

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Подготовка спортсменов высокого класса – это многогранный и многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон подготовки спортсменов, который способствует своевременному предоставлению им необходимого учебного материала для освоения техники дзюдо. Многолетнюю подготовку от новичка до зрелого спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. С этапа начальной подготовки необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении цели и устойчивого интереса к своему виду спорта. Воспитывать умение самостоятельно работать, уметь участвовать в соревнованиях и добиваться высоких результатов.

2. В процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в дзюдо, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма;

4. С возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки.

5. Все особенности проведения спортивной тренировки должны быть отображены в планировании каждого годичного цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой ведения борьбы, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, повысить свои нравственно-моральные и волевые качества.

Этапы многолетней подготовки и их задачи

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва основывается на последовательной реализации трех этапов многолетней подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-дзюдоиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 4 года,
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ) - 5 лет;
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - бессрочно;
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) – бессрочно.

На каждом этапе многолетней тренировки решаются свои задачи.

Этап начальной подготовки (7–10) лет

Задачами этого этапа являются:

- достижение выдох

Подготовка юного дзюдоиста, должна начинаться с изучения этики дзюдо, отработки первичных подводящих упражнений (падение, передвижение и т.д.), в сочетании с элементами из других видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики), что создает базу общей физической подготовленности и способствует успешному овладению техническими действиями на начальном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки спортсмены учатся организации статуса спортсмена: вести спортивный дневник, записывать свои действия и поведение, анализировать с помощью тренера данные тренировочной нагрузки и оценивать свои достижения.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (11-15 лет)

Основные задачи периода начальной специализации:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "дзюдо";
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Особое внимание, в период ранней специализации необходимо уделять формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию с целью высоких спортивных достижений. В период углубленной специализированной подготовки предполагается получение в полном объеме базовых знаний техники дзюдо, навыков личного технического мастерства, совершенствование специальных физических качеств на базе общей физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) (с 14 лет)

Задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническая, тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10