

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "СИБИРЯК"**

Отделение дзюдо

**ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ДЗЮДОИСТОВ
В СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

(Методическое пособие)

Игошева Екатерина Владимировна
Баранова Юлия Владимировна

Анжеро-Судженск, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Тренировочные сборы в системе спортивной подготовки спортсменов дзюдоистов.....	4
Глава 2. Организация и проведение тренировочных сборов дзюдоистов.....	8
Глава 3. Организация тренировочных занятий	
3.1. Организация медицинского обеспечения тренировочного процесса на сборах.....	12
3.2. Гигиенический режим и распорядок дня на сборах.....	13
3.3. Самоконтроль за здоровьем.....	15
3.4. Организация сна и отдыха.....	16
Глава 4. Теоретическая, техническая, психологическая подготовка дзюдоистов в условиях	
4.1. Теоретическая подготовка.....	21
4.2. Техническая подготовка дзюдоистов.....	22
4.3. Психическая подготовка дзюдоистов.....	22
4.4. Общая физическая подготовка.....	30
4.5. Специальная физическая подготовка.....	31
4.6. Техничко-тактическая подготовка.....	32
Глава 5. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь на тренировочных сборах	
5.1. Оборудование зала на тренировочных сборах.....	33
5.2. Оборудование мест занятий дзюдоистов на летней площадке.....	34
5.3. Инвентарь.....	35
Список литературы.....	37
Приложение.....	39

Введение

Основатель борьбы, Дзигоро Кано, считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, верность в дружбе, уважение к окружающим.

Для успешного освоения программы по дзюдо и выполнения требований федеральных стандартов, требуется планомерно воспитывать у занимающихся стремление к регулярным самостоятельным целенаправленным занятиям. Они направлены на продолжение спортивной подготовки занимающихся муниципального бюджетного физкультурно-спортивного учреждения спортивной школы «Сибиряк», находящихся в оздоровительных лагерях.

Решение серьезных задач возможно только при комплексном подходе к методике спортивной тренировки, при постоянном творческом труде тренеров, врачей, при нахождении новых форм в организации спортивной работы. Рубежи спортивных достижений могут покоряться только теми тренерами и спортсменами, которые используют круглогодичность тренировочного процесса, грамотно оперируют максимальными нагрузками, удачно чередуют и сочетают нагрузки с отдыхом. Какие мероприятия должны быть проведены при организации и проведении тренировочных сборов представлено в методическом пособии.

ГЛАВА 1. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДОИСТОВ

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде. Круглогодичность тренировки во всех видах спорта – одно из определяющих условий её эффективности. Без этого нет успеха в спорте. Круглогодичность означает, что при разных вариантах планирования подготовки спортсмен ведёт регулярную тренировку в году, в сумме одиннадцать месяцев, а 30 дней использует, чтобы дать нервам отдых, а мышцам – работу. [4. с.618].

На соревновательном этапе важное значение придаётся активному отдыху и средствам восстановления. Продолжительность соревновательного периода в одногодичном цикле не одинакова в разных видах спорта, например, 8-10 месяцев. [9. с.63-66].

Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная и децентрализованная. Централизованная форма сборов – это форма организации, когда борцы и тренеры живут все вместе в какой-либо гостинице или пансионате и решают оперативные задачи. Децентрализованная форма сборов – это форма организации, когда борцы живут по своим домам, собираются командой для проведения тренировок, а также получают специальные суммы на питание.

Основной формой проведения сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора:

- а) психологическое воздействие на коллектив;
- б) более рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- в) организация режима дня, питания, отдыха, условий реабилитации;
- г) более рациональное методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомэгаффона, кинограмм и т.д.).

Проведение тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составляется смета расходов на проведение сбора, подбирается база, решаются вопросы, связанные с питанием и размещением спортсменов, организуется работа транспорта. Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора. Обычно всеми этими вопросами занимается администратор спортивной школы.

Рекомендуется на сборах оформлять специальный стенд, где должны вывешиваться распорядок дня, дежурство, расписание тренировочных занятий, часы работы бани, массажной, врача.

Сборы организуют и дисциплинируют спортсменов, что положительно сказывается на улучшении технико-тактического мастерства, на укреплении дружбы коллектива. Но в то же время спортсмен во время сборов оторван от семьи, от родных и близких, поэтому большое значение приобретает культурно-массовая работа, организация досуга спортсменов. Виды сборов и режим работы на специальных сборах различных периодов подготовки. Существует несколько видов сборов:

- а) сборы по физической подготовке – сборы первого этапа подготовительного периода;
- б) сборы по технико-тактической и соревновательной подготовке – сборы второго и третьего этапов подготовительного периода;
- в) сборы для поддержания спортивной формы – это сборы соревновательного периода;

г) оздоровительные сборы, которые применяются в переходном периоде. Оптимальная продолжительность сборов не должна превышать 15 дней.

В зависимости от продолжительности сбора, а также этапов подготовки применяются различные микроциклы. Недельный цикл 5–1 (пять дней – тренировочных, шестой – отдых) 4–1 и 3–1. Возможны и другие варианты.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30–40 минут), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивны, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром отдельно в двух подгруппах проводится более сложная работа над совершенствованием, например техника броска через бедро или отрабатываются технико-тактические действия. Вечером в тренировке – возможна полностью игровая тренировка с определенными индивидуальными и командными задачами.

Большой цикл тренировки во всех видах спорта включает в себя заключительный период, который может совпадать с каникулярным периодом у занимающихся. Он имеет цель подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим уровень физических качеств и технических навыков.

Тренировочные сборы в каникулярный период могут длиться до 20-24 дней подряд и не более двух сборов в год. Раньше существовало три варианта заключительного периода: отдыхать пассивно, тренироваться как в подготовительном периоде и отдыхать активно.

Исследования и спортивный опыт показали, что пассивный отдых в течение 1 месяца ведёт к снижению достигнутого уровня работоспособности. Длительный пассивный отдых – верный способ потерять многое из того, что приобретено продолжительной и упорной тренировкой.

Кроме того, резкий переход от напряженных тренировочных занятий и соревнований к полному отдыху может быть вреден для здоровья спортсмена и отрицательно сказаться на состоянии центральной нервной системы.

Хорошо тренированный атлет в течение первых 10–12 дней отдыха обычно не ощущает общего ухудшения своего состояния. Но уже в последующие дни могут появиться: плохое самочувствие, потеря аппетита, бессонница, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта и т.д. У спортсменов, специализирующихся в упражнениях, требующих выносливости в продолжительной работе, эти симптомы могут возникнуть еще раньше. Полный отдых может быть предоставлен лишь в особых случаях на короткое время (до 5–7 дней) с целью профилактической (предупреждение перетренировки) и при явлениях сильного истощения нервной системы после ряда напряженных соревнований или по окончании спортивного сезона. Здесь решающая роль врача.

Естественно, что последнее может быть результатом лишь неправильной тренировки, особенно при нарушениях в чередовании работы и отдыха. В этом случае истощение нервной системы, выявленное медицинским обследованием, дает основание врачу для назначения полного отдыха на более продолжительный период. В подобных, редко встречающихся случаях врачи чаще советуют активный отдых.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ДЗЮДОИСТОВ

Наиболее эффективным средством воспитания членов спортивного коллектива, сохранения контингента занимающихся, воспитания индивидуальных психологических качеств через коллектив является летний спортивно-оздоровительный лагерь. Задачи лагеря:

- сплочение коллектива;
- социальное воспитание личности коллективом;
- социальная адаптация;
- общее оздоровление;
- расширение диапазона двигательных и умственных умений. Летние лагеря могут организовываться под различными наименованиями, в зависимости от того, какая организация берет на себя основную финансовую нагрузку. К ним могут относиться:

- а) оздоровительные лагеря;
- б) спортивные лагеря;
- в) спортивно-оздоровительные лагеря;
- г) оздоровительно-трудовые лагеря;
- д) оборонно-спортивные лагеря.

Для организации таких лагерей необходимо проведение ряда мероприятий.

1. Планирование лагеря на уровне какой-либо официальной организации путём введения их в ее годовой план, включая составление сметы расходов.
2. Обеспечение места проведения спортивно-оздоровительного лагеря:
 - земельный участок, подъездные пути, водоснабжение, санитарно-гигиенические площадки, место врача, фекальные отводы, отхожие места, размещение занимающихся (спальные корпуса, домики, палатки), размещение спортплощадок, оборудование для специализированных занятий (вплоть до самостоятельного строительства открытых ковров).

2. Обеспечение комфортности и безопасности купания (требования к месту купания по берегу и дну).

3. Обеспечение безопасности купания (спасательные плавсредства, плаврук).

4. Обеспечение питанием.

5. В период подготовки к лагерю также необходимо обеспечить его наполнение:

- бытовыми объектами (библиотека, просмотровый зал с телевизором, гладильня и т. д.);
- спортивным оборудованием;
- бытовым инвентарем.

6. Проведение родительского собрания.

Поскольку в настоящее время государственные и общественные организации берут на себя только часть расходов, необходимо проведение родительского собрания не только для инструктажа родителей, но и для их согласия на дополнительную оплату расходов.

Далее необходимо позаботиться об обеспечении проезда к месту лагеря и для возвращения назад, для чего заключается договор с транспортным предприятием.

За два – три дня до отъезда необходимо провести общее собрание детей и родителей.

7. Для руководства лагерем необходимо предусмотреть:

- состав руководства лагерем и тренерского состава;
- обеспечение дневальной службы;
- обеспечение выполнения распорядка дня;
- обеспечение охраны лагеря;
- обеспечение внутреннего надзора;
- обеспечение безопасности на воде;
- обеспечение экологической дисциплины;
- обеспечение противопожарной дисциплины;
- обеспечение безопасного функционирования на природе.

8. Содержание воспитательной работы:

- планирование и проведение работы; планирование и проведение оздоровительной работы (закаливание, общее двигательное развитие, общая физическая подготовка, спортивные мероприятия);
- планирование и проведение развлекательных соревнований;
- планирование и проведение туристических походов и поездок.

9. Воспитательная работа:

- коллективное участие в оборудовании и культурном оформлении лагеря;
- проведение бесед;
- проведение диспутов;
- проведение праздников;
- проведение турпоходов и экскурсий;
- просмотр фильмов с последующим обсуждением;
- разбор конфликтных ситуаций и лагерных нарушений.

10. Обеспечение врачебного контроля и самоконтроля:

- организация общего врачебного контроля;
- обучение самоконтролю и организация проверки усвоения привычки к самоконтролю.

11. Организация пляжного режима загара и купания.

12. Организация приезда, отъезда.

13. Проведение социологического опроса по результатам лагеря.

14. Составление общего и финансового отчетов (формы отчетов не приводятся в связи с различными требованиями в различных организациях).

Виды сборов

Виды сборов по назначению

- а) Оздоровительный.
- б) Тренировочный.
- в) Предсоревновательный.

Ниже приводится план мероприятий по организации и проведению сборов.

1. Организационная работа

а) Планирование организации (место проведения, спортивная база и т. д.).

б) Обеспечение финансирования:

- утверждение календарного плана;
- составление и утверждение сметы расходов.

в) Обеспечение размещения и питания:

- связь и документирование места сборов;
- связь и документирование обеспечения питания.

Обеспечение тренировочного процесса:

- планирование и проведение тренировок;
- планирование и проведение тренировочной работы;
- обеспечение педагогического контроля.

2.Проведение воспитательной работы:

- проведение собраний и бесед;
- проведение досуга;
- обеспечение гигиенического режима дня;
- обеспечение бытового контроля;
- рычаги административно-дисциплинарного воздействия;
- рычаги косвенного дисциплинарного воздействия.

3. Обеспечение врачебного контроля:

а) экспресс контроль; б) плановый контроль; в) прогнозирующий контроль;
г) диетология.

4. Завершение сборов:

а) подготовка к участию в соревнованиях: оценка технико-тактической готовности; оценка функциональных возможностей; принципы комплектования команды; обеспечение заявки;

б) обеспечение отъезда: финансовое обеспечение; обеспечение транспорта; проведение собрания участников команды;

в) отчет о сборах: финансовый отчет; отчет о сборах

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Организация медицинского обеспечения тренировочного процесса на сборах

Основную деятельность по организации медицинского обеспечения тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, ведет врач. Сопровождение тренировочных сборов медицинскими работниками.

«Под медицинскими работниками как субъектами спортивной подготовки понимаются работники, осуществляющие медицинское обеспечение тренировочного процесса и медицинское наблюдение спортсменов.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, может принять на работу врача по спортивной медицине в штат учреждения, предварительно получив лицензию, и (или) заключить договор с медицинской организацией, имеющей лицензию и приглашать врача для разовых обследований тренировочных занятий и соревнований.

Медработник осуществляет следующие функции:

- осуществление допуска к занятиям и соревнованиям;
- проведение динамического наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом);
- изучение и анализ отклонений в состоянии здоровья, уровня и причин заболеваемости и спортивного травматизма среди лиц, занимающихся спортом и физической культурой, разработки и реализации мер по профилактике и лечению;
- организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм;
- оценка и организация во время соревнований рационального питания

в соответствии с уровнем физической нагрузки и видами спорта; оказание первой помощи при травмах и жизнеугрожающих состояниях (нарушениях сердечной и дыхательной деятельности, нарушениях функций, связанных с метеоусловиями, при гиповолемии, коллапсе);

- осуществление контроля за применением медицинским персоналом соревнований лекарственных средств и методов, относящихся к списку запрещенных Антидопинговым Кодексом;

- информирование оргкомитета соревнований о состоянии здоровья участников соревнований на всех этапах соревнования, о применении запрещенных средств;

- координация работы среднего и младшего медицинского персонала

- об организации и оказанию медицинской помощи спортсменам во всех местах их размещения (места тренировок, разминки, сбора, участия в соревновании, отдыха, проживания, питания);

- организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных травм и заболеваний; внедрение современных методов диагностики, лечения и реабилитации лиц, занимающихся физкультурой и спортом;

3.2. Гигиенический режим и распорядок дня на сборах

В течение года спортсмены обычно тренируются в свободное от работы или учебы время, а режим труда, отдыха и питания поддерживают в зависимости от условий и возможностей. Во время же сборов представляются наилучшие условия для более эффективного прохождения тренировочного процесса и соблюдения рационального режима. С первого дня сбора вступает в действие строгий распорядок дня, который составляется врачом и тренером и который должен утверждаться на тренерском совете.

Распорядок дня доводится до сведения всех участников сбора, а затем вывешивается на видном месте. Режим дня на сборе должен составляться с учетом правильного чередования тренировочной работы и отдыха спортсменов, зафиксированного времени приема пищи, отхода ко сну.

Единой схемы распорядка дня на сборе быть не может, он зависит от квалификации спортсменов, вида спортивной деятельности, назначения сбора, сезонных и климатических условий места сбора.

Примерный распорядок дня на тренировочных сборах

Подъем	7.00
Зарядка и туалет	7.05 – 8.00
Завтрак	8.00 – 8.30
Политзанятия	8.30 – 9.15
Тренировка	9.30 – 11.00
Купание, солнечные ванны, прогулки	11.00 – 12.00
Разбор тренировки, беседы тренера, врача	12.00 – 13.00
Обед	13.15 – 14.00
Послеобеденный отдых, чтение	14.00 – 16.00
Полдник	16.15 – 16.30
Тренировка (основная)	17.00 – 19.00
Свободное время	19.00 – 19.30
Ужин	19.00 – 20.00
Культмассовая работа	20.00 – 22.00
Вечерняя прогулка и туалет	22.00 – 22.30
Сон	

Посещение парной 1 раз в неделю полезно для всех спортсменов во время интенсивной тренировочной работы, особенно борцам, боксерам, штангистам. Кроме тех средств закаливания, которые используются участниками сборов во время проведения утренней гимнастики, необходимо планировать принятие солнечных и воздушных ванн.

Длительное купание и загорание не рекомендуется, т. к. они действуют расслабляюще.

3.3. Самоконтроль за здоровьем

Важным дополнением врачебного контроля за здоровьем является самоконтроль, т. е. когда сам занимающийся наблюдает за состоянием своего здоровья в процессе занятий. Самоконтроль позволяет во время заметить отклонения в состоянии здоровья и принять необходимые меры к их устранению. Кроме того самоконтроль помогает самому спортсмену правильно оценить реакцию организма на тренировочную нагрузку, проследить свой режим.

Систему ведения самоконтроля должен знать каждый. Организация питания лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов), осуществляется в соответствии с рационами питания, разрабатываемыми и устанавливаемыми непосредственно учреждениями в зависимости от индивидуальной потребности спортсмена в энергии и основных компонентах пищи, а также интенсивности, продолжительности и цикла тренировочной и соревновательной нагрузки.

Группы видов спорта	Вид спорта	средние энергозатраты (ккал)
Виды спорта, характеризующиеся большим объёмом и интенсивностью физической нагрузки	дзюдо	4750

Расчёт средней суточной стоимости питания одного спортсмена производится на основании условного набора продуктов питания и средних потребительских цен, сложившихся в субъекте Российской Федерации по месту нахождения учреждения на расчетный период (по официальным данным территориального органа Федеральной службы государственной статистики) на продукты питания.

При этом если основная тренировка проводится в первую половину дня распределение суточной калорийности питания должно быть построено по следующему графику:

Завтрак - 30 – 35%

Обед - 35 – 40%

Полдник - 5 – 10%

Ужин - 25 – 30%

Если основная тренировка во вторую половину дня, то: Завтрак - 35 – 40%

Обед - 30 – 35%

Полдник - 5%

Ужин - 25 – 30%

Принимать пищу следует за 1,5 – 2 часа до тренировки и за 3 – 3,5 часа до прикидки или соревнования. Тренироваться натощак недопустимо. Для поддержания водно-солевого режима целесообразно употреблять ежедневно по 1 – 2 стакана минеральной воды типа «Боржоми». Для ощелачивания организма полезно после тренировок употреблять различные соки, овощи, фрукты, молоко. В сутки спортсмен должен употреблять не менее 15 – 20 г растительных масел, а при высоких нагрузках до 25 г.

3.4. Организация сна и отдыха

При высоких тренировочных нагрузках или в период восстановительного цикла, на который могут выпадать сборы каникулярного периода важно правильное чередование труда и отдыха, лишь тогда можно ожидать полноценного восстановления сил и функциональных возможностей организма. При этом необходимо создать определенные условия для полноценного ночного сна. Сон должен быть достаточно длительный (не менее 8 часов) и регулярным.

У спортсменов недосыпание и изменения времени сна являются причинами, содействующими перетренированности. Для полноценного сна необходимо создать определенные гигиенические условия. Комната перед сном должна быть проветрена. Хорошо спать с открытым окном или форточкой при температуре воздуха 17 – 18°. универсальные правила поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности атлета и его спортивной формы.

Правила, которым следует руководствоваться в соревновательный период для развития и поддержания спортивной формы, а также предупреждения перетренированности:

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путём планирования занятий с разными нагрузками, активным отдыхом и обычным отдыхом.

2. После тренировочного занятия или серии занятий к назначенному дню обеспечить полное восстановление всех сил спортсмена. После тренировочного занятия и соревнования проводить заключительную

3. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, самовнушённый отдых).

4. Больше разнообразить тренировку сменой мест занятий, чаще проводить их в лесу, на местности и т.п.

5. В каждом месяце соревновательного периода предоставлять 2-3 дня профилактического отдыха (активного и пассивного) от спортивной специализации.

6. Не увлекаться солнечными данными.

7. Соблюдать установленный гигиенический режим, в особенности не нарушать привычное питание. Ни при каких обстоятельствах не употреблять алкогольных напитков и не курить.

8. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после кульминационных состязаний и, особенно на второй день после них. Это может привести к травмам и нервным перенапряжениям. Большею частью это случается после неудачи в соревновании, когда спортсмен в последующие дни пытается форсировать тренировку. По окончании соревнования тренироваться надо, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП. [10. с. 700-701].

Методическую документацию сбора (общий план работы, тренировочный план, индивидуальные планы и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящих соревнованиях.

9. План воспитательной работы составляют с учетом исторических

особенностей местности, где проводится сбор, и контингента спортсменов.

10. Выполнение планов тренировочной и воспитательной работы организует и контролирует старший тренер. На основе анализа выполнения индивидуальных планов тренировки и докладов тренеров, ответственных за подготовку спортсменов на местах, тренерский совет составляет всю методическую документацию сбора: тренировочный план, в котором определена задача сбора и указан приблизительный объем тренировочной работы. Он состоит из недельных циклов тренировки и предусматривает выполнение задач тренировочного плана в конкретных условиях с контингентом спортсменов, прибывших на сбор. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

11. В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией.

12. В подготовке к соревнованиям немалую роль играет подбор партнеров.

13. Комбинаций, так как они выполняются в таких режимах, которые наиболее приближены к соревновательной обстановке.

14. Успех зависит от умения спортсменов проводить свои действия по различным тактическим направлениям, что также является одной из задач предсоревновательной подготовки. С этой целью тренер постоянно заботится о постановке перед спортсменами разнообразных задач.

15. За 1,5-2 недели до начала соревнований, когда спортсмены начинают проводить контрольные схватки, тренер может организовывать их два дня подряд, создавая тем самым условия, близкие к соревновательным. В период подготовки к состязаниям спортсменам приходится проводить по одной тренировке в день в условиях, приближенных к соревновательным.

16. Необходимо помнить, что таких близких к соревновательной обстановке

репетиций не должно быть более двух-трех, так как при состоянии высокой тренированности это является сильным средством повышения готовности и может привести к явлениям перетренированности.

17. Исправление ошибок в тактике и технике, которые могут привести к неудачам в соревнованиях, в основном должно быть закончено в предсоревновательном периоде. На этапе соревновательной подготовки необходимо заниматься закреплением безошибочных действий. Тренер должен следить за тем, чтобы не появлялись условия для возрождения старых ошибок. Его внимание сосредоточивается на закреплении правильных действий.

18. На всех этапах подготовки контроль за состоянием здоровья спортсменов является первой заботой тренера, поскольку состояние здоровья спортсменов и достижение ими высоких спортивных результатов тесно связаны между собой.

Стабильный спортивный результат возможен только в том случае, если спортсмен имеет отличное здоровье. Однако когда мы говорим о гуманных позициях тренерской деятельности, в первую очередь имеем в виду его отношение к использованию средств и методов тренировки. Нельзя не учитывать возрастные, половые и другие особенности спортсменов. Необходимо исключить и форсирование этапов подготовки ради скорейшего достижения спортивного результата. Для этого, прежде всего, очень важен контакт тренера с врачом. Врач и тренер должны иметь показатели реакций организма, проявляемых на стандартную нагрузку, знать индивидуальные особенности спортсменов в проявлении таких реакций. Для принятия решения об изменении нагрузки, особенно в сторону увеличения, необходимы данные заблаговременных педагогических наблюдений и врачебного контроля.

19. Взаимный контакт спортсменов, тренера и врача позволяет определять нагрузку, наиболее соответствующую возможностям спортсменов и решению спортивной задачи.

20. Трудно составить такой план подготовки, который не был бы изменен в ходе его реализации. Тренер располагает средствами изменять нагрузку, регулируя объем и интенсивность применяемых упражнений.

Изменения не должны вноситься из-за случайно возникших мероприятий.

21. Они осуществляются в целях достижения поставленной задачи на период, значительно больший, чем подготовка к одному соревнованию.

22. Качество тренировочного процесса нельзя считать удовлетворительным, если в ходе подготовки тренер вынужден резко изменять нагрузку, как в сторону увеличения ее, так и в сторону снижения. Нагрузка каждого этапа подготовки должна быть заблаговременно спланирована и обеспечивать постепенное обретение высокой работоспособности к началу соревнования.

23. Одной из важнейших задач тренера в обеспечении такого планомерного подхода к соревнованиям является организация режима работы и быта самих спортсменов.

24. Тренер постоянно должен помнить, что результаты тренировочной работы в условиях применения высоких нагрузок в значительной степени зависят от мероприятий по восстановлению работоспособности спортсменов. Следует применять иные по характеру тренировочные нагрузки, прогулки, парные бани, массаж и самомассаж и др.

25. К числу специальных средств восстановления следует отнести применение фармакологических препаратов и витаминов, что не только способствует восстановлению, но и повышает сопротивляемость организма к резким изменениям погодных условий и другим воздействиям внешней среды, предохраняя спортсменов от заболеваний. Специальные средства восстановления могут назначаться только врачом и применяться под его контролем.

ГЛАВА 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТЕХНИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка дзюдоистов в условиях тренировочных сборов по своему содержанию практически не изменяется, составляет единое целое по видам подготовки и проводится в тех же условиях. Примерные темы и содержание может быть:

Физическая культура и спорт в России. Определение значения физической культуры и спорта в процессе укрепления здоровья, гармонического развития всего организма, а так же при подготовке граждан к труду и защите страны.

Краткий обзор развития спортивной борьбы. Возникновение дзюдо – как вида спорта, история первых соревнований. Этапы развития дзюдо в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Базовые знания о строении организма человека, с акцентом на двигательный аппарат – костную и мышечную системы

Основы гигиены, закаливания и режима питания для спортсмена. Санитарно – гигиенические требования во время тренировочных занятий в зале борьбы. Правильное применение естественных факторов природы.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка дзюдоиста. Правильное поведение спортсмена на соревнованиях и за их пределами. Спортивное взаимоуважение и честь спортсмена. Интересы юного спортсмена, культура человека.

Правила соревнований. Основное содержание программы соревнований. Базовые правила проведения соревнования разного уровня.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка дзюдоиста. Правила эксплуатации инвентаря и спортивного оборудования. Правильное поведение на оборудованных спортивных площадках и в спортивном зале. Техника безопасности во время тренировочных занятий.

4.2. Техническая подготовка дзюдоистов

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

В тренировочной деятельности дзюдоисты решают ряд задач:

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

4.3. Психическая подготовка дзюдоистов

Под психической подготовкой дзюдоистов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

В широком смысле, тренировочная деятельность различного возраста дзюдоистов направлена на достижение и проявление высокой работоспособности – состояние тренированности. Такое состояние характеризуют следующие психологические признаки:

– протекание психических процессов (быстрое реагирование на действия соперника и перестраивание собственных действий с учетом изменения ситуации, точное восприятие, ориентировка в пространстве и времени, быстрое принятие решений);

– концентрация внимания, большая возможность распределять и сосредоточивать внимание; повышение динамики внимания, более быстрое переключение с одного технического действия на другое;

- способность дзюдоистов к высокому самоконтролю и управлению своими действиями;
- уверенность в своих силах и высокая эмоциональность;
- воля к победе и целеустремленность, что проявляется в максимальном волевом усилии в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявление специальных чувств: чувство темпа, чувство захвата, чувство дистанции.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо соблюдать ряд требований.

а) Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать противоборство в разных ситуациях), не поддаваться влиянию других людей (зрителей, тренеров соперников). Соблюдение этого требования позволит расширить границы потенциальных возможностей занимающихся.

Экспериментально установлено, что занятия дзюдо детей и подростков содействуют адаптации их организма к эффективной деятельности в вероятностных и неожиданных условиях (М. П. Дебердеев, 2006).

б) Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником). Обращать внимание дзюдоистов на это требование необходимо с младшего возраста. Определено, что эффективность атакующих действий дзюдоистов 12-14 лет имеет наибольшие величины, у них же отмечена самая низкая эффективность защитных действий (А. И. Иванов, 2002).

в) Быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника. У дзюдоистов условие переключаемости проявляется в том, чтобы заранее представлять себе возможные варианты развития ситуации.

В противоборстве важна внимательность, известно, что хороший спортсмен всегда ожидает неожиданности (П. Я. Гальперин, 2005).

г) Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Установлено, что спортивная деятельность в дзюдо, требуя проявления тревожности и агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности, приводит к их регулированию (З. К. Чермит, 2005).

Успешность выступлений дзюдоистов в соревнованиях подкрепляется требованиями к их психофизической подготовленности. Дзюдоисту необходимо: знать свои резервы подготовленности, болевой порог (и предполагать его у соперника); уметь обращать силу соперника в свою пользу; просчитывать свои движения; сдерживать себя согласно правилам; контролировать эмоции. В воспитательной работе японских тренеров по дзюдо один из важных аспектов – поведение занимающихся после выигранного поединка. Радоваться эмоционально не принято, это оскорбляет чувства проигравшего соперника.

От организации проведения тренировочных сборов зависит их эффективность. Наибольшей продуманности и трудности в работе требуют тренировочные сборы по подготовке спортсменов к каким-либо соревнованиям. Обычно для этой формы работы отводится определенный этап подготовки, от эффективности организации которого зависят дальнейшие успехи команды.

Первое, что тренер должен определить – это круг задач, поставленных для разрешения на данном сборе. Иногда тренеры впадают в ошибку, расширяют эти задачи, пытаясь за короткий срок форсировать подготовку спортсменов, стараются устранить все изъяны, имеющиеся у них по общефизической подготовке, а также в технике и тактике. Как правило, такая постановка вопроса, не дает положительных результатов.

Следовательно, о чем необходимо помнить, прежде всего - это реальность выполнения поставленных задач.

Но сужая задачи нельзя впадать в другую крайность - проводить сбор, ставя задачи только совершенствования техники или тактики.

Необходимо совершенствование техники проводить параллельно с совершенствованием специальной физической подготовки, совершенствование каких-то тактических систем с совершенствованием техники и т. п. Поставив

обоснованные задачи, тренер приступает к выбору средств и методов их осуществления. Средствами тренировочных занятий служат упражнения, развивающие общие физические качества, упражнения по развитию волевых качеств, упражнения по изучению или совершенствованию техники различных приемов, упражнения, направленные на ознакомление, изучение или совершенствование тактики.

Обязательным для проведения любого тренировочного сбора является использование оздоровительных сил природы, как средства укрепления здоровья, закаливания организма, повышения работоспособности спортсменов, этим задачам отвечают тренировочные сборы в каникулярный период. При планировании и проведении занятий тренер прибегает к использованию различных методов выполнения упражнений (методы повторно-переменных нагрузок, интервальный, игровой, соревновательный).

Различные методы обучения и совершенствования техники, методы обучения и совершенствования тактики. Методы нравственного воспитания, психологической, теоретической подготовки и т. п. Используя все многообразие имеющихся методов, тренер интереснее, продуктивнее проводит занятия, добиваясь быстрее решения поставленных задач. Еще большее значение имеет правильный подбор учебного материала и организации занятий. От системы подбора материала зависит освоение тех или иных знаний и навыков. Хорошо подобранные упражнения способствуют также повышению эмоциональности в занятиях, повышают заинтересованность занимающихся, дают большой педагогический эффект.

Подбирая упражнения для изучения или совершенствования каких-то технических элементов, тактических связок, а в особенности упражнения для развития общей и специальной физической подготовки, тренер должен строго соблюдать методические принципы физического воспитания.

Одним из основных таких принципов будет принцип доступности.

Все упражнения или задания должны быть для занимающихся доступной трудности, но не заведомо легкими т. к. первое порождает у тренирующихся

неуверенность в своих силах, снижает их активность, и может повести к нарушению деятельности сердечнососудистой системы или к травмам, а второе понижает интерес у занимающихся, дает им возможность действовать без напряжений и не дает надлежащего эффекта.

Принцип систематичности во время сборов – чередование работы с отдыхом. Принцип систематичности подразумевает регулярность в занятиях и чередование работы с отдыхом. В период сборов, как правило, проводятся двухразовые занятия в день. Первое занятие может быть специализированная зарядка, или утренняя тренировка над совершенствованием техники и тактики борьбы. Второе занятие, проводимое вечером, является основным.

Эта тренировка большая по объёму и интенсивности нагрузок, здесь изучается новый материал, проводятся различные прикидки, контрольные схватки, соревнования. Выходные дни могут устанавливаться через 3 – 4 рабочих дня, в зависимости от продолжительности сборов, оставшегося времени до соревнований и т. п. Принцип постепенного повышения требований или как часто говорят, принцип прогрессирования заключается в том, что тренер должен подбирать так материал, чтобы постепенно повышать нагрузки, усложнять задания, увеличивать требования. Тренирующиеся должны четко представлять индивидуальные задания на отдельные отрезки сборов. Причем, по мере выполнения их, переходить к отработке более трудных нормативов.

Тренеру необходимо добиваться такого положения, когда занимающийся сознательно и активно проявляет себя в тренировках. Причем результаты работы будут значительно лучше, если каждый член группы хорошо понимает значение данного периода подготовки и выполняет ту или иную работу не только потому, что этого требует тренер, а потому, что сознательно представляет необходимость такой работы.

Первостепенная роль тренера в тренировочном процессе несомненна. От его вдумчивости, усидчивости, изобретательности и творчества зависит хорошая подготовка к любому занятию.

Проводя занятия на открытом воздухе, тренер прежде всего должен полнее

использовать то, чего он не давал ранее и не сможет дать потом, вернувшись в привычные условия работы. Очень полезно проводить занятия на песчаном берегу, занятия в воде или на пересеченной местности. Используя песок, тренер увеличивает воздействие любых упражнений. Особенно большую нагрузку можно получить, применяя разновидности бега вверх по песчаным дюнам. Различные прыжки и подскоки на песке, эстафеты, подвижные игры и т. п.

На воде можно не только плавать или заниматься греблей. Хорошо проводить занятия на озере или речке с ровным дном, и с глубиной воды от 50 до 100 см. На таких участках можно бегать, прыгать, упражняться в выполнении элементов борьбы, играть в любые подвижные игры, работать с мячом. Вода, создавая дополнительные сопротивления, помогает развивать мышечную силу, выносливость, прыгучесть. Не менее интересно можно строить занятия на пересеченной местности. Совершая походы, бегая кроссы, проводя марш-броски, а также упражнения с метаниями, лазанием по горам и т. п. Умело сочетая занятия, проводимые на площадках или стадионе, с занятиями на местности или в воде, тренер имеет возможность поддерживать заинтересованность занимающихся и быстрее добиваться желаемых результатов.

Выбор места для проведения сбора. К подготовке сбора следует приступать заблаговременно. Прежде всего, необходимо правильно подобрать место для проведения сбора. Правильно выбрать место для проведения сборов – значит, во многом обеспечить успех работы, обеспечить решение поставленных задач. Это важное мероприятие возлагается на врача, тренера и руководителей спортивного общества, которые организуют данный сбор.

Лучшим местом для проведения тренировочного сбора можно считать местность, удаленную от городского шума, промышленных объектов, где-то в лесу, на берегу озера или реки, т. е. приближенную к природе.

Живописный пейзаж и вид окружающей обстановки повышает общий тонус спортсменов, их настроение и работоспособность, а также успокаивает их нервную систему, что особенно важно при интенсивных тренировочных

нагрузках на сборе.

Но при этом не следует впадать в крайность. Слишком глухие места вызывают со временем уныние, скуку, астенические эмоции, что не может не отразиться на работоспособности организма. Если нет специальной спортивной базы для сборов, таким местом может служить какой-либо лагерь, спортивно-туристская база или другое сооружение постоянного или временного типа. Наличие водоема, гористых склонов и обязательной спортивной базы дадут возможность интересно и разнообразно организовать тренировочную работу.

Если место для сборов будет выбрано вблизи густонаселенных районов, это может создать затруднения в организации режима работы и отдыха. Хорошо если местом сборов служит лагерь, расположенный в малоизвестном районе, где имеются интересные экскурсионные объекты и где можно выбрать увлекательные маршруты для туристических походов. Врач заранее изучает эпидемиологическую характеристику района проведения сбора и санитарно-гигиенические условия мест тренировок. Устанавливает тесную связь с местными органами здравоохранения, совместно с которыми при необходимости принимает меры по лечению спортсменов и предупреждению инфекционных заболеваний на сборе.

В современных условиях развития спорта с большим количеством международных соревнований, кроме общей и специальной тренированности спортсменов необходимо учитывать климатические условия той местности, где предстоят соревнования.

Современная работа тренера и врача. Современная научная постановка системы высшего спортивного мастерства требует коллективного руководства индивидуальным планированием. На повестке дня сегодня стоит творческое содружество тренера, врача и ученого при активном участии самого спортсмена.

В современных условиях для достижения высоких спортивных результатов в любом виде спорта от спортсменов требуется колоссальное физическое и нервное напряжение и упорный труд в процессе тренировочной работы.

Подготовка спортсменов высокого класса заставляет тренеров планировать

спортивные нагрузки большой интенсивности и в этом случае только комплексные врачебно-педагогические наблюдения в естественных условиях тренировочной работы могут в достаточной мере оценить функциональные возможности организма спортсмена, а также своевременно обнаружить в нем патологические сдвиги. В случае же недостаточного контакта между тренером и врачом, слабого методического и медицинского обоснования применяемых средств тренировки, нарушения ее основных принципов, могут иметь место такие отклонения в состоянии здоровья спортсменов, которые надолго выводят их из строя.

Все это ставит серьезную задачу перед тренером и врачом в отношении правильной организации совместной работы и наблюдений за спортсменами, начиная с первых дней подготовки и до окончания сборов. При этом ведущая роль должна принадлежать тренеру, который ставит перед врачом ряд интересующих его вопросов, на выяснение и разрешение которых направляется деятельность врача. Успех совместной работы тренера и врача будет обеспечен лишь в том случае, если врач кроме хорошей клинической и физиологической подготовленности будет обладать знаниями основных принципов и методики тренировки, будет знать индивидуальные особенности спортсменов, специфику воздействия данного вида спорта на организм и сумеет правильно оценить изменения, происходящие в организме под влиянием систематической тренировки.

На современном этапе спортивный врач обязан активно влиять на тренировочный процесс. Осуществляя эффективный контроль за динамикой тренированности спортсменов, врач вместе с тренером непосредственным образом участвует в управлении за процессом развития тренированности и становления спортивной формы.

4.4. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе и в полном приседе,

комбинирование ходьбы с различными упражнениями для верхнего плечевого пояса. Базовые танцевальные шаги, простейшие элементы спортивной ходьбы.

Бег обычный, бег, с высоким подниманием колен; забрасывая голени назад. Чередование ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами с изменением направления движения, темпа или ритма. Ходьба и бег в условиях пересеченной местности. Бег на короткие и длинные дистанции.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через несложные препятствия. Метания разного вида мячей в цель и на максимальную дальность.

Прикладные упражнения. Транспортировка партнера в парах; транспортировка партнера на спине; упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате.

Упражнения с гимнастической палкой. ОРУ на месте и в движении.

Упражнения с теннисным мячом. Разновидности бросков и ловли мяча, как одной, так и двумя руками. Перебрасывание мяча в движении и при беге; метание в цель, мишень и на максимальную дальность.

Упражнения с набивным мячом. ОРУ с набивным мячом. Броски вверх и ловля мяча, комбинируемые с поворотом туловища или приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из разного положения (положение стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди); перебрасывание с изменением направления и способа (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросок двумя руками из-за головы, через голову, бросок между ногами); состязания на дальность броска одной или двумя руками (направление движения: вперед и назад).

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате или шесте – лазанье с помощью ног, лазанье с помощью одних только рук, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – простая ходьба, скоростные повороты, разные виды прыжков и др.;

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки лицом и спиной вперед; кувырок – с полетом в длину (или высоту) через небольшое препятствие (мешок, стул, скакалку и др.); кувырок с вытянутой ногой вперед; кувырок через плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из различной

стойки (стойки на кистях, из стойки на голове и руках). Переворот боком, переворот вперед.

4.5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления борцовского моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влева-вправа, с различными положениями рук, стоя на двух ногах и одной ноге.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками соперника, стоя друг против друга на расстоянии примерно одного шага. Перетягивание одной рукой за отворот дзюдоги, стоя правым (левым) боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками.

Выталкивание или вытеснение партнера за край ковра в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без применения захватов. Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником.

Борьба на коленях, ногами (лежа), на кушаках. Борьба за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь татами в парах, за мяч между командами – стоя на коленях с активным применением захватов, подножек и т.д.

Упражнения на применение самостраховки и страховки партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на татами, стоя грудью (или боком, спиной к ковра, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на татами при проведении бросков; падение при выполнении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте, затем в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение базовыми навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры соответствующие возрастной категории воспитанников, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метанием различных предметов, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаньем, с преодолением препятствий разной сложности.

4.6. Техничко-тактическая подготовка

Начальные технические действия. Захваты: атакующие вспомогательные, защитные. Захваты, применяемые для проведения приемов из положения стоя и лежа: 1. Рукава и одноименного отворота. Рукава и разноименного отворота. Двух отворотов.

2. Рукавов снизу. Рукава и ноги. Рукава и пояса спереди. Рукава и пояса сзади.
3. Рукава и туловища. 4. Одноименного рукава и шеи. Разноименного рукава и шеи. Одноименного отворота и шеи. Разноименного отворота и шеи. Руки под плечо. 5. Рукава и обратного разноименного отворота. 6. Одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье. 7. Одной руки двумя – правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам. Выведение из равновесия вперед – подбивание на носки, сбивание на одну ногу; выведение из равновесия в левую-правую сторону – сгибание на одну ногу, нарушение равновесия движением назад – осаживание на пятки. Нарушение равновесия в направлении вправо-вперед; нарушение равновесия влево-назад, вправо-назад, влево-вперед.

Выведение из равновесия, находясь лицом к сопернику: поворачиваясь правым-левым боком и спиной к партнеру (учи-коми).

Основные технические действия. Броски: Бросок рывком вперед (выведение из равновесия – рывком) (УКЕ-ОТОШИ). Боковая подсечка (ДЕ-АСИ-БАРАИ). Подсечка в колено (ХИДЗА-ГУРУМА). Задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ). Боковая подножка (УКИ-ВАЗА). Зацеп изнутри (УОТИ-ГАРИ). Базовые способы тактической подготовки, предшествующие проведению приёмов – сковывание, различные виды маневрирования, выведение из равновесия.

ГЛАВА 5. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

5.1. Оборудование зала на тренировочных сборах

Под зал отводят специально оборудованное помещение для практических тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 12–14 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

Последние данные об эксплуатации спортивного оборудования свидетельствуют о том, что для соблюдения срока амортизации татами (ковра) его необходимо размещать на помосте, обеспечивающем вентиляцию воздуха под матами. Окна должны быть широкими и оборудованы защитными сетками. Для искусственного освещения следует применять светильники отраженного или рассеянного света, располагать их вверху и оборудовать защитными сетками.

В зале обязательно должны быть:

- приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;
- кладовки для хранения инвентаря;
- подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;
- аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

На всех медикаментах должны быть этикетки, сроки годности и указания врача к их применению.

Татами. Для занятий дзюдо татами должен иметь размеры от 12 x 12 м до 14 x 14 м. Собирают татами из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и

способом «кирпичной кладки». После сборки татами укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность татами может застилаться покрывалом из прочного мягкого кожзаменителя без грубых швов. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг татами (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг татами и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования. На татами должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается раскладкой красных секций (на татами 14 x 14 внешняя зона красных секций должна быть 12 x 12, на татами 12 x 12–10 x 10). При наличии покрывала рабочая зона должна быть покрыта краской шириной в 1 м.

Две противоположных стороны татами по продольной оси зала должны иметь метку расположения дзюдоистов перед началом и в конце схватки. Одна отмечается красной полосой, другая – белой.

5.2. Оборудование мест занятий дзюдоистов на летней площадке

В летнее время занятия лучше проводить на открытом воздухе. Площадку огораживают, а над ковром делают навес, чтобы предохранить его от дождя и солнца. Размер ковра для занятий на открытом воздухе можно увеличить.

Чтобы оборудовать место для занятий борьбой, прежде всего вырывают яму глубиной 40–50 см. Края ямы укрепляют досками, которые обтянуты мягким материалом (войлоком, поролоном, очесом или соломой), а сверху покрыты брезентом. На дно ямы кладут хворост (метелки или крупную упаковочную стружку), а на него – фанеру или брезент.

Так образуют первый слой, создающий пружинистость. Мягкость ковра зависит от второго слоя – мелких опилок. Как правило, толщина этого слоя около 15 см. Насыпать опилки в яму нужно с верхом. Опилки необходимо периодически перетряхивать, добавляя к ним свежие. Как опилки, так и стружка должны быть сухими. Опилки покрывают брезентом, а сверху натягивают покрышку из синтетического материала. На короткое время вместо ковра можно использовать

яму, наполненную опилками. Перед началом занятий опилки взрыхляют, а затем выравнивают их поверхность. После занятий на открытом воздухе покрышку протирают влажной тряпкой.

5.3. Инвентарь

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Станок для развития силы кисти представляет собой круглую металлическую или деревянную перекладину длиной 40–60 см, которая лежа вращается на прикрепленных к стене металлических кронштейнах. К центру перекладины прикреплена прочная веревка, к которой подвешивают груз (10–40 кг). Перекладина устанавливается на высоте 130–140 см от пола. При вращении перекладины кистями рук веревка наматывается на перекладину, поднимая груз вверх.

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр). Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь.

В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Большие физические нагрузки в спорте требуют того, чтобы условия тренировки при необходимости можно было изменить. Поэтому к залу борьбы могут примыкать игровой зал, спортивные площадки на открытом воздухе, бассейн, зал общей физической подготовки и др. С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем чтобы занимающиеся разных тренировочных групп раздевались отдельно.

При организации занятий борьбой необходимо помнить, зал является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени. Поэтому в комплекс помещений кроме спортивного зала должно входить фойе, где есть удобная мебель, телевизор, радио, свежие газеты и журналы.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. – М.: Советский спорт, 2008.– 304 с.
2. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. –М.: Советский спорт, 2009. – 96 с
3. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006 № 061479.
4. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. – сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
5. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.
6. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 11-15.
7. <http://www.libsid.ru/volleybol/upravlenie-trenirovochnim-protsessom-volleybolistov/organizatsiya-i-provedenie-trenirovochnich-sborov>
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 32 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70147632/>
9. Методические рекомендации по организации тренировочных сборов в каникулярный период (летние и зимние каникулы) для обучающихся в государственных бюджетных образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности, отвечающих за подготовку спортивного резерва. Режим доступа: <http://www.kfis.spb.ru/index.php?pg=1350>

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.
11. Сборник нормативных правовых документов и методических рекомендаций по организации отдыха и оздоровления детей. Министерство социального развития Новосибирской области. – Новосибирск, 2011.–148 с.
12. Фролов А. Ф. Методические указания по медицинскому и санитарно-гигиеническому обслуживанию учебно-тренировочных сборов спортсменов. Режим доступа: – http://www.volborba.ru/mediko-sanitarnoe_obespechenie_uchebno-treni/

ПРОГРАММА ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СМЕНЫ

Цель программы:

создание необходимых условий для отдыха, оздоровления и подготовки детей к участию в соревнованиях.

Задачи программы:

- соблюдение оптимального режима пребывания детей в лагере,
- проведение оздоровительных мероприятий,
- реализация плана тренировочной и

воспитательной работы. Содержание программы:

Ведущие виды деятельности детей в спортивном оздоровительном лагере: тренировочная, воспитательная, досуговая.

Основные мероприятия:

1. Утренняя зарядка – ежедневно.
2. Тренировочные занятия – 6 раз в неделю.
3. Оздоровительные мероприятия и закаливающие процедуры – ежедневно.
4. Механизм реализации:

Утренняя зарядка проводится ежедневно инструктором по спорту в соответствии с режимом учреждения. Тренировочные занятия проводятся тренером ежедневно на татами. Оздоровительные мероприятия проводятся ежедневно тренером на спортивных площадках учреждения. Закаливающие процедуры, воспитательные и культурно-досуговые мероприятия осуществляются ежедневно специалистами с обязательным участием тренера.

Тема дня	Мероприятия	Результат
Здравствуй «Лагерь».	Заезд, расселение.	Размещения в жилых корпусах
	Знакомство с распорядком дня в лагере	Адаптация к условиям проживания
	Тренировочное занятие	Совершенствование техники броска через плечо
	Знакомство с лагерем	Сплочение коллектива.
	Час общения	Подведение итогов за день.
Открытие смены	Тренировочное занятие	Обучение технико-тактическим действиям во время борьбы.
	Открытие смены	Создание благоприятного психологического климата среди детей
	Оздоровительное занятие	Медицинское обследование
	Час общения	Подведение итогов за день.

Олимпийские традиции	Тренировочное занятие	Совершенствование техники броска через бедро
	Олимпийский урок	Подготовка к викторине.
	Оздоровительное занятие	Психологическое тестирование
	Час общения	Подведение итогов за день.
Мифы и легенды древней Греции	Тренировочное занятие	Развитие психомоторных качеств
	Тренировочное занятие	Игра в «регби»
	Дискотека	Эмоциональная разрядка
	Час общения	Подведение итогов за день.
Законы и правила леса. Берегите лес!	Тренировочное занятие	Совершенствование технико-тактических действий.
	Олимпийский урок по истории олимпийских Игр.	Расширение кругозора.
	Оздоровительное занятие	Совершенствование двигательных навыков
	Отрядные огоньки.	Рефлексия.
Олимпийский день	Тренировочное занятие	Совершенствование техники болевого приема на руку.
	Соревнования	Совместная деятельность.
	Оздоровительное занятие	Велокросс
	Дискотека	Формирование навыков взаимодействия и общения
	Час общения	Подведение итогов за день.
День борьбы(дзюдо, самбо, сумо, карате)	Кросс-поход	Совместная деятельность.
	Олимпийская викторина	Формирование навыков взаимодействия и общения
	Оздоровительное занятие	Экскурсия на водоем
	Час общения	Подведение итогов за день.
День спортивных и творческих дел	Тренировочное занятие	Развитие общей выносливости
	Олимпийский кроссворд	Развитие творческих способностей
	Оздоровительное занятие	Турнир по бадминтону
	Час общения	Подведение итогов за день.
Олимпийская филателия	Тренировочное занятие	Обучение технике болевого приема на руку «Узел».
	Рисование на асфальте	Формирование навыков совместной деятельности
	Час общения	Подведение итогов за день.
День противопожарной безопасности	Тренировочное занятие	Закрепление техники болевого приема на руку «Узел»
	Эстафета Пожарная сноровка	Спортивно-интерактивная игра
	Оздоровительное занятие	Веревочный курс
	Час общения	Подведение итогов за день.

День самоуправления	Тренировочное занятие	Совершенствование техники броска в стойке «Отхват»
	Турнир по шашкам и шахматам.	Оздоровительное занятие.
	Тренировочное занятие	Развитие скоростных способностей
	Час общения	Подведение итогов за день.
День спортивных дел	Тренировочное занятие	Развитие координации и ловкости
	Оздоровительное занятие	Игры на открытой воде
	Дискотека.	Формирование навыков совместной деятельности
Родительский день	Час общения	Подведение итогов за день
	Тренировочное занятие	Совершенствование техники броска в партере: удушающий прием.
	Оздоровительное занятие	Эстафеты и товарищеские игры на воздухе с родителями
День отдыха	Тренировочное занятие	Кросс-поход
День спорта	Тренировочное занятие	Совершенствование технико-тактических действий в защите
	Оздоровительное занятие	Гигиенические процедуры
	Дискотека	Формирование навыков совместной деятельности
	Торжественная линейка	Подведение итогов
	Оздоровительное занятие	Психологическое тестирование
	Час общения	Подведение итогов за день.
	Час общения	Подготовка к отрядным огонькам. Подпись пожелание «Вам, кто придет после нас».
Спортивная спартакиада	Час общения	Подведение итогов за день.
	Оздоровительное занятие	Эстафеты на участие в различных видах спорта
	Оздоровительное занятие	Медицинское обследование
Закрытие смены выезд	Час общения	Подведение итогов за день.
	Тренировочное занятие	Формирование навыков совместной деятельности
Отъезд		

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Содержание	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Теоретические занятия																					
ТБ. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.							15					15					15				
Режим дня. Режим питания.							15					15					15				
Практические занятия																					
Общая физическая подготовка																					
Развитие быстроты	15		15								15		15								
Развитие ловкости и координации движений		15		15								15		15							
Воспитание выносливости		15		15					15			15		15							
Развитие гибкости	10	10		10	10	10		10	10		10		10	10	10	10		10	10	10	10
Специальная физическая подготовка																					
Отработка приемов						15		15													
Техническая подготовка																					
Тактическая подготовка																					
Учебные и тренировочные игры	20	20	90	20	20	20		20	20	90	20		20	20	20	20	90	20	20	20	20