

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способности перехода от ударов к борьбе и наоборот;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с бойцом, действующим на контратаках, ушедшим в глухую защиту;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 с) - на фоне утомления;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные поединки:

- попеременные поединки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- поединки со сменой партнеров;
- поединки с заданием провести конкретный прием (другие не засчитываются); провести прием или комбинацию за заданное время;
- поединки с применением только ударной техники (руками, ногами, руками и ногами);
- борьба в стойке, борьба в партере, борьба в стойке и партере;

### 3. Поединок на ринге

В поединке на ринге разрешается проводить удары, броски, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Группы начальной подготовки

Ознакомление и разучивание полосы препятствий, техники преодоления препятствий, изучение техники метания ножа и стрельбы.

Изучение положений бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых и удушающих приемов:

- «Стоя» (в стойке) – боец касается ринга только ступнями ног (стоит на ногах);
- «Лежа»- боец касается ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног;
- «Бой стоя»- оба бойца в положении стоя;
- «Бой лежа»- оба бойца в положении лежа;
- «Вне ринга».

Изучение техники выполнения ударов:

- разрешенный объект атаки ( передняя и боковые части головы; туловище, кроме позвоночника и паха; ноги- наружная часть бедра);
- правильная техника выполнения ударов (удар рукой и ногой считается правильным, если он не относится к числу запрещенных; разрешенная степень контакта: в бою разрешены удары с полным контактом в разрешенный объект атаки и в не запрещенных положениях; эффективный удар – удар, в результате которого у противника происходит полная (нокаут) или частичная



(нокдаун) потеря возможности защищаться, а атакующий готов немедленно продолжить атаку).

Учебно-тренировочные группы (1-го, 2-го года обучения)

Самостраховка; закрепление техники преодоления полосы препятствий в целом и отдельных препятствий, в том числе метания ножа и стрельбы из пистолета.

Выполнение ударов, многократное их повторение в различных ситуациях.

Изучение техники выполнения бросков\*: выведение из равновесия противника; захваты для проведения бросков; бросок без падения (стоя); бросок с падением; бросок противника из стойки- бросок стоящего противника; контрбросок; контролируемый бросок.

Изучение техники выполнения болевых приемов\*\*: начало болевого приема, сигнал о сдаче при проведении болевого (удушающего) приема; условия прекращения проведения болевого приема; контролируемый болевой прием.

Закрепление техники выполнения бросков, болевых приемов; проведение поединков с дозированием сопротивления, по заданию; имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами.

Правила соревнований.

\* Бросок - действие бойца в стойке, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ринга какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

\*\* Болевой прием – захват руки или ноги противника, который позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника в результате болевого воздействия признать себя побежденным.

Учебно-тренировочные группы (3-го, 4-го, 5-го года обучения)

Самостраховка и страховка; закрепление техники преодоления полосы препятствий в целом и отдельных препятствий, в том числе метания ножа и стрельбы из пистолета.

Выполнение ударов, бросков, болевых приемов, многократное их повторение в различных ситуациях.

Освоение комбинаций и контрприемов.

Изучение техники выполнения удушающих приемов\*: начало удушающего приема, условия проведения и прекращения удушающего приема, контролируемый удушающий прием.

Запрещенные приемы и технические действия.

Правила соревнований.

Совершенствование техники преодоления полосы препятствий и выполнения ударов, бросков, болевых и удушающих приемов.

\*Удушающий прием- захват, позволяющий провести сдавливание сонный артерий и горла противника отворотами куртки, предплечьем и плечом, отворотом и голенью, в результате чего противник сдаётся или теряет сознание.

Группы спортивного совершенствования (1-го, 2-го, 3-года обучения)

Запрещенные приемы и технические действия.

Правила соревнований.



Совершенствование технического мастерства преодоления полосы препятствий и выполнения ударов, бросков, болевых и удушающих приемов (учебно – тренировочные поединки по заданиям, в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения приемов; совершенствование техники сковывающих, опережающих, обманных действий.

### 3.8.4 Тактическая подготовка

#### 1. Группы этапа начальной подготовки:

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении ударов, бросков и приемов;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

34.

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

#### 2. Группы тренировочного этапа:

- использование благоприятных ситуаций;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
- сбор информации о противниках, построение модели поединка с конкретным противником;
- реализация замысла поединка;
- разработка поединка на краю ринга.

#### 3. Группы этапа совершенствования спортивного мастерства:

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- маскировка обороны,
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание;
- накопление двигательного опыта.

#### 4. Группы этапа высшего спортивного мастерства:

Основная цель — достижение спортивного совершенства, выполнение норматива мастера спорта.

Основные задачи: сохранение здоровья и всестороннее физическое развитие спортсмена; поддержание высокого уровня общих и специальных физических



качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

На данном этапе спортивная подготовка осуществляется по индивидуальным планам, с учетом индивидуальных особенностей физической, технической, психологической подготовленности каждого спортсмена.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) индивидуальные комплексы упражнений ;
- 5) упражнения со штангой,
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

На данном этапе тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

### **3.8.5 Психологическая подготовка**

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы, формы, приемы воспитательной работы с учащимися и их психологической подготовки.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условие успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методу убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом



нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Количеств выигранных баллов увеличивается на 5,6% по отношению к количеству выигранных баллов у бойцов, которые данной подготовки не имели. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и устойчивых психомоторных качеств. Все это требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия.

К числу главных методов психологической подготовки относятся методы:

- беседы;
- убеждения, педагогического внушения (разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение);
- формирования и актуализации мотивов спортивной деятельности;
- психологической разведки;
- идеомоторной настройки на предстоящее соревнование;
- моделирования соревновательных ситуаций через игру;
- развития адекватной вестибулярной реакции и чувства равновесия у спортсменов;
- развития внимания;
- нервно-психического восстановления.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные* трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;



- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

**Субъективные трудности**, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

### **3.8.6 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.



Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

### **3.8.7 Инструкторская и судейская практика**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений.

Судейская практика:

- участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи;
- выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи - секундометриста;
- участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощником секретаря;
- судейство соревнований в качестве секретаря, зам. Главного судьи;

Инструкторская практика:

- организация и руководство группой, подача команд, строевые упражнения.
- показ общеразвивающих и специальных упражнений.
- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений.
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам.
- обучение техническим действиям.
- проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

### **3.8.8 Планы антидопинговых мероприятий**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной



можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».



В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006 г. – 79 с.
2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007 г.
3. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, М., 1985 г.
4. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002 г.
5. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003 г.
6. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003 г.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977 г.
8. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, М.: Советский спорт, 2003 г.
9. Русский бой (Unifight): учебная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ / С.М. Ашкинази, К.В. Климов, С.П. Новиков, В.П. Старченков // Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Москва, 2006 г. – 69 с.
10. Спортивная борьба. Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.: ФИС, 1978 г.
11. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. СПб, 1999 г.
12. Атилов А.А., Глебов Е.И. Кик-боксинг лоу-кик. Ростов-на-Дону, 2002 г.
13. Климов К. Армейский рукопашный бой. Предсоревновательная подготовка юношей. Братск, 2001 г.
14. Спортивная борьба. Учебное пособие для тренеров / Под общ. ред. А.Н. Ленца. М.: ФиС, 1964 г.

### Перечень интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
3. Олимпийский комитет России: <http://www.ros.ru>
4. Федерация универсального боя (международная, РФ): <http://www.unifight.ru>
5. Комитет по физической культуре и спорту Костромской области: <http://спорт44.рф>

### Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня <https://www.youtube.com/>