (укемиваза):</u> - падение на спину; падение на бок (вправо и влево); падение через партнера на спину; кувырок вперед; кувырок назад.</p> <p><u>Основные стойки (сизей):</u> - нормальная стойка (шизен-хантай); защитная стойка (дзиго-хантай); нормальная правая стойка (миги-шизентай); нормальная левая стойка (хидари-шизентай); защитная правая стойка (миги-дзиготай); защитная левая стойка (хидари-дзиготай).</p> <p><u>Техника передвижений (синтай):</u> - передвижения обычными шагами (аюми-аши); передвижение подшагиванием (цуги-аши).</p> <p>Техника поворотов и подворотов: - поворот вправо и влево на 90 градусов; поворот вправо и влево на 180 градусов.</p> <p><u>Техника захватов (кумиката):</u> - захват рукав-отворот; захват рукав-одежда на спине; захваты за запястья.</p> <p><u>Техника ударов (атэмиваза):</u> - удар кулаком вперед (мае-ате); удар ногой вперед (мае-гери).</p>
Тактика	<p>- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);</p> <p>- использование опережающих действий (захватов);</p> <p>- выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.</p>

Таблица 32

Переводные нормативы по ТТП для групп НП 1года обучения  
(10-11 лет, 6 кю - желтый пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Техника падений (укемиваза):</u>                      - кувырок через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом рукой; кувырок назад через правое, левое плечо с выходом в стойку и ударом ногой; падение на бок с ударом ногой; падение вперёд на предплечья, с поворотом на бок и ударом ногой; падение на спину с ударом ногой.</p> <p><u>Техника освобождения от захватов:</u>                      - освобождение от захватов за отворот - с ударом ногой в ногу (пах) и болевым приёмом на плечо;                      - освобождение от захватов за волосы – с захватом кисти, резким рывком вниз и ударом ногой;                      - освобождение от захватов за руки спереди – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;                      - освобождение от захватов за руки сзади – с ударом ногой в живот и загибом кисти наружу;                      - освобождение от удушения спереди – шаг назад левой ногой, одновременно поднять правую руку вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;                      - освобождение от удушения сзади – левая нога вперед, правая рука вверх, разворот вокруг своей оси, добивание;                      - освобождение за отворот двумя руками – с одновременным захватом одной рукой за локоть и ударом другой рукой в живот (голову) и бросок через бедро.</p> <p><u>Техника ударов (атэмиваза) из стойки:</u>                      - прямые и боковые удары одиночные и двойные, выполняются из стойки по заданию инструктора;                      - удары ногами вперед (мае-гери);                      - круговые удары ногами (маваши-гери).</p> <p><u>Комбинации ударов (связки):</u>                      - два прямых руками и удар вперед (мае-гери) передней или задней ногой;                      - передней ногой (мае-гери), два прямых удара руками, круговой удар ногой (маваши-гери);                      - круговой удар (маваши-гери) задней ногой в корпус, два прямых руками, круговой удар ногой (маваши-гери) в голову.</p> <p><u>Техника защит от ударов (укеваза):</u>                      - защита от прямого удара в голову – уклон наружу с «S-блоком» и захватом бьющей руки, ударом предплечьем в локоть;                      - защита от прямого удара в голову сбивкой и двойным ударом руками в голову, добиванием круговым ударом (маваши-гери) правой или левой ногой;                      - защита от кругового удара ногой (маваши-гери) подставкой, два прямых руками в голову, добивание; произвольно                      - защита от кругового удара ногой (маваши-гери) захватом бьющей ноги, зацепом изнутри, добивание.</p> <p><u>Техника борьбы лежа (неваза):</u>                      - из положения стоя на коленях - укладывание на удержание вперед, болевой рычаг локтя;                      - из положения стоя на коленях - укладывание на удержание назад, болевой узел локтя под ногу; болевой на шейные позвонки с захватом руки; сбив дыхания.</p>
Тактика	<p>- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);                      - использование опережающих действий (захватов);                      - проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;                      - анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника);                      - выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.</p>

Таблица 33

Переводные нормативы по ТТП для групп НП 2 года обучения (11-12 лет, 5 кю - оранжевый пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Техника падений (укемиваза):</u>                      - кувырок (мае-укеми) через правое, левое плечо в прыжке; страховка с рук; падение (еко-укеми) из упора лёжа.</p> <p><u>Техника освобождения от захватов:</u>                      - освобождение от захватов за две руки - движение на четыре стороны, добивание;                      - освобождение от захватов за отворот ударом в предплечье, два удара в голову;                      - защита от удушения руками спереди с захватом за локоть, упор в голову, сваливание, добивание;                      - защита от удушения предплечьем сзади зашагом за опорную ногу с броском (задняя подножка), добивание.</p> <p><u>Техника ударов (атэмиваза):</u>                      - прямые и боковые двойки руками на сближении;                      - удар ребром стопы (сокуто-гери) задней; передней на сближении;                      - удар ногой назад (уширо-гери);                      - круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери);                      - двойка руками, удар ногой (лоу-кик).</p> <p><u>Техника защиты от ударов (укеваза):</u>                      - защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захватом бьющей руки, круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, ударом предплечьем в локоть;                      - нырок под боковой удар рукой (уклон под прямой) - вход в ноги, бросок, добивание;                      - защита от удара ребром стопы (сокуто-гери) - сбив передней рукой, удар в голову, подсечка под бьющую ногу, добивание.</p> <p><u>Комбинации с использованием техники бросков (нагеваза):</u>                      - защита от захвата за рукав (отворот) и бокового удара - захват за отворот (рукав), «S-блок», удар в голову, бросок через плечо, добивание;                      - защита от двойного бокового удара рукой в голову - «S-блок», «кемпо-блок», захват за рукав и спину, бросок через бедро, добивание;                      - защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок подхватом под две ноги, добивание;                      - защита от прямого и бокового удара рукой в голову - сбивка, «S-блок» с захватом за рукав и спину, бросок (передняя подножка), перевод на грудь, болевой с упором в локоть.</p>

	<p><u>Техника борьбы лежа (неваза):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уход от удержания мостом;</li> <li>- уход от удержания отжиманием с захватом головы ногами;</li> <li>- уход от удержания с захватом ноги ногами и удушением;</li> <li>- из положения снизу противник между ног, защита от удушения, выход на болевой на руку;</li> <li>- из положения сверху между ног противника, выход на болевой на ахиллесово сухожилие.</li> </ul>
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);</li> <li>- использование опережающих действий (захватов);</li> <li>- проведение в учебном поединке в борьбе лежа определенного вида удержания;</li> <li>- анализ проведенного учебного поединка (свои технические действия, технические действия противника);</li> <li>- выбор стойки в зависимости от атакующих действий противника в учебном поединке.</li> </ul>

Таблица 34

Переводные нормативы для УТ групп 1 года обучения  
(12-14 лет, 4 кю - зеленый пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Техника освобождения от захватов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освобождение от захватов за корпус спереди - удар ладонями по ушам, броском скручиванием головы и болевой, оплетая руку, с упором в плече;</li> <li>- освобождение от захватов за корпус сзади - бросок с захватом ноги, добивание в пах;</li> <li>- освобождение от захватов за корпус и руки спереди - удар коленом в пах, головой в нос, бросок (задняя подножка), болевой на руку, с использованием ног (стопа под шеей);</li> <li>- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - развести локти и одновременно резко присесть, захват за плечо, бросок через плечо, удар пяткой в корпус и болевой вращением локтя;</li> <li>- освобождение от захватов за корпус и руки сзади - отшаг в сторону с одновременным ударом ребром ладони в пах, зашагиванием за обе ноги противника, бросок скручиванием корпуса, добивание;</li> <li>- освобождение от захвата за отворот и удара в голову - «S-блок», удар ладонью по челюсти, захват за кисть, болевой на кисть, удар коленом.</li> </ul> <p><u>Техника ударов (атэмиваза):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери);</li> <li>- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой;</li> <li>- прямой удар левой рукой, круговой удар левой ногой (маваши-гери), прямой удар правой рукой; круговой удар правой ногой (маваши-гери)</li> </ul>

	<p>- двойка прямых ударов (руками), отскок, круговой удар (маваши-гери) правой, левой ногой поочерёдно.</p> <p><u>Техника защиты от ударов (укеваза):</u></p> <p>- защита от прямого удара рукой в голову - уклон наружу с «S-блоком», захват левой рукой за челюсть снаружи, бросок скручиванием головы, добивание;</p> <p>- защита от прямого удара рукой в голову уклоном с одновременным прямым ударом рукой в живот (голову), боковой в голову;</p> <p>- защита от бокового удара рукой в голову – нырок с ударом коленом в корпус, основанием ладони затылок, бросок скручиванием головы, добивание;</p> <p>- защита от бокового удара рукой в голову – «S-блук», удар сгибом руки в голову, бросок (задняя подножка), обходя голову, давлением в кисть упор плечом прямой руки в ковер;</p> <p>- защита от прямого удара рукой – уклон наружу с «S-блоком», удар сгибом этой же руки в голову, бросок (задняя подножка), добивание;</p> <p>- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блук», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, бросок (передняя подножка), болевой на локоть, колени на шею и пояснице;</p> <p>- защита от прямого и бокового удара рукой в голову – сбивка, «S-блок», бросок (передняя подножка), повторная атака – подхват, болевой на плечо с зашагиванием за руку;</p> <p>- защита от двойного бокового удара рукой в голову – «кросс-блук», «S-блок», удар ребром ладони в шею и захват за отворот, удар головой в нос, бросок с колен, добивание;</p> <p>- защита от бокового удара рукой в голову – «кемпо-блок» с одновременным ударом рукой в корпус (голову), болевой на руку в прыжке;</p> <p>- защита от бокового удара рукой в голову – «кросс-блук», удар тыльной стороной кулака (уракен) в корпус (голову), бросок через бедро – противник контрит – закончить болевым на ногу перекатом.</p> <p><u>Техника борьбы лежа (неваза):</u></p> <p>- освобождение от удержания поперёк – захватом ноги или головы;</p> <p>- из положения снизу противник между ног - обвив руки, переворот, удушение и болевой на руку</p> <p>- из положения снизу противник между ног - обвив ног, переворот, болевой на руку (узел локтя).</p> <p>- «канарейка» из положения стоя на коленях.</p> <p><u>Дополнительно:</u></p> <p>- две схватки в партере;</p> <p>- две схватки по правилам борьбы дзюдо.</p>
Тактика	<p>- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники); использование опережающих действий (ударов, захватов); проведение в учебном поединке заранее намеченного приема;</p> <p>- составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения; анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технические действия, ошибки, результат).</p>

Таблица 35

Переводные нормативы по ТТП для УТ групп 2 года обучения  
(13-15 лет, 3 кю - синий пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямой удар рукой, удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом;</li> <li>- защита от удара (любого) - удар тыльной стороной кулака (уракен) с разворотом, добивание;</li> <li>- два прямых удара руками, нырок под боковой в голову, вход в ноги, бросок, добивание;</li> <li>- прямой удар рукой, боковой удар рукой в голову, нырок под боковой удар в голову, три боковых удара руками;</li> <li>- круговой удар ногой (маваши-гери), удар ногой назад (уширо-гери) той же ногой;</li> <li>- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - захват бьющей ноги, удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, удар локтём в ногу, стаскивание назад, ущемление колена;</li> <li>- защита от удара ногой вперед (мае-гери) - уклон с захватом бьющей ноги, подбив под опорную ногу, рычаг колена наружу;</li> <li>- защита от удара ногой (лоу-кика) - удар ногой вперед (мае-гери) на вскоке, два прямых удара руками в голову;</li> <li>- защита от удара ногой (лоу-кика) - ударом в опорную ногу, два прямых удара руками;</li> <li>- защита от прямого удара рукой в голову - удар ногой назад (уширо-гери);</li> <li>- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивка, подставка, захват за голову, удары коленями, сваливание, добивание.</li> </ul> <p><u>Техника защиты от ударов с броском:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», боковая подсечка, добивание;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью;</li> <li>- защита от бокового в голову - «кросс-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) в голову, зацеп изнутри голенью - противник отшагивает - зацеп изнутри стопой под другую ногу с захватом ноги, болевой на ахиллово сухожилие;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «кросс-блок», мельница с колен, добивание;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - мельница, добивание;</li> <li>- защита от удара ногой из положения лёжа - бросок зацепом нижней ногой под пятку и упором верхней ногой в колено, удар ногой в пах, перекатом выход в стойку;</li> <li>- защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под одну ногу с болевым приемом на ступню;</li> <li>- защита от удара ногой из положения лёжа - ножницы под две ноги с болевым на колено;</li> <li>- защита от прямого и бокового удара в голову - сбивка, «S-блоком», бросок (передняя подножка) - противник контрит - переход на боковой отхват.</li> </ul> <p><u>Техника борьбы лежа (неваза):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку</li> <li>- противник вытаскивает руку – переход на болевой на другую руку;</li> <li>- из положения снизу, противник между ног - болевой на руку - противник вытаскивает руку - удушение ногами;</li> <li>- «канарейка» из положения стоя на коленях с кувырком.</li> </ul> <p><u>Дополнительно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- две схватки по правилам борьбы дзюдо;</li> <li>- два спарринга по правилам джиу-джитсу.</li> </ul>
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика проведения технических действий: комбинации с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу (например: атемиваза-нагеваза, нагеваза-катамеваза, кансетсуваза-шимеваза), однонаправленные и разнонаправленные комбинации из раздела нагеваза (например: зацеп изнутри (оучи-гари)- боковая подсечка (деаси-бараи; оучи-гари (зацеп изнутри) - передняя подножка (тай-отоси) и т.п.);</li> <li>- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;</li> <li>- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.</li> </ul>

Таблица 36

Переводные нормативы по ТТП для УТ групп 3 года обучения  
(14-16 лет, 2 кю – фиолетовый пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Комбинации ударов (связки):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги, болевой на руку;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», бросок (задняя подножка) под две ноги - нападающий сопротивляется - переход с броска (задняя подножка) на подхват под две ноги, болевой;</li> <li>- защита от прямого удара рукой в голову - уклон внутрь с захватом за отворот, бросок через плечо, нападающий сопротивляется и душит предплечьем, переход на бросок с колен, добивание локтём в пах;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая челюсть, сворачивание шеи, болевой, конвоирование;</li> <li>- тоже от прямого удара рукой в голову с уклоном наружу;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», эта же рука обхватывает затылок, другая фалангами указательного и безымянного пальцев давит во впадину на шее;</li> <li>- защита от кругового удара ногой (маваши-гери) - уклон внутрь, сталкивание с захватом опорной ноги, болевой;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «S-блок», подсечка с захватом за отворот - нападающий сопротивляется - сбивание в партер, не отпуская отворот, перешагивание через него, кувырок с захватом ноги, удушение;</li> <li>- тоже самое - удушение забеганием;</li> <li>- тоже самое - болевой на руку перешагиванием;</li> <li>- тоже самое - болевой на руку кувырком;</li> <li>- защита от двойки прямых ударов рукой - отскок, подскок с двойкой прямых ударов рукой, удар коленом в прыжке;</li> <li>- защита от входа в ноги - упором локтей, удары коленями, сваливание;</li> <li>- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - подставка, захват за голову, удары коленями - нападающий вырывается - добивание круговым ударом ногой (маваши-гери) в голову;</li> <li>- защита от двойки прямых ударов рукой в голову - сбивки, захват за голову одной рукой и удар локтём другой.</li> </ul> <p><u>Техника защиты от оружия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от удара ножом снизу - блок скрещенными руками, нижняя рука остаётся на уровне кисти, верхняя - захват за локоть, тяга за локоть, одновременный удар коленом в корпус, залом руки с захватом головы;</li> <li>- защита от удара ножом сверху - блок предплечьем вверх с одновременным ударом локтем (рукой) в голову, продолжая движение, бьющая рука оплетает вооружённую руку, сваливание загибом руки;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от прямого удара ножом - блок предплечьем в сторону, захват бьющей руки этой же рукой, другой рукой сильное давление на кисть вооружённой руки со скручиванием наружу, бросок, добивание;</li> <li>- защита от удара палкой сверху - тоже, что и от ножа;</li> <li>- защита от удара палкой сверху - уклон наружу с «S-блоком», одновременный удар коленом в корпус, бросок скручиванием головы;</li> <li>- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок через плечо или бросок (передняя подножка);</li> <li>- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», бросок (подсечка);</li> <li>- защита от удара палкой сбоку (снаружи во внутрь) - «S-блок», приседая залом бьющей руки в локте, захват за отворот, конвоирование;</li> <li>- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок» с захватом бьющей руки, удар предплечьем в локоть, бросок болевой замком на руку;</li> <li>- защита от удара палкой сбоку (изнутри наружу) - «S-блок», круговой удар ногой (маваши-гери) в корпус, удар локтём в голову.</li> </ul> <p><u>Техника борьбы лежа (неваза):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения лёжа, противник между ног - «лесенка», болевой на руку, переход на удушение ногами, переход на болевой на другую руку;</li> <li>- из положения лёжа, противник между ногами - удушение из под руки</li> <li>- из положения сверху между ног противника - выход на болевой скручиванием пятки;</li> <li>- из положения противник на животе в глухой защите - удушение с захватом за отворот и штанину.</li> </ul> <p><u>Дополнительно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- три спарринга по правилам джиу-джитсу со сменой партнёра.</li> </ul>
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика проведения технических действий: расширение технико-тактического арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций из раздела (нагеваза), контратакующих приемов);</li> <li>- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;</li> <li>- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.</li> </ul>

Таблица 37

Переводные нормативы по ТТП для УТ групп 4 года обучения  
(15-17 лет, 1 кю - коричневый пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Техника ударов (атэмиваза) и защиты от ударов (укеваза):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двойка руками, вход в ноги, серия болевых на ноги;</li> <li>- защита от двойки руками и входа в ноги - сбивка, контратака локтями, удушение «гильоттина»;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - «кемп-блок», болевой на руку перекатом;</li> <li>- защита от прямого и бокового удара руками в голову - сбивка, «S-блок» бросок через бедро, выход на болевой на колено перекатом;</li> <li>- обманное действие - переход с броска через бедро, на бросок посадкой;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову в голову - «кросс-блок», бросок ножницы, добивание;</li> <li>- защита от бокового удара рукой в голову - проход под бьющую руку, замок на шее, сваливание, болевой оплетая ногу рукой;</li> <li>- при захвате за отворот - сбивание в партер, удушение, перешагивая с захватом ноги и отворота кувырком;</li> <li>- тоже самое - удушение забеганием;</li> <li>- защита от удара ногой (лоу-кик) - удар ногой (лоу-кик) с разножки, добивание;</li> <li>- используя захват за два отворота - удушение двумя предплечьями в падении;</li> <li>- в партере противник делает болевой скручиванием пятки - выпрямлением ноги выход на болевой скручиванием пятки.</li> </ul> <p><u>Техника защиты от ударов ножом:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от удара ножом снизу - блок предплечьем, удар локтём в голову, болевой на локоть замком, бросок замком;</li> <li>- защита от прямого удара ножом - накрывающий блок, захват кисти, конвоирование с захватом кисти;</li> <li>- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - накрывающий блок, болевой на руку с упором колена в плечо</li> <li>- защита от удара ножом снаружи во внутрь - накрывающий блок, бросок рычаг кисти наружу.</li> </ul> <p><u>Техника защиты от ударов палкой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от удара палкой (снаружи во внутрь) – «S-блок», удар ладонью в лицо, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание;</li> <li>- освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата коротким концом, удар;</li> <li>- освобождение от захвата за руку с помощью палки - срыв захвата длинным концом вокруг захватывающей руки, укладывание, болевой на руку с упором в плечо.</li> </ul>
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика проведения технических действий: расширение технико-тактическом арсенала борца джиу-джитсу (за счет увеличения числа комбинаций с использованием приемов из различных разделов техники джиу-джитсу, однонаправленных и разнонаправленных комбинаций, контратакующих приемов, опережающих атакующих действий, повторных атак и т.д.);</li> <li>- тактика ведения поединка: сбор информации о противниках, построение моделей соревновательных поединков с конкретными противниками, коррекция модели, анализ проведенных поединков, соответствия проведенного поединка ранее построенной модели;</li> <li>- тактика участия в соревнованиях: цель соревнования, планирование результата отдельных схваток и в целом соревнования.</li> </ul>

Таблица 38

Переводные нормативы по ТТП для групп СС 1 года обучения и более (16-17 лет, 1 дан - черный пояс)

Технико-тактическая подготовка	Описание
Техника	<p><u>Атакующие и защитные комбинации (связки):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- два прямых удара руками в голову - «кемпо-блок», захват за туловище с рукой, боковая подсечка, болевой на локоть (колени на шее и пояснице);</li> <li>- от прямого удара впереди стоящей рукой - уход наружу с захватом руки, прямой удар рукой в голову, боковая подсечка, болевой на кисть;</li> <li>- правый боковой удар рукой в голову - «S-блок», удар предплечьем по локтю, бросок через плечо, удар пяткой в грудь, болевой на локоть скручиванием предплечья;</li> <li>- левый боковой удар рукой в голову - «крест-блок», удар тыльной стороной кулака (уракен) по голове, болевой на локоть, бросок через плечо, добивание в пах и голову;</li> <li>- правый прямой удар рукой в грудь - уводящий блок, правой по шее сзади, коленом в грудь, бросок (задняя подножка) с прыжком, болевой;</li> <li>- удар ногой вперед (мае-гери) - блок рукой вовнутрь, удар рукой в пах, удар рукой по затылку, задняя подсечка, удар ребром стопы (сокуто) по шее (соперник сидит - удушающий ногами со спины);</li> <li>- правой рукой боковой в голову - «S-блок» с шагом, ближним коленом по ребрам, подхват, болевой на локоть в стойке (стопа под шеей, рука между ног);</li> <li>- атака правой рукой прямой в голову, левой рукой боковой в голову, правым предплечьем боковой по шее, бросок (передняя подножка), болевой на шею и плечо (нога блокирует руку в упоре на шею, другую руку отвести назад);</li> <li>- два прямых удара руками в голову - противник входит в ноги - болевой на колено с кувырком;</li> <li>- круговой удар ногой (маваши-гери) в голову - «S-блок», зацеп стопой изнутри, комплекс болевых из положения между ног;</li> <li>- удар правой рукой в грудь - уводящий блок наружу, коленом в живот, захват одноименных руки и отворота, бросок с удушающим захватом.</li> </ul> <p><u>Техника защиты от оружия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- замах ножом сверху - блок предплечьем с сопровождением руки, бросок скручиванием головы;</li> <li>- защита от удара ножом наотмашь (изнутри наружу) - блок предплечьями двух рук поочередно, болевой на кисть, удар ногой в корпус, конвоирование;</li> <li>- защита от удара ножом (снаружи наотмашь) - блок предплечьями двух рук поочередно, бросок рычагом кисти наружу;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита от удара ножом снизу - блок предплечьем вниз с одновременным захватом запястья другой рукой, удар локтём в шею сбоку, болевой на локоть, бросок замком на руку, конвоирование;</li> <li>- защита от удара ножом снизу с использованием палки - блок палкой сверху, выбивание ножа, удар палкой в шею, удушение палкой, бросок, обыск и конвоирование;</li> <li>- защита от удара ножом сверху с использованием палки - уводящий блок палкой, захват рукой локтя, выбивание ножа, удушающий палкой с заходом за спину;</li> <li>- тоже самое - от удара ножом изнутри наружу;</li> <li>- защита от удара ножом наотмашь снаружи с использованием палки</li> <li>- блок-удар палкой, захват бьющей руки, удар палкой по шее, болевой завязыванием руки вокруг палки.</li> </ul> <p><u>Дополнительно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спарринг по правилам джиу-джитсу со сменой партнёров, время спарринга по усмотрению аттестационной комиссии.</li> </ul>
Тактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы, так как его тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.</li> </ul>

## 2.12 Примерные комплексы аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка (АТ) наряду со специальными упражнениями является мощным средством управления внутренней энергией (ки). Владение основами аутогенной тренировки является обязательным для всех учеников. С помощью (АТ) ученик может полностью контролировать свое сознание и в значительной мере влиять на подсознание. Она позволяет управлять потоками вашей энергией (ки), направлять ее по вашему усмотрению в нужные точки тела.

Основа (АТ) - контроль над собственными мыслями, целенаправленное сосредоточение мыслей на определенном предмете или понятии, способность обращать свой взор внутрь самого себя, осуществляя контроль над своими чувствами. Она является методикой воздействия человека на самого себя посредством специальных формул самовнушения с целью благотворного влияния на свое настроение, чувства, волю, на работу своих внутренних органов и т. д.

Ключевым моментом (АТ) является умение достигнуть состояния аутогенного погружения (медитации), при котором ваши образные представления (мысли) оказывают управляющее воздействие на подсознание, неуправляемое в обычном состоянии.

Занятия (АТ) должны быть систематическими. Лучше всего заниматься ежедневно. Наиболее благоприятным временем для занятий являются ранние утренние часы и вечернее время (перед сном). Однако занятия можно проводить и в любое другое время, когда в этом есть потребность. Для занятий необходимо выбирать место, защищенное от шума и других внешних раздражителей (запах, тепло, холод и т. д.). Кроме того, надо избегать занятий после еды.

### Лучшие позы для (АТ):

- лежа на спине, руки и ноги свободно раскинуты;
- сидя на стуле в расслабленном состоянии;
- сидя в положении на коленях (дза-дзен).

Таблица 39

### Примерные комплексы аутогенной тренировки

Комплексы АТ	Описание
<p>Аутогенный комплекс перед началом тренировки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- я спокоен и сосредоточен (6 раз);</li> <li>- дыхание спокойное и ровное (6 раз);</li> <li>- мне легко дышится (1 раз);</li> <li>- я готов к тяжелой тренировке (6 раз);</li> <li>- мои руки и ноги наливаются силой (6 раз);</li> <li>- мне легко дышится (1 раз);</li> <li>- всю тренировку я буду работать в полную силу, как бы тяжело мне не было.</li> </ul> <p>Данную (АТ) необходимо совмещать со следующим дыхательным упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя в положении на коленях (дза-дзен) голова и позвоночник держатся прямо, кисти рук свободно лежат на бедрах, глаза закрыты;</li> <li>- вдох через нос свободный. Сначала плавно выпячивается живот, затем раздвигаются ребра и в конце вдоха раздвигается верх груди;</li> <li>- выдох делается также через нос в обратном порядке;</li> <li>- после вдоха делается небольшая задержка (1-2 с). Все внимание сосредоточено на точке, лежащей на 2-3 см. ниже пупка (тандем).</li> </ul>

<p>Аутогенный комплекс в конце тренировки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- правая рука тяжелая (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- правая рука теплая (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- сердце бьется спокойно и ровно (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- правая нога тяжелая (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- правая нога теплая (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- дыхание спокойное и ровное (6 раз);</li> <li>- мне легко дышится (1 раз);</li> <li>- мое лицо полностью расслаблено (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- солнечное сплетение излучает тепло (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- лоб приятно прохладен (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз).</li> </ul> <p>Данная (АТ) проводится в положении лежа или совмещается с дыхательным упражнением описанном выше.</p> <p>В формуле для расслабления внимание концентрируется для правой на правой руке и ноге, а для левой - на левой руке и ноге, что вызывает рефлекторное расслабление другой стороны тела.</p> <p>Для выхода из (АТ) необходимо сжать пальцы рук, согнуть немного ноги в коленях, открыть глаза, глубоко вздохнуть и выдохнуть (3 раза).</p>
<p>Аутогенный комплекс перед соревнованиями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- дыхание спокойное и ровное (6 раз);</li> <li>- в моих руках и ногах огромная сила, которой никто не сможет противостоять (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- мои движения быстрые и мощные (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз);</li> <li>- я выиграю эту схватку, и никто не сможет меня остановить (6 раз);</li> <li>- я совершенно спокоен (1 раз).</li> </ul> <p>Данная формула применяется непосредственно перед выходом на татами, после нее необходимо сделать дыхательное упражнение описанное выше (3 раза).</p>

---

## Список литературы в помощь тренеру

Акопян А.О. «Информационно-аналитическая система научно- методического сопровождения подготовки спортсменов в видах единоборств». – М., 2002. – 38 с.

Акопян А.О., Бойко А.И., Куковеров Г.В. Определение физической и функциональной подготовленности спортсменов национальной сборной России по джиу-джитсу при помощи информационно-методической системы «БУДО»: Методическое пособие. – СПб., 2006. – 40 с.

Белоцерковский З.Б. Определение физической работоспособности у спортсменов по тесту PWC170 с помощью специфических нагрузок. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 38 с.

Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977 - 142 с.

Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.

Жбанков О.В., Царегородцева Л.Д. Технология комплексного тестирования – инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания.// Теория и практика физического воспитания – 1999 г. - №5, с. 17 – 20.

Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.

Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. «Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу). – М., 1999 – 208 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

Меняев М.Ф. Компьютерная технология обучения: Учебное пособие для преподавателей политехнических вузов. – М.: Изд-во МГТУ, 1991. – 69 с.

Ратов И.П. Исследование спортивных достижений и возможностей управления их характеристиками с использованием технических средств: Дисс. . . . докт. пед. наук, - М., 1971.

Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.

Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборца. – Махачкала, 1997 – 260 с.

Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / Пер. с нем. М.: Медицина, 1985.

---

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
1. Нормативная часть.....	5
1.1 Общие требования к организации учебно - тренировочной работы...	17
2. Методическая часть программы.....	18
2.1 Основные принципы спортивной подготовки в джиу-джитсу.....	18
2.2 Основные методы спортивной подготовки в джиу-джитсу.....	20
2.3 Учебный план.....	22
2.3.1 Спортивно-оздоровительный этап.....	23
2.3.2 Этап начальной подготовки.....	27
2.3.3 Учебно-тренировочный этап.....	31
2.3.4 Этап спортивного совершенствования.....	34
2.4 План схема годичного цикла подготовки.....	37
2.5 Педагогический и врачебный контроль.....	49
2.5.1 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности .....	49
2.5.2 Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности .....	49
2.5.3 Определение функциональной подготовленности при помощи ИМС «Будо».....	50
2.5.4 Углубленное медицинское обследование.....	54
2.5.5 Текущий контроль тренировочного процесса.....	55
2.6 Теоретическая подготовка.....	57

2.7	Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	60
2.8	Восстановительные средства и мероприятия.....	63
2.9	Инструкторская и судейская практика.....	65
2.10	Программный материал для практических занятий.....	67
2.10.1	Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.....	67
2.10.2	Специальные игровые комплексы.....	69
2.11	Практические рекомендации по переводным нормативам по ТПП для СО, НП, УТ и СС групп.....	73
2.12	Примерные комплексы аутогенной тренировки.....	85
	Список литературы в помощь тренеру.....	88

*Учебное издание*

## **Джиу-Джитсу**

Учебная программа

Редактор *М. С. Выготский*

Художник *М. А. Шадрин*

Художественный редактор *Ю. В. Пахомова*

Технический редактор *Т. Ю. Толстая*

Корректор *В. В. Савченко*

Компьютерная верстка *Р. К. Ужов*

Подписано в печать 12.12.2008. Формат 30 x 60 <sup>1/16</sup>

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л 9,25. Уч. -изд. л. 10,6. Тираж 1000 экз.

Изд. №2035. М-26. Заказ №6143.

ООО «Спортлит».

123009, Москва, ул. Беговая, 18а.

Тел.: +7 (495) 940-78-90

Отпечатано с готовых диапозитивов

в типографии ООО «Принт-сток».

123007, Москва, Хорошевское шоссе, дом 32 А

Тел.: +7 (495) 941-33-08