МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
АСОЦІАЦІЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ УКРАЇНИ

ДЖИУ-ДЖИТСУ

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Київ 2016

Джиу-джитсу:
Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Програму підготували:
К.В. Ананченко - канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств Харківської державної академії фізичної культури, майстер спорту України міжнародного класу;
А.Ф. Алексєєв - професор кафедри єдиноборств Харківської державної академії фізичної культури, майстер спорту України;
В.М. Малютенко - президент Асоціації джиу-джитсу України;
О.В. Михайлов - юридичний радник ХОО Асоціації джиу-джитсу України;
С.Ю. Протасенко - голова атестаційного комітету Асоціації джиу-джитсу України.

Програма обговорена та ухвалена Асоціацією джиу-джитсу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Джиу-джитсу є однією з популярних та ефективних систем східних єдиноборств. Маючи давні історичні корені, цей вид єдиноборств був прабатьком таких видів, як дзюдо та айкідо. "Джиу-джитсу" в перекладі з японської означає м'яке або гнучке мистецтво. "Дзю еку го-о сей суру" (м'якість переможе силу і зло) - ця давня японська формула шкіл джиу-джитсу якомога краще виражає його теоретичну платформу.

Виконання прийомів джиу-джитсу засновано на глибокому розумінні законів оточуючого нас світу, фізіології та психології людей.

Згідно з давньою легендою, японський лікар Акаяма Сіробеі, що жив у XIII столітті недалеко від Нагасакі, довгий час вивчав у Китаї методи лікування і познайомився там з китайським бойовим мистецтвом кемпо. Після повернення до Японії він навчив декількох учнів прийомів захисту й атаки на життєво важливі точки. Але ще довго Акаяма не міг відповісти на питання - яким чином протистояти грубій силі, як, піддаючись нападу, зберегти ініціативу в бою. Легенда стверджує, що, розмірковуючи над цим, Акаяма вийшов у сад. Гілки дерев гнулися під снігом. Ось пролунав хрускіт, і зламалася гілка ялини, не витримавши тяжкості, але поруч гілка верби нахилилася до землі, скинула сніг і знову випросталася. "Спочатку піддатися, а потім перемогти" - цей сформульований Акаямою принцип ліг у підґрунтя всіх японських систем бойового мистецтва, що об'єдналися в кінці XV століття під загальним терміном джиу-джитсу (в іншому вимові - дзю-дзюцу; "дзюцу" - в буквальному перекладі "вправність", "мистецтво").

Для якісного засвоєння практичного матеріалу, а саме елементів джиу-джитсу, рекомендується використовувати ігровий метод. Під час проведення ігор з елементами боротьби підбір спортсменів здійснюється з-поміж рівних за силами та рівнем фізичного розвитку і здоров'я учнів. Ігри з елементами джиу-джитсу можна проводити у спортивному залі та на спортивному майданчику.

Ігрова методика є достатньо ефективним засобом підвищення рівня фізичних якостей та активізації рухових умінь, що досягається за рахунок індивідуалізації та варіативності виконуваних дій.

Вивчення анатомо-фізіологічних особливостей вихованців молодшого шкільного віку свідчить, що за багатьма показниками розвитку великої різниці між хлопчиками та дівчатами немає. В цьому віці дитина фізично розвивається відносно спокійно і рівномірно. Збільшення зросту, ваги, витривалості, життєвої ємності легень проходить досить рівномірно і пропорційно. Тому навчальна група може складатись як з хлопчиків, так і з дівчаток одного віку.

З наукової точки зору, джиу-джитсу можна розглядати як засіб комплексного виховання людини у сучасному світі в контексті самозахисту та формування вольових моральних навичок захисту загальнолюдських цінностей та ідеалів.

ВСТУП

Зростаючі вимоги до всебічного фізичного розвитку молодшого покоління зумовлені необхідністю підготовки його не тільки до занять у спортивних групах, але й до ефективної та повноцінної трудової діяльності. У зв'язку з цим доцільно прищеплювати дітям любов до спорту та здорового способу життя. На прикладі джиу-джитсу найбільш актуальним питанням початкового навчання є визначення оптимальних тренувальних завдань та раціональної послідовності навчання технічних дій джиу-джитсу, що відповідають функціональним особливостям дітей.

У джиу-джитсу, як і в інших японських єдиноборствах, кожному вихованцю присвоюється ступінь (розряд), що визначає його майстерність. Існує 10 молодших (кю) та 10 старших (данів) ступенів, кожен з яких позначається своїм кольором поясу, деякими додатковими ознаками.

Для присвоєння кожного ступеня вихованець повинен скласти іспит, за допомогою якого оцінюються його теоретичні знання та практичні навики, вольові якості. Враховуються стаж занять джиу-джитсу, а також результати виступів у змаганнях.

Система "кю" та "данів" передбачена відповідними програмами шкіл джиу-джитсу (див. в Інтернеті на сайті Асоціації джиу-джитсу України). Крім того, система "кю" переслідує три головні завдання - оздоровче, освітнє й завдання практичного застосування засвоєних технічних дій та термінів у спортивних змаганнях.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ У ДЖИУ-ДЖИТСУ

1.1. Організація навчально-тренувальної роботи

Спортивна підготовка - багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена для досягнення найвищих результатів у джиу-джитсу.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для кожного вихованця рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки:

всебічний гармонійний розвиток вихованців;

формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у джиу-джитсу;

засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;

забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у джиу-джитсу;

виховання належних моральних і вольових якостей;

забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;

придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні види (напрями) спортивної підготовки - технічна, фізична, психологічна, інтегральна.

У підґрунтя комплектування навчальних груп покладена науково обґрунтована система багаторічної підготовки з урахуванням вікових закономірностей становлення спортивної майстерності. Вік вихованців визначається роком народження і є мінімальним для зарахування до навчальних груп. Допускається перевищення встановленого віку не більше ніж на два роки.

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у джиу-джитсу

Навчання джиу-джитсу відбувається шляхом постійної багаторічної підготовки під керівництвом досвідчених тренерів, інструкторів і викладачів.

Тренування - складний, багатобічний процес, в якому діють закономірності як загального, так і спеціального характеру. Цей процес ґрунтується на загальних принципах, правилах, наукових і методичних положеннях.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови додержання **принципів**, що поділяються на три групи:

1. Загальнопедагогічні (дидактичні) - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок з трудовою діяльністю.

2. Специфічні - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості.

3. Методичні - випередження (випереджальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань - поєднання технічної та

фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

Засобами спортивної підготовки у джиу-джитсу є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів з джиу-джитсу. Умовно їх поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До загальнопідготовчих належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму вихованців. Спеціально-підготовчі вправи охоплюють дії, що мають елементи змагальної діяльності, та такі, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву якостей та діяльності функціональних систем організму.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної діяльності.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Засоби спортивного тренування розрізнюють також за напрямами впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяють на: словесні, наочні та практичні. Кожен з методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у джиу-джитсу. Під час вибору методів треба враховувати відповідні завдання, загальнопедагогічні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їх кваліфікацію.

До словесних методів належать розповідь, пояснення, лекції, бесіди, аналіз та обговорення. Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них відносяться методично вірний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування тактичних схем і змагань. Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) переважно спрямовані на засвоєння техніки й тактики джиу-джитсу, тобто на формування рухових умінь та навичок, що є характерними для обраного виду спорту; 2) переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки в джиу-джитсу

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень.

Навантаження класифікуються:

за характером дії - тренувальні, змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні;

за величиною - малі, середні, значні та великі;

за спрямованістю - такі, що розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні, аеробні можливості), і такі, що удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психологічної підготовленості чи тактичної майстерності;

за координаційною складністю - виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;

за психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Потрібно розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи - загальний обсяг роботи у годинах, кілометрах, кількість тренувальних занять і змагальних днів. Для оцінки "зовнішнього" боку навантаження використовують показники його інтенсивності: темп рухів, швидкість їх виконання, кількість вправ, величина обтяжень тощо. Найбільш повно навантаження характеризується з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається адаптацією. Адаптація - процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому самому після виконаної роботи.

Розрізнюють два види адаптації - термінова та накопичувана (кумулятивна та довгострокова). У процесі спортивного тренування адаптація проходить за такими напрямами: накопичування енергетичних потенціалів і спеціалізація обмінних процесів відповідно до характеру впливу; удосконалення рухових навичок; удосконалення регуляторних механізмів організму; психічне пристосування до місця та умов виконання роботи (занять, змагань).

У практиці виділяють п'ять зон інтенсивності роботи на підґрунті дослідження індивідуальних особливостей прояву стомлення організму спортсменів в спеціальних тестових вправах (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка енергетичного характеру тренувальних навантажень різної інтенсивності за фізіологічними та біохімічними показниками*

Зона інтен-сив-ності	Енергетичний характер навантаження	Частота серцевих скорочень, уд./хв.	Споживання кисню:		Вміст лактату в капілярній крові, мМоль/л	Кислотно-лужний баланс крові, ph
			л/хв.	% МСК		
I	Аеробний (рівень аеробного порогу)	130-150	0,8-2,5	40-60	До 2,0	7,45-7,42
II	Переважно аеробний (аероб-но-анаеробний перехід)	150-170	2,5-3,5	60-85	2,0-3,5	7,42-7,30
III	Аеробно-ана-еробний (рівень анаеробного порогу)	170-185	3,5 і більше	85-90	3,5-6,8	7,30-7,20
IV	Анаеробно-аеробний (рівень максимального споживання кисню)	185-190	Відповідно до макси-мального споживання кисню	90-100	6,8-16,0	7,20-7,00
V	Анаеробний (рі-вень максималь-ної потужності)	190 і більше	-	-	Більше 16,0	Менше 7,00

*Вказані середні діапазони фізіологічних і біохімічних показників. У практичній роботі потрібно враховувати, що представлені показники мають високу індивідуальну варіативність.

Виконання тренувальної роботи в різних зонах інтенсивності, поєднання ефектів тренувальних занять різного обсягу, інтенсивності, тривалості та сполучення призводять до розвитку стомлення організму і потребують певного

його відновлення. Ефективне поєднання станів стомлення та відновлення в тренувальному процесі є підґрунтям для збільшення функціональних можливостей організму і зростання тренованості спортсменів.

Стомлення - особливий вид функціонального стану організму, що проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, який призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості перероблення інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп:

фізіологічні - порушення функції ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу до м'язів, недостатнє енергопостачання мозку, мала потужність, ємність та ефективність систем енергопостачання м'язів, порушення периферичного кровообігу;

психологічні - невпевненість, зниження працездатності, спортивних результатів і сприйняття, неуважність, зниження активності, поганий психологічний мікроклімат у групі тощо;

медичні - перевтома, перетренування, хронічні травми, наявність прихованих осередків інфекції, зниження імунітету тощо;

матеріально-технічні - недостатньо якісний спортивний одяг, взуття, інвентар, незадовільний стан спортивних споруд, важкі погодні й кліматичні умови, неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення тощо;

спортивно-педагогічні: нераціональні засоби та методи підготовки, недоліки у плануванні навантажень, відпочинку, змагань (без урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів тощо).

Відновлення - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності спортсменів.

Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсменів. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

1.4. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності

Засоби відновлення розподіляються на такі основні групи - педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що є засобами управління працездатністю спортсменів і регулюють відновлювальні процеси шляхом оптимізації їх м'язової діяльності.

Педагогічні засоби відновлення:

планування навантажень і побудова процесу підготовки, відповідність навантажень можливостям спортсменів;

відповідність змісту підготовки щодо етапу багаторічної підготовки, періоду, макроциклу, раціональна динаміка навантажень у різних структурних утвореннях;

планування вправ, занять у мікроциклах відновлювального характеру, рухові переключення у програмах занять мікроциклів;

раціональна розминка у заняттях і змаганнях, раціональна побудова заключної частини заняття;

розпорядок життя та спортивної діяльності, поєднання роботи (навчання) із заняттями джиу-джитсу, постійність часу тренувань, навчання, роботи та відпочинку, раціональне використання індивідуальних і колективних форм роботи;

умови для тренування, відпочинку;

недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих та хронічних травм;

урахування індивідуальних особливостей вихованців.

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність та особливості сполучення навантажень при побудові мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

Психологічні засоби відновлення:

психорегулювальні - аутогенне тренування, м'язова релаксація, самонавіювання в активному стані організму, навіюваний сон-відпочинок, гіпнотичне навіювання, музика і світломузика;

психогігієнічні - психологічний клімат у групі, взаємовідносини з тренером-викладачем і партнерами, добрі стосунки у сім'ї, з друзями та оточуючими, позитивна емоційна насиченість занять, цікаве та різноманітне дозвілля, комфортні умови для занять та відпочинку, достатнє матеріально-технічне забезпечення.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувати чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм.

До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

Посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психічної сумісності вихованців.

Медико-біологічні засоби відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів,

прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. Призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом.

У групі медико-біологічних засобів відновлення потрібно розрізняти:

гігієнічні засоби - раціональний та стабільний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки та змагань, стан та обладнання спортивних споруд;

фізіологічні засоби - масаж (загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж), сухоповітряна (сауна) і парна лазні, гідропроцедури (різновиди душів, ванн), електропроцедури (електрофорез, міостимуляція, аероіонізація,електропунктура, діатермія тощо), світлове опромінення (інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру), гіпероксія, магнітотерапія (ультразвук та ін.);

фармакологічні засоби - речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу, препарати пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати;

раціональне харчування - збалансованість за енергетичною цінністю та складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни), відповідність до характеру, величини та спрямованості навантажень, а також кліматичних і погодних умов (спека, холод тощо).

Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної працездатності або за умови погіршення перенесення навантажень.

1.5. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки

Період занять джиу-джитсу для більшості спортсменів збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення занять.

Вікові особливості навантаження та тренування на різних етапах підготовки

Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
Вік спортсменів 6-9 років У молодшому шкільному віці відбуваються суттєві зміни у процесах мислення та пам'яті:	
1. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення.	Навчати техніки джиу-джитсу у цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу

Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
2. Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення зросту на 3-4 см. Процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат слабкі - треба докладати зусиль, аби підтримувати хребет у правильному положенні.	Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різних зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток верхніх кінцівок й таза.
3. У дітей цієї вікової категорії частота серцевих скорочень (ЧСС) відносно більше, ніж у дорослих (90-92 уд./хв.). Серцевий м'яз слабкий: навіть за незначного навантаження ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми.	Обмежуються вправи з різними видами натужувань, доланням значного опору. Не слід ставити завдання, що є важкими для виконання та спричиняють велике нервове напруження. Треба пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу.
4. Дихання часте, поверхневе, близько 22 разів за 1 хв.	Навчати глибокого, рівномірного дихання через ніс.
5. Процеси збудження переважають гальмувальні. Тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший	Застосовуються рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень.
Вік спортсменів 10-12 років Розвиток організму підлітків відбувається відносно рівномірно:	
1. Хребет відрізняється значною гнучкістю.	Тренувальні вимоги підвищуються повільно. Більше уваги приділяється формуванню правильної статури, цілеспрямовано, але обережно розвивається гнучкість.
2. Суглобо-зв'язковий апарат еластичний, але недостатньо міцний.	Під час виконання рухів з великою амплітудою уводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних і точних рухів.
3. Інтенсивно розвиваються м’язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше, ніж дрібні. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи.	Значна увага приділяється м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів.

Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
4. Відбуваються істотні зміни рухових функцій. Створюються якнайсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей.	Ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
5. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення.	Мають переважати мовні методи.
6. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення	У тренуванні бажано дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження обмежуються
Вік спортсменів 13-15 років З фізіологічної точки зору, підлітковий вік - період статевого дозрівання:	
1. Характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину, підвищеним обміном речовин, посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою всіх систем організму.	З метою уникнення надмірного збільшення зросту та маси тіла потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальне навантаження.
2. Відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення деяких фізичних якостей.	Треба опановувати нові складні рухові дії, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати гнучкість, швидкісно-силові якості.
3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи можуть призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.
4. Збудженість переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше є неадекватними подразникам, що їх викликали	Потрібні спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості
Вік спортсменів 16-18 років Цей вік характеризується високим ступенем функціонального удосконалення:	
1.Серцево-судинна система готова до значних навантажень.	Планомірно чергуються режими роботи та відпочинку. Враховуються всі закономірності підвищення інтенсивності навантажень.

Вікові особливості	Методичні особливості навчання

	та тренування
2. Можливі високі спортивні результати відповідно до вікової групи, але функціональні можливості спортсменів ще не досягають рівня дорослих.	Психологічно підготувати спортсменів до участі у змаганнях. Враховувати, що це період закінчення школи, вступу до середніх спеціальних та вищих навчальних закладів - важливих подій у житті, що потребують високого психічного напруження
Вік спортсменів 19 років і старші Завершується формування систем організму:	
Спортсмени спроможні переносити великі фізичні та психічні напруження.	Вихованцям надається право самостійно тренуватись.

1.6. Зміст різних сторін підготовки у джиу-джитсу

До змісту спортивної підготовки належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична, інтегральна.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту), та спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей спортсменів у джиу-джитсу.

Технічна підготовка містить у собі навчання, закріплення та удосконалення рухових дій, прийомів та елементів, пов'язаних з джиу-джитсу.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу в змаганнях сезону.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження уваги та мобілізації зусиль) підготовку.

Теоретична підготовка - це формування у вихованців спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших команд з джиу-джитсу з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики змагань, самостійної роботи з літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка скерована на придбання

змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки до відповідальних змагань.

Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ з обраного виду спорту в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціальні вправи, що максимально наближені за структурою та особливостями діяльності функціональних систем до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій, командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення максимальної рухової активності на відносне розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися в міру наближення до відповідальних змагань.

1.7. Основні методи та структура спортивної підготовки у джиу-джитсу

У спортивній підготовці використовуються різні методи виховання, навчання і тренування. Ці методи визначають способи, прийоми та організацію виконання вправ, завдань, вимог. Мета будь-якого методу - забезпечувати найбільшу ефективність використовуваних засобів для досягнення поставлених завдань. Один з основних методів - це вправа, що реалізовується за допомогою трьох його різновидів - повторного, ігрового, змагального.

Повторний метод. Основна мета - виконати рухи, дії, завдання визначену кількість разів, намагаючись дотримуватися необхідної форми й вдосконалюючи їх виконання. Залежно від цілей і завдань етапу підготовки можна використовувати повторний метод у багатьох варіантах, різних за характером і величиною зусиль (максимальний, помірного впливу), за характером повторюваності (повторний, інтервальний), за складом вправи (цілісний, розчленований тощо).

Ігровий метод. Рухи, дії, завдання виконуються з навчальною, виховною та тренувальними цілями у формі, що дозволяє зберегти інтерес в процесі заняття, особливо в юних спортсменів. У спортивній підготовці з джиу-джитсу можна використовувати виконання окремих завдань у рухливих змаганнях, елементи спортивних ігор та спортивні ігри в різних варіантах.

Змагальний метод. Вправи й завдання виконуються в вигляді змагань, що викликають прояв резервних сил і можливостей, виховують бійцівські якості - створюють психологічну підготовленість.

У системі підготовки спортсменів у джиу-джитсу фахівці професійного спорту виділяють: багаторічну підготовку - як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку

й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх складові.

Тривалість і структура багаторічної підготовки з джиу-джитсу залежать від:

структури змагальної діяльності;

закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності й формування адаптаційних процесів у функціональних системах організму;

індивідуальних і статевих особливостей організму вихованців, темпів їх біологічного дозрівання та зростання спортивної майстерності;

віку, в якому вихованець почав займатися спортом, і терміну, коли він приступив до спеціальних тренувань;

змісту тренувального процесу - засобів і методів тренування, динаміки навантажень, побудови тренувального процесу, застосування додаткових чинників інтенсифікації тренувального процесу (раціональне харчування, тренажери, засоби, що сприяють відновленню та стимуляції працездатності).

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів - перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень.

Багаторічну підготовку поділяють на чотири етапи, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст:

I - початкової підготовки;

II - попередньої базової підготовки;

III - спеціалізованої базової підготовки;

IV - підготовки до вищих досягнень.

Вікові межі спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки у джиу-джитсу, років:

Початкова підготовка ……..... 6-7;

Попередня базова підготовка 8-11;

Спеціалізована базова підготовка .. 12-14;

Підготовка до вищих досягнень …. 15 і старші.

Етап початкової підготовки

Завдання: зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. На цьому етапі не треба планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу.

Під час удосконалення техніки потрібно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ: стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. В юного спортсмена закладається різнобічна технічна база - такий підхід є засадою для наступного удосконалення техніки. Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

На етапі початкового навчання можна залучати вихованців до змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи.

Етап попередньої базової підготовки

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму спортсменів з джиу-джитсу, зміцнення їхнього здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку та фізичній підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу приділяти формуванню стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до різкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності в джиу-джитсу.

Удосконалення техніки будується на різноманітному матеріалі з джиу-джитсу. Вихованець повинен добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує спортсмену вміння користуватися різними варіантами техніки залежно від тактичних умов конкретних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості, особливо у початковій підготовці дітей 6-7-річного віку.

На етапі попередньої базової підготовки не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.

Етап спеціалізованої базової підготовки

Основне місце на цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності.

На даному етапі треба обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени у цьому віці легко виконують таку роботу, до того ж різко зростають спортивні результати. Тому тренери-викладачі часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й потребою створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у спортсмена з джиу-джитсу буде підвищуватися здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

У спортсменів, схильних як у морфологічному, так і в функціональному аспектах до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи, така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У засадах цього - перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість і пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки на цьому етапі, де присутні високі тренувальні навантаження, потрібно підходити зважаючи на індивідуальні здібності спортсменів.

Етап підготовки до вищих досягнень

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, суттєво зростає обсяг змагальної практики.

Основні завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів в організмі спортсменів з джиу-джитсу, та індивідуалізація підготовки.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями. Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

Підготовка на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Потрібно прагнути до змін засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, які ще не використовувались у підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цих завдань будуть сприяти суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів, роботою різного переважного напряму, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, засобів і методів тренування.

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією їх на етапі підготовки до вищих досягнень.

Принциповою особливістю річної підготовки у макроциклі є те, що вона будується на засадах відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням - досягнення конкретного рівня підготовленості спортсмена з джиу-джитсу, який забезпечить успішний виступ у головних змаганнях року (табл. 2).

Система річної підготовки з одним макроциклом називається одноцикловою, двох - двоцикловою, трьох - трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних змагань та участь в них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалів спортсмена з джиу-джитсу після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл **макроциклу** на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки є різною. На етапі початкової та попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Таблиця 2

Спрямованість змагань і підготовки до них
на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення

Етап багаторічної підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Напрям підготовки
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі у змаганнях	Зміцнення здоров'я вихованців, навчання засад техніки, розвиток фізичних якостей
Попередня базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різнобічний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації
Спеціалізована базова підготовка	Удосконалення запланованого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне удосконалення техніки, тактична та психологічна підготовка
Підготовка до вищих розрядів	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних і головних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Мікроцикл - серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл (табл. 3).

Розрізнюють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсменів до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли.

Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. В подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягти 70-75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли становлять основний зміст підготовчого періоду, а також широко застосовуються в змагальному.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку до змагань. Зміст їх досить різноманітний: залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від цих причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення і психічного настрою. Такі мікроцикли становлять зміст 2-3-тижневого мезоциклу, який передує головним змаганням. Перші 2-3 підвідні мікроцикли передбачають вузькоспеціалізовану підготовку до конкретних змагань за відносно невисоких навантажень й загального обсягу роботи, але високої спеціалізованості програм окремих занять, їх максимальної націленості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передує стартам в змаганнях, за

основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на тлі загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Таблиця 3

Навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки

Етап підготовки	Мікроцикл (сумарне навантаження)			
	Утягувальний	Ударний	Підвідний	Відновлювальний
Попередня базова підготовка	Середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	Велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Значне навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Мале навантаження
Спеціалізована базова підготовка	Середнє навантаження (1 заняття з великим навантаженням)	Велике навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Значне навантаження (2 заняття з великим навантаженням)	Мале навантаження
Підготовка до вищих досягнень	Велике навантаження (4 заняття з великим навантаженням)	Значне навантаження (3 заняття з великим навантаженням)	Велике навантаження (6 занять з великим навантаженням)	Мале навантаження

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Структура і тривалість їх визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань. Залежно від кількості змагальних стартів можна виділити одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. При плануванні цих мікроциклів більшу увагу приділяють повноцінному відновленню та забезпеченню умов для піку працездатності спортсменів у дні основних стартів, а це потребує організації спеціального режиму стартів, відпочинку й тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настрою, використання засобів відновлення.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію мікроциклів. Їх планують після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсменів з джиу-джитсу. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять (табл. 4).

Таблиця 4

Приблизні схеми тренувальних мікроциклів

День мікро-циклу	Мікроцикл					
	Утягувальний		Ударний		Відновлювальний	
	Спрямованість заняття	Наван-таження	Спрямованість заняття	Наван-таження	Спрямованість заняття	Наван-таження
1-й	Удосконалення технічної майстерності	Значне	Удосконалення технічної майстерності	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє
2-й	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Велике	Розвиток спеціальної витривалості	Велике	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	Середнє
3-й	Підвищення швидкісних можливостей	Середнє	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Середнє	Підвищення швидкісних можливостей	Мале
4-й	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Значне	Підвищення швидкісних можливостей	Велике	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
5-й	Комплексна (підвищення швидкісних та анаеробних можливостей)	Мале	Комплексна (підвищення швидкісних та анаеробних можливостей)	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
6-й	Підвищення аеробних можливостей	Мале	Підвищення аеробних можливостей	Значне	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	Мале
7-й	Відпочинок		Контрольні змагання		Відпочинок	

1.8. План-схема річного циклу підготовки

Сучасне уявлення про планування річних циклів підготовки пов'язане з її певною структурою, в якій відокремлюють: мікроцикли, мезоцикли і макроцикли.

Мікроцикл тренування - це сукупність декількох тренувальних занять, які разом з відновлювальними днями складають відносно завершений повторюваний фрагмент загальної конструкції тренувального процесу. Як правило, тривалість мікроциклу становить один тиждень.

Мезоцикл - структура середніх циклів тренування, що включають в себе відносно завершену низку мікроциклів. Будівельними блоками мезоциклу є мікроцикли різного типу. У практиці середній цикл тренування містить від 2 до 6 мікроциклів.

Макроцикл тренування передбачає три послідовних фази - придбання, збереження (відносної стабілізації) та деякої втрати спортивної форми. Побудова макроциклу грунтується на періодизації цілорічного тренування. У цьому випадку виділяються три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний. Причому із зростанням спортивної кваліфікації кількість макроциклів підготовки зменшується, оскільки зменшується кількість основних (головних) змагань. Це пов'язано з тим, що на етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер, оскільки основна увага приділяється різнобічній фізичній та функціональній підготовці. На цьому етапі підготовки виключно важливе значення має навчання вихованців техніки виконання фізичних вправ.

Формування рухових навичок і умінь створить необхідну передумову для подальшого удосконалення рухового аналізатора. Важливо прагнути до того, щоб юний спортсмен з самого початку опановував засади техніки цілісних вправ, а не їхніх окремих елементів. Такий підхід до навчання рухових дій дозволить ефективно підійти до розуміння і вивчення техніко-тактичного арсеналу джиу-джитсу.

2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Відділення зі спорту в ДЮСШ може включати такі групи (табл. 5):

початкової підготовки. Навчально-тренувальний процес на етапі початкової підготовки передбачає виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту; забезпечення мотивації щодо продовження занять; опанування засад техніки й тактики обраного виду спорту; всебічну загальну та фізичну підготовку, формування морально-етичної та вольової поведінки;

базової підготовки. Продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами на етапах попередньої базової підготовки протягом першого-третього років навчання та спеціалізованої базової підготовки протягом більше 3 років навчання для виявлення майбутньої спеціалізації в обраному виді спорту. Застосовуються способи, що дають змогу підвищувати функціональний потенціал спортсменів для поступового виконання тренувальних та змагальних навантажень;

спеціалізованої підготовки. Триває етап спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки, з метою розвитку спеціальних фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу

тренувальних навантажень, а також поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;

підготовки до вищої спортивної майстерності. Здійснюється удосконалення індивідуальної техніки й тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень. Збільшується обсяг навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Таблиця 5

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнювання навчальних груп з джиу-джитсу

Рік навчання	Мінімальний вік вихо-ванців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1-й	6	14	6	Контрольні нормативи із ЗФП
Більше 1	7	12	8	Контрольні нормативи із ЗФП та СФП
Групи базової підготовки				
1-й	8	10	12	50 % III юн. розряду
2-й	9	10	14	III юн. розряд
3-й	10	10	18	50 % III юн. розряду + 50 % II юн. розряду
Більше 3	11	8	20	50 % II юн. розряду + 50 % I юн. розряду
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	12	6	24	50 % I юн. розряду + 50 % III розряду
2-й	13	5	26	50 % III розряду + 50 % II розряду
Більше 2	14	5	28	50% II розряду + 50% I розряду
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	15 і старші	4	32	50% I розряду + 50% КМСУ

2.1. Організація навчально-тренувального процесу

Організація процесу спортивної підготовки в джиу-джитсу передбачає створення потрібних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме:

матеріально-технічне забезпечення;

вибір місця занять;

урахування метеорологічних умов;

забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

підготовка до занять;

організація вихованців, комплектування груп;

визначення форм проведення занять;

визначення місця перебування тренера під час занять;

контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є заняття - групові та індивідуальні. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять з джиу-джитсу зумовлюються контингентом вихованців, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

навчальні - навчання техніки й тактики;

навчально-тренувальні - навчання техніки, розвинення фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

тренувальні - розвинення фізичних якостей, тактична підготовка;

контрольні - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

У загальне навантаження входять усі види занять і роботи зі спортсменами. У визначеному обсязі потрібно передбачити час на відновлювально-профілактичні заходи, проведення занять із загальної підготовки окремим викладачем тощо.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., у наступних - 135 хв.

У навчальних групах проводяться групові заняття, що не виключає індивідуальних занять. Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом вихованці повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й виконанням

навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих спортсменів. Тренер-викладач має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

2.2. Планування підготовки спортсменів з джиу-джитсу

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;

використання комплексного підходу;

досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів;

планування - не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату .

У роботі зі спортсменами використовують: перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років); річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів); оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки); поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу, що являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять); планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

Модель тренувального заняття:

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей).
2. Метод тренування.
3. Тривалість заняття.
4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.
5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями.
6. Порядок виконання вправ (серіями, із зміною інтервалів, без зупинки тощо).
7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість).
8. Кількість повторень (відрізків, серій).
9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо).

Індивідуальна манера чи спосіб діяльності визначається комплексом морфологічних, фізичних, психічних якостей, проявляється в різній поведінці спортсменів у змаганнях, у різній тактиці в певних прийомах, обраних для ведення поєдинку, в специфічності цих прийомів. Підготовка борців повинна будуватися з урахуванням манери ведення двобою, тобто в залежності від схильності до темпу ("темповик"), силового єдиноборства ("силовик") або техніко-тактичного обґрунтування ("ігровик").

2.3. Структура навчально-тренувального заняття

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму спортсменів до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній - спеціальні вправи з джиу-джитсу, у комбінованій - загальнорозвивальні та спеціальні вправи.

Основну частину заняття складає рухова діяльність спортсмена з джиу-джитсу, скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку. Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від поставлених завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвинення основних фізичних якостей повинна бути такою: після вступної частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття належить починати з найпростіших, які дадуть навантаження на великі групи м'язів. Потім виконуються вправи для окремих м'язів тулубу й ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, виконуються вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суворо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ і серій у занятті, кількістю їх повторень, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренованості вихованців навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Під час використання засобів і методів тренування належить виходити з того, що кожна фізична вправа має по-різному впливати на спортсменів: коли змінюється дозування навантаження, вправи в одному випадку можуть сприяти зростанню рівня тренованості, в другому - його утриманню, в третьому - правити засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренованості, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю вихованців, особливо в юнацькому віці.

2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Контроль - педагогічний, медичний та медико-біологічний – передбачає систематичні спостереження за спортсменами, збирання, обробку та аналіз даних про проведення тренувань, аналіз результатів, продемонстрованих на тренуваннях чи змаганнях. Тільки на підставі зібраних даних можливо визначити ступінь ефективності застосування засобів і методів тренування.

Основними документами, за якими ведуть облік, є журнали обліку, щоденник викладача, особистий щоденник спортсмена тощо.

2.5. Зміст тренувального процесу

Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки спортсменів з джиу-джитсу складаються за умови врахування таких чинників:

закономірності розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості (важливими віхами структури тренувального процесу є головні змагання - відносно до них плануються вся система підведення спортсмена до максимальних досягнень та динаміка навантажень);

календар спортивно-масових заходів;

кліматичні умови.

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у джиу-джитсу вихованців тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням - від новачка до борця високого класу. Стосовно до цього передбачені й відповідні етапи відбору. Для кожного з них характерні свої завдання, методичні критерії, точність оцінки та категоричність висновку (табл. 6).

Таблиця 6

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у джиу-джитсу	Початкова підготовка
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередня базова підготовка
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізована базова підготовка
Основний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів	Підготовка до вищих досягнень

3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Організація та методика відбору

Мета первинного відбору - допомогти вступникам вірно обрати вид спорту.

Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих, хто успішно оволодів програмою базового тренування. Після зарахування до ДЮСШ вихованці проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом першого навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки, другого - із загальної та спеціальної фізичної підготовки .

Під час відбору звертається увага на зовнішній вигляд та статуру. Перевага надається вихованцям з пропорційною статурою, більш високого зросту із середньою масою тіла. Якщо вступник відзначається великим прагненням до занять джиу-джитсу, рекомендується зараховувати таких до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

мотивація до занять джиу-джитсу;

мінімальний вік вихованців для зарахування до груп початкової підготовки - 6 років;

морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла - мають бути стабільними, мало залежати від тренувальних впливів);

стан здоров'я;

відповідність паспортного віку до біологічного;

рівень рухових якостей.

3.2. Підготовка

Метою підготовки є формування зацікавленості до занять джиу-джитсу, сприяння фізичному розвитку та зміцнення здоров'я.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій;

технічна підготовка - оволодіння засадами джиу-джитсу ;

тактична підготовка - створення загального уявлення про індивідуальні та групові тактичні дії в джиу-джитсу ;

психологічна підготовка - посилення мотивації до занять джиу-джитсу і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;

теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування в джиу-джитсу.

Очікувані результати:

укомплектування навчальних груп;

гармонійний фізичний розвиток та оволодіння технікою змагань;

виконання контрольних нормативів (тестів).

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік - 150-200;

тренувальних занять на рік -150-200;

складання контрольних нормативів на рік - 1-3 (1 рік навчання);

змагань на рік - 1-3 (більше 1 року навчання);

тренувальних днів на тиждень – 3-4;

занять на день - 1.

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною - планується як суцільний підготовчий період. Змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у цих змаганнях.

Головними принципами побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є: універсальність поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно до всіх вихованців, дотримання індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного спортсмена.

3.3. Змагальна практика

Умови проведення змагань у групах початкової підготовки:

термін попередньої підготовки - не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів;

оцінка ЗФП - швидкість, спритність, гнучкість, швидкісно-

	силові можливості;
оцінка техніки	- виконання захватів, кидків та ударів;
кількість змагань на рік	- 1-3;
рівень змагань	- між групами ДЮСШ, району та міста;
тривалість двобою	- 2 хв.

Рекомендується проводити змагання на спритність і на техніку виконання вправ.

3.4. Контроль

Контроль, як функція керування, використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Його потрібно проводити комплексно, регулярно і вчасно, спираючись на об'єктивні кількісні та якісні критерії.

Система контролю тісно пов'язана з системою планування процесу підготовки. Контрольні нормативи надані в додатку.

Види контролю за процесом підготовки:

організаційний - наповнюваність груп, систематичність відвідування занять;

контроль фізичної підготовки - виконання приймальних, контрольних та перевідних нормативів;

контроль технічної підготовки - виконання нормативів з техніки;

контроль тактичної підготовки - виконання індивідуальних та групових дій під час ігор та ігрових завдань;

контроль теоретичної підготовки - проведення заліку з правил, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, що запланований програмою для даної групи;

контроль змагальної діяльності - якість та рівень підготовленості в змаганнях відносно до заданої моделі;

медичний контроль - оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Використовуються такі методи контролю: візуальні спостереження, реєстрація ЧСС, часу пробігання відрізків, складання контрольних нормативів, самоконтроль спортсмена.

3.5. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Фізична підготовка

Мета: сприяння всебічному фізичному розвитку вихованців, формування основних рухових якостей.

Засоби підготовки: стройові вправи, вправи на гімнастичних приладах; елементи акробатики; різні види єдиноборств, боротьби за спрощеними правилами; вправи загальнорозвивального характеру та на координацію.

Технічна підготовка

Мета: оволодіння основними прийомами техніки, термінологією, що використовується у джиу-джитсу, правилами поведінки під час тренувальних занять і змагань.

Навчання техніки кидків, контратакових дій, комбінацій.

Тактична підготовка

Виконання бойових дій, самостійне вирішення простих тактичних завдань, участь у змаганнях за спрощеними правилами. Уміння проявляти волю і характер, розподіляти сили у тренувальному занятті та змаганнях, творчо здійснювати індивідуальні тактичні дії. Мати загальне уявлення про організацію та проведення змагань, використовуючи навички, фізичні здібності та знання.

Психологічна підготовка

Мета: формування психологічної настанови на тренувальну та змагальну діяльність.

Головними методами психологічної підготовки є психолого-педагогічні методи навчання, переконання, педагогічне навіювання, моделювання змагальної ситуації. Здійснюється тренером.

Теоретична підготовка

Вивчення спрощених правил з джиу-джитсу, самостійне вирішення простих ситуацій.

Основні методи: бесіди, демонстрація наочних засобів, плакатів, стендів, навчальних фільмів

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Історія розвитку й сучасний стан джиу-джитсу.

Сучасний стан джиу-джитсу в світі, Європі та країнах СНД.

2. Джиу-джитсу в Україні.

Основні етапи розвитку джиу-джитсу в Україні. Структура управління в джиу-джитсу. Асоціація джиу-джитсу в Україні. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських команд з джиу-джитсу.

3. Правила джиу-джитсу.

Еволюція правил. Основний зміст сучасних правил. Організація і проведення змагань.

4. Гігієна тіла.

Гігієнічне значення використання природних чинників з метою загартовування організму (сонячні, повітряні ванни та водні процедури). Заходи профілактики від намулювання, водянок, перегрівання та переохолодження організму. Режим спортсмена. Режим праці та відпочинку. Відновлювальні заходи.

5. Планування навчально-тренувальної роботи, ведення спортивного щоденника, зміст тренувального заняття, самопочуття, режим.

Організація, зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять у період початкового тренування. Перспективне планування, характеристика багаторічного тренування, основна мета, завдання, їх розподілення за роками.

6. Техніка джиу-джитсу. Термінологія джиу-джитсу.

Основні поняття про техніку. Характеристика техніки виконання ударів, прийомів, блокування, комбінацій, контратак тощо. Аналіз окремих фаз техніки виконання прийомів; помилки, шляхи та методи їх усунення.

7. Засади методики навчання та початкового тренування.

Єдність навчального та виховного процесів у системі навчання та тренування під час формування та удосконалення рухових навичок, розвитку та виховання фізичних, моральних і вольових якостей в джиу-джитсу. Дидактичні принципи, що використовуються у процесі навчання у джиу-джитсу.

Методика початкового навчання. Перший етап ознайомлення з технікою джиу-джитсу.

Етапи навчання техніки в джиу-джитсу, створення уявлень про рухи в цілому та по елементах. Оволодіння технікою, попередження та виправлення помилок у техніці. Систематизація та класифікація основних засобів тренування.

Організація занять, їх структура, побудова, зміст, тривалість та розподіл фізичних навантажень. Варіанти проведення занять з джиу-джитсу. Значення розминки в залежності від метеорологічних умов та характеру тренування. Уміння переключати напруження та розслаблення м'язів під час виконання вправ.

8. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренуванні спортсменів з джиу-джитсу. Варіанти проведення занять. Фізичні якості. Класифікація фізичних вправ. Взаємодія загальної та спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі молодих спортсменів.

9. Організація та проведення змагань.

Місце змагань у навчально-тренувальному процесі. Вікові групи учасників змагань.

10. Спортивні бази, обладнання та інвентар.

Загальна характеристика спортивних баз, їх обладнання. Правила збереження та експлуатації спортивного інвентарю.

11. Правила безпеки під час проведення занять.

Надання першої допомоги у травматичних випадках. Правила поведінки під час тренувань і змагань.

12. Аналіз підсумків змагань.

Медичне забезпечення

Вихованці спортивних шкіл проходять медичне обстеження у міських лікарсько-фізкультурних диспансерах на початку та наприкінці навчального року. Такі обстеження дозволяють виявити придатність вихованців за станом здоров'я щодо подальших занять джиу-джитсу, функціональний стан їх організму, фізичний розвиток, а у подальшому контролювати динаміку змін цих показників.

Поточні обстеження дають змогу вчасно застосовувати потрібні медико-профілактичні заходи, вносити корекцію у тренувальний процес.

Виховна робота

Проводиться протягом усього навчального року на кожному занятті як під час теоретичного вивчення перелічених вище тем, так і в процесі тренування. У спортсменів потрібно виховувати охайність, чесність, організованість, почуття колективізму, дисциплінованість, цілеспрямованість, сміливість, працьовитість.

Методи виховання: особистий приклад тренера-викладача, бесіди, колективне відвідування змагань, виїзди на природу, зустрічі з видатними тренерами та спортсменами, участь у змаганнях, перегляд відеозаписів змагань різного рівня.

3.6. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для груп початкової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Розвинення спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, боротьба. Навчання техніки
Середа	Розвинення гнучкості та спритності. Підвищення загальної фізичної підготовленості: естафети, боротьба за завданням
П'ятниця	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Розвинення швидкості: рухливі ігри, боротьба за завданням. Навчання техніки

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу
для груп початкової підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Розвинення швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг. Навчання техніки боротьби
Середа	Розвинення спритності та координації рухів: елементи акробатики, естафети, рухливі ігри, боротьба. Навчання індивідуальних тактичних дій. Боротьба за завданням
Четвер	Розвинення гнучкості та спритності: рухливі ігри, естафети, боротьба. Навчання техніки захватів та контактів. Навчання елементів тактики. Боротьба за завданням
Субота	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Розвиток гнучкості та швидкості: ігри, боротьба. Навчання елементів тактики: спортивні ігри, за завданням - боротьба або контрольні двобої

3.7. Плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 7

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Загальна фізична підготовка	9	8	7	7	6	7	8	8	7	7	8	8	90
Спеціальна фізична підготовка	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
Технічна підготовка	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	110
Тактична підготовка	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	6	52
Навчальні та тренувальні бої	-	-	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-	12
Контрольні та перевідні іспити	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
Усього:	26	24	26	26	26	26	26	26	26	26	26	28	312

Таблиця 8

План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Загальна фізична підготовка	10	10	9	10	10	10	11	10	9	10	10	11	120
Спеціальна фізична підготовка	4	5	5	5	4	4	6	5	5	5	5	5	58
Технічна підготовка	11	11	11	11	10	11	11	12	10	11	10	11	130
Тактична підготовка	6	4	7	7	6	6	6	7	6	7	7	7	76
Навчальні та тренувальні бої	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	16
Контрольні та перевідні іспити	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	-	4
Усього:	34	32	34	36	34	34	36	36	34	36	34	36	416

4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки у джиу-джитсу. Основним критерієм оцінки перспективності юного борця у джиу-джитсу є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Вірно зорієнтувати підготовку спортсменів можна лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

стійкий інтерес до занять джиу-джитсу;

уважність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати й вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;

наполегливість у досягненні поставленої мети;

здібність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення;

здатність до швидкого засвоєння техніко-тактичних дій;

здібність до прогнозування техніко-тактичних дій;

активність та агресивність під час тренувань і змагань;

адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм оцінки перспективності вихованця.

4.2. Підготовка

Мета підготовки - гармонійний розвиток і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

У групах базової підготовки борці проходять етап попередньої базової підготовки і етап спеціалізованої базової підготовки. Починаються виступи в офіційних змаганнях. Підготовка до них стає більш цілеспрямованою з використанням (якщо це можливо) навчально-тренувальних зборів.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю вихованців та збільшенні кількості навчальних груп і завдань на тиждень. Зростає обсяг тренувального навантаження по основних видах підготовки.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік - 200-300;

тренувальних занять на рік - 200-360;

змагань на рік - 3- 5;

тренувальних днів на тиждень - 4-7;

занять на день - 1-2.

У процесі підготовки основна увага приділяється:

фізична підготовка - різнобічний розвиток фізичних властивостей організму; особлива увага - розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей та індивідуальних особливостей організму борців;

технічна підготовка - оволодіння та удосконалення техніки виконання прийомів, що найбільш часто та ефективно використовуються у двобої;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних тактичних дій, оволодіння засадами командної тактики змагань, визначення ігрового амплуа;

психологічна підготовка - підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень, виховання психічної стійкості до тренувальних та змагальних навантажень;

теоретична підготовка - поглиблене ознайомлення з системою підготовки в джиу-джитсу.

Очікувані результати: підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; поглиблене оволодіння індивідуальними техніко-тактичними діями; виконання контрольних нормативів.

4.3. Змагальна практика

Спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань на першість ДЮСШ до змагань національного рівня (першість України).

Умови проведення змагань у групах базової підготовки:

термін попередньої підготовки	- не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів;
ранг змагань	- до рівня національних включно;
кількість змагань на рік	- 3-5;
розміри татамі	- згідно з правилами змагань;
тривалість двобою	- 2 хв.

У процесі змагальної практики спортсмени беруть участь у навчальних, контрольних та офіційних змаганнях.

Навчальні змагання спрямовані на вирішення завдань навчання та удосконалення техніко-тактичної майстерності, набуття потрібних умінь та навичок ведення змагальної боротьби.

У контрольних двобоях перевіряється рівень готовності окремого борця до виступу в основних змаганнях.

Головною метою офіційних змагань є перемога або виборювання якомога вищого місця. Основні змагання дають змогу оцінити рівень підготовленості й визначити якість попередньої навчально-тренувальної роботи.

4.4. Контроль

Для контролю за підготовленістю спортсменів у групах базової підготовки використовують медичний огляд, тестування та складання контрольних нормативів.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних навантажень, враховуються дані самоконтролю спортсменів та результати змагань.

Види контролю за процесом підготовки:

організаційний - наповнюваність і навчальна якість групи, чергування спрямованості навантажень;

соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять джиу-джитсу, успіхи в школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості;

контроль технічної підготовки - стійкість рухових навичок, у тому числі під час навантаження; якість техніки виконання прийомів;

контроль фізичної підготовки - виконання контрольних і перевідних нормативів або спеціальних тестів;

контроль тактичної підготовки - ступінь реалізації індивідуальних та групових тактичних дій під час змагань;

медичний контроль - стан здоров'я та перенесення тренувальних і змагальних навантажень, профілактика захворювань;

контроль теоретичної підготовки - залік з правил та теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, запланованому навчальною програмою.

4.5. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Фізична підготовка

Мета: базова підготовка до подальшого спортивного удосконалення.

Засоби підготовки:

ЗФП - біг середньої інтенсивності по місцевості, на стадіоні (швидкість перемінна або рівномірна); біг на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру з партнером тощо;

СФП - кидки, удари, контратаки, комбінації; пересування зі зміною напряму; боротьба за завданням.

Технічна підготовка

Удосконалення техніки: пересування, контратаки, комбінації; боротьба за завданням.

Тактична підготовка

Мета: формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.

Основними методами є наочний (показ вправ) і словесні. На цьому етапі підготовки тактичні дії удосконалюються і доводяться до рівня навичок за допомогою засобів - індивідуальних та групових, з використанням впливу партнерів по команді, в умовах моделювання змагальної діяльності.

Навчання та удосконалення індивідуальних та групових дій у нападі (комбінації у стандартних положеннях та ігрових епізодах) і захисті (протидія комбінаціям, страховка).

Ознайомлення та навчання тактики двобою в залежності від завдань та умов проведення змагань.

Теоретична підготовка

На етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки для теоретичної підготовки використовуються методична література з питань навчання та тренування, розбір та аналіз техніко-тактичних дій, методів навчання та тренування, вивчення правил.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Історія розвитку й сучасний стан джиу-джитсу.

Сучасний стан джиу-джитсу в світі, Європі та країнах СНД.

2. Джиу-джитсу в Україні.

Основні етапи розвитку джиу-джитсу в Україні. Структура управління в джиу-джитсу. Асоціація джиу-джитсу в Україні. Організація та проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських команд з джиу-джитсу.

3. Об'єктивні умови спортивної діяльності в джиу-джитсу.

Особливості джиу-джитсу. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна. Правила, що регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності.

Предмети, з якими спортсмен має справу під час тренувань. Характеристика техніко-тактичної діяльності; енергетичні витрати.

4. Класифікація, систематика і термінологія.

Визначення понять "класифікація", "систематика", "термінологія". Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та рівнем підготовленості. Ознаки систематики в джиу-джитсу. Зв'язок класифікації, систематики та термінології. Класифікація техніки й тактики джиу-джитсу.

5. Актуальні питання розвитку джиу-джитсу (підсумки спортивного сезону).

Відомості про розвиток джиу-джитсу в країні за минулий рік, аналіз змін, що відбулися. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування. Аналіз найважливіших вітчизняних і міжнародних змагань.

6. Правила джиу-джитсу.

Еволюція правил. Основний зміст сучасних правил. Організація і проведення змагань.

7. Заходи безпеки в джиу-джитсу.

Причини, що призводять до травматизму; найбільш характерні травми у джиу-джитсу. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одежі, взуття. Організація та методика проведення занять. Роль тренера в забезпеченні безпеки на заняттях і змаганнях.

8. Фізіологічні засади спортивного тренування.

Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей спортсменів. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Втома і чинники, що впливають на зниження фізичної працездатності спортсменів. Режими тренувальних навантажень.

9. Мета, завдання і зміст спортивного тренування.

Мета, завдання і зміст підготовки спортсменів різного амплуа та кваліфікації. Види підготовки спортсмена: моральна і спеціальна психологічна, фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки у загальній системі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

10. Основні засоби та методи тренування.

Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування у підготовці спортсменів різної кваліфікації. Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ. Визначення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

11. Технічна підготовка.

Засоби та методи, що використовуються на заняттях з удосконалення техніки. Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування.

Подальше вивчення нового у техніці та удосконалення вивчених прийомів. Контрольні вправи й нормативи з технічної підготовки для спортсменів різної кваліфікації.

12. Тактична підготовка.

Тактика джиу-джитсу та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати й переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, находити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності. Шляхи подальшого удосконалення тактики.

13. Фізична підготовка.

Мета й завдання фізичної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей - сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості. Методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і функціональних систем організму.

14. Моральна та спеціальна психологічна підготовка.

Мета й завдання моральної підготовки борців у джиу-джитсу різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань з джиу-джитсу. Структура і зміст психологічної спрямованості розминки.

15. Періодизація спортивного тренування.

Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо- та мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання та зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

16. Планування та облік в тренувальному процесі.

Значення й роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування - перспективне, поточне та оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку та контролю - етапний, поточний та оперативний. Зміст і документація обліку та контролю. Щоденник спортсмена, його значення у загальному процесі управління спортивною підготовкою.

17. Режим, харчування та гігієна.

Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму для спортсменів з джиу-джитсу. Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом. Гігієна одежі та взуття. Гігієна місць навчання та занять спортом.

18. Відновлювальні засоби та реабілітація.

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Організація відновлювальних заходів до змагань.

19. Настанова на двобій.

Ведення двобою. Характеристика технічної й тактичної підготовки суперника.

Психологічна підготовка

Мета: закріплення настанов на спортивну діяльність; розвиток якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень.

Основні методи - психолого-педагогічні. Впливи спрямовані на розвиток якостей особистості, які є домінантними у спортсменів високого класу: загальноемоційна стійкість, почуття відповідальності, стійкість до фізичного дискомфорту. Форми впливу можуть бути різними - від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до соціальних бесід, що проводяться тренером-викладачем або запрошеною особою і спрямовані на розвиток домінантних рис.

Виховна робота

Триває процес виховання моральних якостей. Додається колективне обговорення найважливіших подій та міжнародних спортивних змагань.

Медичне забезпечення

Планується поетапне медичне обстеження. Особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактики травматизму і перетренування. З цією метою використовують різновиди масажу, сауну, методи переключення на інші види фізичної діяльності. Не можна допускати до занять спортсменів, які повністю не відновилися після перенесеного захворювання чи травми.

Інструкторська та суддівська практика

Завершується вивчення правил джиу-джитсу. Спортсмени допомагають у суддівстві змагань на першість спортивної школи (як рефері), за завданням тренера-викладача проводять окремі частини навчально-тренувального заняття.

4.6. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду
для груп базової підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: атакові та контратакові дії
Вівторок	Удосконалення техніко-тактичних дій
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Швидкісно-силова підготовка
Четвер	Удосконалення техніко-тактичних дій
П'ятниця	Виконання техніко-тактичних дій за завданням
Субота	Удосконалення техніки ударів та захватів. Швідкисно-силова підготовка
Неділя	Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду
для груп базової підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари та захвати. Розвинення спритності
Вівторок	Удосконалення техніко-тактичних дій
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Швидкісно-силова підготовка
Четвер	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Розвинення гнучкості.
П'ятниця	Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Боротьба за завданням
Субота	Удосконалення техніко-тактичних навичок
Неділя	Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду
для груп базової підготовки 3-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Розвинення спритності: акробатика, гімнастика, рухливі та спортивні ігри. Удосконалення технічної майстерності: різновиди захватів.
Вівторок	Удосконалення контратакових дій
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Розвинення гнучкості. Швидкісно-силова підготовка

Четвер	Удосконалення технічної майстерності: різновиди захватів. Розвинення швидкісно-силових якостей
П'ятниця	Двобій за завданням
Субота	Розвинення загальної та спеціальної витривалості у вправах з манекеном
Неділя	Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу підготовчого періоду для груп базової підготовки більше 3 років навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Удосконалення техніко-тактичних прийомів: удари, захвати та удари
Вівторок	Техніко-тактична підготовка: атакові дії, контратака, комбінації
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. СФП за принципом колового тренування
Четвер	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Розвинення швидкісно-силових якостей. Комбінації в стійці та лежачи
П'ятниця	Контрольні двобої за завданням
Субота	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: удари, захвати. 2-ге заняття. Комплексний розвиток рухових якостей (старти, прискорення, стрибки, стрибки через бар'єри тощо)
Неділя	Відновлювальні заходи

4.7. Плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 9

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Загальна фізична підготовка	20	18	14	16	10	12	14	14	11	16	15	20	180
Спеціальна фізична підготовка	3	3	4	5	5	8	6	6	6	5	5	4	60
Технічна підготовка	18	19	22	21	22	20	21	21	21	21	21	21	248
Тактична підготовка	6	4	7	6	8	7	9	9	9	6	8	5	84

Продовження табл. 9

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Навчальні та тренувальні бої	1	3	2	4	-	2	2	2	-	2	-	2	20
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	-	4	-	-	-	2	2	-	-	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблиця 10

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки
2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	1	-	4	4	2	1	-	4	4	2	1	24
Загальна фізична підготовка	24	22	20	14	14	14	17	20	14	12	21	22	214
Спеціальна фізична підготовка	5	4	6	6	8	8	8	8	8	7	5	3	76
Технічна підготовка	21	21	24	23	22	23	24	24	24	24	24	28	282
Тактична підготовка	4	5	9	7	11	10	10	10	7	10	9	6	98
Навчальні та тренувальні бої	2	3	2	4	2	2	2	2		3	-	2	24
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	4	-	-	-	-	2	2	-	-	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61	62	728

Таблиця 11

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки
3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	4	4	2	1	1	4	4	2	1	26
Загальна фізична підготовка	29	27	24	20	19	19	21	20	19	20	25	27	270

Продовження табл. 11

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Технічна підготовка	20	20	26	25	25	27	27	29	25	26	25	27	302
Тактична підготовка	12	11	16	14	14	16	15	16	14	14	14	14	170
Навчальні та тренувальні бої	1	3	4	3	2	4	4	5	4	2	2	2	36
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	2	4	-	-	-	2	2	-	-	12
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81	936

Таблиця 12

План-схема річного циклу підготовки для груп базової підготовки більш 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	-	1	1	4	4	4	2	1	4	4	2	1	28
Загальна фізична підготовка	23	20	26	22	20	20	19	22	20	22	24	31	269
Спеціальна фізична підготовка	12	12	18	12	10	10	12	13	12	14	16	18	159
Технічна підготовка	24	24	24	28	28	28	28	28	28	28	24	24	316
Тактична підготовка	18	18	18	20	20	22	22	20	20	20	20	14	232
Навчальні та тренувальні бої	2	3	1	-	-	1	3	2	-	-	-	2	14
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	2	4	-	-	2	2	-	-	-	12
Інструкторська та суддівська практика	2	2	1	-	-	1	2	1	-	-	-	1	10
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	83	80	89	88	86	86	88	89	86	88	86	91	1040

5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

5.1. Організація та методика відбору

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, досконалості техніко-тактичних дій, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

Потрібно використовувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування вихованця з джиу-джитсу; відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик вихованців до критеріїв та модельних характеристик спортсменів екстракласу; оцінку стану функціональних резервів борців та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренованості; показники рівня та різнобічності технічної підготовленості, арсенал технічних прийомів; рівень моторного інтелекту, раціональність застосування техніки рухів в ігрових комбінаціях; стійкість до змагальних стресів - здатність до психологічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання рухових завдань, стабільності технічних навичок та координації; здатність до взаємодій, інтуїцію та екстраполяцію ігрових ситуацій; точність самооцінки та оцінки суперників, точність вибору свого амплуа, інші психологічні характеристики.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та рівень спортивних досягнень у джиу-джитсу, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого. Зростає значення показників технічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я спортсменів, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевага надається тим, хто досяг відносно високого рівня тренованості та спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми обсягами роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовленості.

5.2. Підготовка

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності вихованців у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до вищих досягнень.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень - кількість:

тренувальних днів на рік - 260-300;

тренувальних занять на рік - 300-520;

змагань на рік - 5-7;

тренувальних днів на тиждень - 5-6;

занять на день - 1-2.

Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів:

фізична підготовка - загальна та спеціальна фізична підготовка з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня загальної функціональної підготовленості; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням особливостей розвитку фізичних якостей та стилю борця в джиу-джитсу;

технічна підготовка - удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматичності в жорстких умовах змагань;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, визначення та удосконалення функціонального стану спортсмена;

теоретична підготовка - поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки;

психологічна підготовка - корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, намагання досягти високих спортивних результатів за протидії суперника.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми із ЗФП і СФП.

5.3. Змагальна практика

Умови проведення змагань у групах спеціалізованої підготовки:

термін попередньої підготовки - не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів;

ранг змагань - змагання різного рівня;
кількість змагань на рік - 5-7.

Змагальна підготовка складається з навчальних, контрольних та офіційних змагань.

5.4. Контроль

У системі підготовки спортсменів з джиу-джитсу використовуються такі види контролю:

оперативний - під час проведення окремого заняття;

поточний - підготовки за мікроцикл;

етапний - підготовки за період, етап.

Під час контролю використовуються методи: візуальний нагляд; підрахунок ТТД, ЧСС; складання контрольних нормативів; відеозйомка; оцінка функціональної підготовленості спортсменів; ЕКГ (для оцінки ступеня емоційності напруження та стану серцевого м'язу).

Види контролю за процесом підготовки у групах спеціалізованої підготовки:

організаційний - кількість обдарованих спортсменів, їхня підготовка;

соціально-психологічний - ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять джиу-джитсу, ставлення до товаришів по команді, ступінь психічної стійкості;

контроль фізичної підготовки - складання контрольних нормативів із ЗФП та СФП;

контроль техніко-тактичної підготовки - рівень технічної підготовленості (педагогічне тестування); кількість та якість виконання технічних прийомів в умовах змагальної діяльності; індивідуальні техніко-тактичні прийоми (за допомогою відеозйомки);

контроль теоретичної підготовки - залік з питань тренування та правил в обсязі, запланованому програмою для даної групи;

контроль змагальної діяльності - з видів підготовки, контроль техніко-тактичних дій відповідно до заданої моделі;

медичний контроль - для визначення стану здоров'я та перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань.

5.5. Основний програмний матеріал з видів підготовки

<u>Фізична підготовка</u>

Мета: створення бази для підготовки до вищих досягнень.

Засоби підготовки:

ЗФП - біг по місцевості чи стадіону з перемінною та рівномірною швидкістю, середньої інтенсивності; плавання; спортивні та рухливі ігри; вправи загальнорозвивального характеру та з обтяженням; складання контрольних і перевідних нормативів;

СФП - виконання вправ повторним та інтервальним методами; контрольне виконання окремих завдань в умовах, максимально наближених до прояву фізичних можливостей під час тренувальної та змагальної діяльності.

Технічна підготовка

Удосконалення індивідуальної техніки виконання прийомів. Поширення діапазону рухливості, якості та кількості виконаних техніко-тактичних дій. Відпрацювання техніки виконання прийомів в умовах, наближених до змагальних.

Тактична підготовка

Мета: формування індивідуальних, групових та командних тактичних навичок у нападі та захисті; виховання здібностей використовувати отримані знання та уміння у несприятливих кліматичних умовах. Застосовуються індивідуальні, групові та командні форми роботи. Головне завдання тренера-викладача - навчити спортсменів вирішувати тактичні завдання та реалізовувати їх на практиці.

Засоби підготовки: вправи на засвоєння та удосконалення взаємодій в рамках окремих тактичних систем в атаці та обороні; вправи на вміння швидко переходити від однієї тактичної дії до іншої, від захисту до нападу та навпаки; вправи на вміння ефективно використовувати тактичні дії.

Підготовка шляхом проведення навчальних, контрольних та офіційних змагань з постановкою конкретних завдань кожному борцю.

Психологічна підготовка

Мета: формування особистості спортсмена, високої психічної стійкості та вольових якостей. Для визначення персональних якостей спортсмена використовуються психологічні тести та схеми психологічно-педагогічного нагляду. Проводиться ознайомлення спортсменів із засадами психологічної підготовленості, розкриваються можливості психічної саморегуляції. Використовуються методи самопереконання, самонаказів, ідеомоторне, аутогенне тренування та настроювання перед змаганнями.

Теоретична підготовка

На етапі спеціалізованої базової підготовки для теоретичної підготовки борців на додаток до зазначених вище методів застосовуються: розбір та аналіз тренування; аналіз відеозапису; обговорення книг і статей з питань тренування борців та правил ведення бою; аналіз тактики суперника.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки

1. Фізична культура і спорт в Україні.

2. Історія та розвиток джиу-джитсу в Україні.

3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.

4.Гігієна, загартовування, режим спортсмена.

5.Основні засоби відновлення.

6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена.

7. Загальна та спеціальна фізична підготовка борців.

8.Техніка і технічна підготовка борців.

9. Тактика і тактична підготовка борців.
10. Морально-вольова та психологічна підготовка.
11.Засади методики навчання та тренування.
12.Планування спортивної підготовки. Облік та контроль.
13. Правила ведення двобою, організація та проведення змагань.
14. Спортивні бази, їхнє обладнання, інвентар, спеціальні тренажери.
15. Заліки.

Інструкторська та суддівська практика

Вихованці залучаються в якості помічників тренера-викладача до проведення занять і спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки. Навчаються: складати методичні документи (комплекси вправ з фізичної підготовки, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо); самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, заняття з групами початкової підготовки; складати конспект занять; проводити індивідуальні заняття; складати положення про змагання. Повинні знати правила змагань, брати участь у суддівстві змагань серед спортивних та загальноосвітніх шкіл, районних та міських змагань.

5.6. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого періоду для груп спеціалізованої підготовки 1 -го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. Розвинення спритності та гнучкості. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних дій за завданням
Вівторок	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: захвати, удари. Розвинення швидкісно-силових здібностей. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності: двобій за завданням
Середа	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Розвинення загальної витривалості: крос
Четвер	Удосконалення техніко-тактичної майстерності. Розвинення загальної та спеціальної витривалості
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності. 2-ге заняття. Двобій за завданням
Субота	Швидкісно-силова підготовка
Неділя	Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари та блокування суперника
Вівторок	Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності. Розвинення спритності та гнучкості
Середа	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових здібностей. 2-ге заняття. Відновлювальні заходи
Четвер	1-ше заняття. Техніко-тактична підготовка, удосконалення ударів, стандартних положень. 2-ге заняття. Удосконалення захватів за руки, ударів, швидкісно-силових здібностей
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності: захвати, удари. Розвинення загальної та спеціальної витривалості. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості за завданням
Субота	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом змагань. 2-ге заняття. Спортивні ігри
Неділя	Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	1-ше заняття. Теоретичне заняття. 2-ге заняття. Розвинення спеціальної витривалості з виконанням техніко-тактичних завдань
Вівторок	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності. 2-ге заняття. Розвинення швидкості та спритності в ігрових вправах. Удосконалення тактичних дій, контратак, комбінацій
Середа	Спортивні ігри
Четвер	Удосконалення техніко-тактичної майстерності. Розвинення спеціальної витривалості з виконанням техніко-тактичних завдань
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності. 2-ге заняття. Контрольні двобої
Субота	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості: стандартні положення
Неділя	Відновлювальні заходи (сауна, масаж)

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого періоду для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Удосконалення техніко-тактичних навичок
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності
Середа	1-ше заняття. Спортивні ігри. 2-ге заняття. Розвинення гнучкості та спритності: акробатичні вправи, естафети
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності: контратаки, комбінації
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності за завданням
Субота	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Розвинення гнучкості
Неділя	Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Розвинення спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості: акробатичні вправи з м'ячем. Розвинення загальної та спеціальної витривалості в ігрових вправах
Вівторок	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичних дій. 2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: удари, кидки, захвати, блокування
Середа	1-ше заняття. Спортивні ігри. 2-ге заняття. Відновлювальні заходи
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності: боротьба, удари, захвати. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних дій: комбінації
П'ятниця	1-ше заняття. Техніко-тактична підготовка. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних дій: двобій
Субота	1-ше заняття. Комплексний розвиток рухових якостей: біг із зміною напрямку та темпу, естафети, вправи акробатичні, з опором. 2-ге заняття. Спортивні ігри
Неділя	1-ше заняття. Розвинення гнучкості. 2-ге заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	Удосконалення індивідуальної технічної майстерності з урахуванням стилю ведення двобою
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових якостей. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності
Середа	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичних дій. 2-ге заняття. Розвинення швидкісно-силових якостей
Четвер	Удосконалення техніко-тактичної підготовленості в аеробно-анаеробному режимі роботи
П'ятниця	1-ше заняття. Розвинення спритності: акробатика, ситуаційні вправи, естафети. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних дій
Субота	1-ше заняття. Теоретичне заняття: розбір двобою. 2-ге заняття. Спортивні ігри
Неділя	Активний відпочинок

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу загальнопідготовчого періоду для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичних навичок у двобої. 2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкості з використанням вправ неспецифічного характеру. 2-ге заняття. Удосконалення індивідуальної технічної майстерності
Середа	1-ше заняття. Розвинення гнучкості й спритності: акробатичні вправи, естафети. 2-ге заняття. Рухливі ігри
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності. 2-ге заняття. Розвинення спеціальної витривалості
П'ятниця	Двобій, виконання вправ за завданням
Субота	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Спортивні ігри: баскетбол, регбі, гандбол
Неділя	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових якостей: ривки, стрибкові вправи. 2-ге заняття. Відновлювальні заходи

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу спеціально-підготовчого періоду для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	1-ше заняття. Розвинення спритності у вправах техніко-тактичної спрямованості: акробатичні вправи. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних навичок
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкості у вправах техніко-тактичної спрямованості. 2-ге заняття. Удосконалення технічної майстерності
Середа	1-ше заняття. Спортивні ігри. 2-ге заняття. Розвинення гнучкості
Четвер	1-ше заняття. Групові техніко-тактичні дії. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичних навичок
П'ятниця	1-ше заняття. Техніко-тактична підготовка. 2-ге заняття. Удосконалення технічної майстерності: захвати, удари, боротьба
Субота	Швидкісно-силова підготовка: вправи з м'ячем та без м'яча; біг схилом вниз, угору; стрибкові вправи; вправи з партнером
Неділя	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом

Орієнтовна програма тижневого мікроциклу змагального періоду для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання

День тижня	Переважна спрямованість заняття
Понеділок	1-ше заняття. Удосконалення тактичних дій. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності
Вівторок	1-ше заняття. Розвинення швидкісно-силових якостей. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної майстерності
Середа	1-ше заняття. Розвинення спритності: акробатика, ситуаційні вправи, естафети. 2-ге заняття. Розвинення швидкісно-силових якостей
Четвер	1-ше заняття. Удосконалення технічної майстерності з урахуванням недоліків борців. 2-ге заняття. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості в аеробно-анаеробному режимі роботи
П'ятниця	1-ше заняття. Удосконалення техніко-тактичних взаємодій. 2-ге заняття. Удосконалення індивідуальних та групових техніко-тактичних дій: комбінації, стандартні положення
Субота	Спортивні ігри
Неділя	1-ше заняття. Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. 2-ге заняття. Розвиток гнучкості

5.7. Плани-схеми річного циклу підготовки

Таблиця 13

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	2	2	5	4	3	2	5	5	5	5	1	40
Загальна фізична підготовка	28	24	15	13	12	11	12	14	11	12	12	30	194
Спеціальна фізична підготовка	20	20	28	24	28	28	28	28	28	26	28	18	304
Технічна підготовка	22	20	28	26	26	28	28	28	26	28	26	22	308
Тактична підготовка	24	24	28	26	26	28	28	28	26	28	28	26	320
Навчальні та тренувальні бої	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	6	44
Контрольні та перевідні іспити	2	-	-	4	2	-	-	-	4	2	-	-	14
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	4	24
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	101	96	107	104	104	104	104	109	102	106	104	107	1248

Таблиця 14

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	1	2	5	3	2	3	4	2	3	5	5	5	40
Загальна фізична підготовка	24	16	20	17	17	17	18	19	17	17	17	23	222
Спеціальна фізична підготовка	30	30	26	26	23	24	24	28	24	26	26	27	314
Технічна підготовка	22	22	28	28	30	30	28	32	26	28	30	24	328
Тактична підготовка	24	26	32	28	32	32	32	32	30	28	30	28	354

Продовження табл. 14

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Навчальні та тренувальні бої	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	50
Контрольні та перевідні іспити	2	2	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	109	104	117	112	114	112	112	119	110	114	114	115	1352

Таблиця 15

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	2	1	2	5	3	4	3	4	5	5	5	1	40
Загальна фізична підготовка	28	19	21	19	15	19	17	20	16	18	20	28	240
Спеціальна фізична підготовка	30	28	32	30	30	31	31	32	30	28	30	26	358
Технічна підготовка	26	24	30	20	30	28	29	29	28	26	28	37	335
Тактична підготовка	22	31	33	35	31	33	33	35	32	32	32	26	375
Навчальні та тренувальні бої	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Контрольні та перевідні іспити	2	2	-	4	4	-	-	-	4	4	-	-	20
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	28
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	117	112	125	120	120	122	120	127	124	122	122	125	1456

6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

6.1. Організація та методика відбору

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний вихованець досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі - продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічної спрямованості.

Ефективність відбору визначається на ґрунті обліку рухового потенціалу, подальшої тренованості фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму спортсменів, засвоєння ними нових рухових навичок та умінь, здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, їхньої психічної стійкості у змаганнях.

Під час відбору потрібно враховувати: морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму спортсменів, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей: стійкість до стресових ситуацій та здатність до настроювання на активну змагальну боротьбу; уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції; психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати темп, швидкість, зусилля, напрямок руху, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати у відповідальних змаганнях.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на цьому етапі підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

6.2. Підготовка

Мета підготовки - досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості, що зумовлено специфікою джиу-джитсу та вимогами для досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності.

Співвідношення основних показників обсягу тренувальних навантажень у групах підготовки до вищих досягнень - кількість:

тренувальних днів на рік - 260-300;

тренувальних занять на рік - 400-560;

змагань на рік - 7-12;

тренувальних днів на тиждень - 6;

занять на день - 1-2.

Підготовка стає ще більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів:

фізична підготовка - індивідуалізація ЗФП і СФП: підвищення рівня фізичних якостей, які відстають у розвитку, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Забезпечення високого рівня функціональних можливостей систем організму, які несуть основне навантаження у джиу-джитсу;

технічна підготовка - подальше удосконалення усіх компонентів техніки джиу-джитсу;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій в захисті та нападі;

теоретична підготовка - навчання нових методів науково-методичного забезпечення тренувального процесу;

психологічна підготовка - підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів; виховання здібностей саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування та змагання.

Очікувані результати: максимальні особисті результати, прагнення до зарахування до складу збірної команди країни.

При плануванні занять у групах підготовки до вищих досягнень необхідно змінювати співвідношення окремих тренувальних навантажень у бік їх спеціалізації. Разом з цим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрачання спортивної форми. Особливої значущості набувають питання передзмагальної підготовки, безпосереднього підведення спортсмена до участі в індивідуальних змаганнях.

Значна увага приділяється удосконаленню техніки. Це завдання здійснюється паралельно з розвиненням фізичних якостей і має два аспекти:

1. Удосконалення якісних особливостей рухових навичок (форми та структури руху) - як підґрунтя підвищення швидкісних можливостей.

2. Вироблення економічної та стабільної техніки пересування - як підґрунтя підвищення спеціальної витривалості.

Під час розвинення спеціальної тренованості та становлення спортивної форми підготовка в джиу-джитсу набуває інтегрального характеру, її мета - умістити в змагальній вправі весь комплекс функціональних та психічних перебудов, рухових навичок і умінь, знань і досвіду, що був досягнутий за попередній період роботи.

6.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки

Вихідними даними для планування є:

модель борця у відповідності до обраних тактичних концепцій ведення боротьби командою;

досягнутий рівень підготовленості як команди в цілому, так і окремих борців, у тому числі опанований обсяг тренувальних і змагальних навантажень;

реальна оцінка потенційних можливостей команди та окремих спортсменів по всіх розділах підготовки.

Перехідний період - активний відпочинок.

Мета: створення сприятливих передумов для подальшого тренування.

Завдання: активний відпочинок, профілактика захворювань, лікування.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, відновлювальні заходи.

Підготовчий період

Мета: вирішення головних завдань підготовки спортсменів до участі у змаганнях.

Завдання: відновлення та підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, формування морально-вольової настанови на виконання великого обсягу тренувальної роботи, навчання нових тактичних варіантів, визначення основного складу команди на майбутній сезон.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота у спортивних залах, навчально-тренувальні збори із застосуванням різноманітних засобів та методів, участь у навчальних і контрольних змаганнях та турнірах.

Змагальний період

Мета: збереження, подальше підвищення та досягнення найвищого рівня тренованості.

Завдання: підготовка до участі в календарних змаганнях, максимальна реалізація можливостей команди у досягненні спортивних результатів.

Зміст роботи: навчально-тренувальна робота із застосуванням усіх засобів і методів спеціальної підготовки; психорегулювальні вправи, відновлювальні заходи, настанова на наступний двобій; участь у календарних змаганнях, аналіз змагань.

6.4. Змагальна практика

Умови проведення змагань у групах підготовки
до вищої спортивної майстерності:

термін попередньої підготовки	- не менш 1 року за умови складання контрольних нормативів;
ранг змагань	- змагання різного рівня;
кількість змагань на рік	- 7-12.

6.5. Контроль

Ефективність процесу підготовки обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю - як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотний зв'язок між тренером-викладачем і спортсменом і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки спортсменів з джиу-джитсу.

Мета контролю - оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на підставі об'єктивної оцінки різних сторін їхньої підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників для всебічної оцінки їхньої підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

Види контролю процесу підготовки у групах підготовки до вищої спортивної майстерності:

організаційний - ступінь відповідності борця та команди в цілому до запланованої моделі в даному циклі підготовки;

соціально-психологічний - ступінь психічної стійкості;

контроль технічної підготовки - кількість та якість виконання технічних прийомів у змагальній діяльності;

контроль фізичної підготовки - визначення підготовленості спортсменів на підставі виконання ними нормативів із ЗФП та СФП, оцінки стану і динаміки їхньої спортивної форми та відповідності її до періоду підготовки;

контроль тактичної підготовки - демонстрація та реалізація тактичних варіантів у змагальній діяльності;

контроль теоретичної підготовки - залік з питань теорії тренування та правил в обсязі, запланованому програмою для даної групи;

контроль змагальної діяльності - контроль з видів підготовки, відповідності змагальної діяльності окремого борця та команди в цілому до заданої моделі;

медичний контроль - для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки

Фізична підготовка

Мета: досягти виконання складних прийомів володіння технікою та тактикою.

Засоби підготовки: ЗФП - різні види бігу на стадіоні та на місцевості з різною швидкістю; плавання; спеціальні вправи; вправи з обтяженням; спортивні ігри;

СФП - виконання вправ із зміною темпу, ритму, умов; моделювання змагальної роботи; виконання вправ з використанням повторного, перемінного, інтервального та ігрового методів; контрольне виконання ігрових завдань; участь у контрольних та офіційних змаганнях.

Концепція джиу-джитсу визначається рівнем гармонійного розвитку фізичних якостей, функціональної, психологічної та технічної підготовленості. Виявляється як ступінь загальної врівноваженості за різних навантажень, що виконуються під час як тренування, так і проведення змагань. Передбачає рівновагу фізичних та духовних сил спортсмена залежно від вимог, що ставляться системою підготовки.

Концепція створюється шляхом застосування великого обсягу різноманітних тренувальних навантажень за наявності достатнього часу на відновлення сил. Підвищенню рівня концепції сприяють також раціональний тренувальний режим і збалансоване харчування.

Технічна підготовка

Мета: добитися автоматичності в управлінні руховими діями під час виконання будь-якого технічного прийому; досягти високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів - прийомів, що складають підґрунтя техніки джиу-джитсу; послідовно перетворювати засвоєні прийоми техніки у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики та ритму з урахуванням індивідуальних особливостей.

Тактична підготовка

Мета: подальше поглиблене удосконалення індивідуальних дій в атаці та захисті.

На цьому етапі потрібно навчити спортсменів використовувати отримані знання з тактичної підготовки. Тренер-викладач здійснює подальше виховання тактичного мислення спортсменів. Індивідуальна тактика доводиться до вищої майстерності. Розробляються та опрацьовуються нові варіанти тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу команд.

Психологічна підготовка

Мета: виховання спеціальних якостей та психічної стійкості; формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулювальне тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

Теоретична підготовка

Для теоретичної підготовки спортсменів додатково застосовуються лекції зі спортивної фізіології, медицини, психології та біохімії, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, аналіз змагальної діяльності команди.

Програмний матеріал з теоретичної підготовки:

1. Розвиток фізичної культури та спорту в Україні.
2. Сучасний стан і розвиток джиу-джитсу в Україні.
3. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена.
4. Гігієна, харчування, режим борця в джиу-джитсу.
5. Основні засоби відновлення.
6. Медичний контроль і самоконтроль спортсмена.
7. Планування спортивної підготовки в джиу-джитсу.
8. Техніка й тактика джиу-джитсу.
9. Навчання та тренування в джиу-джитсу.
10. Морально-вольова та психологічна підготовка спортсменів.
11. Правила, організація та проведення змагань.
12. Заліки.

Інструкторська та суддівська практика

Спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

6.7. План-схема річного циклу підготовки

Таблиця 16

План-схема річного циклу підготовки
для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y	YI	YII	YIII	
Теоретична підготовка	3	5	5	6	6	5	4	6	6	4	4	6	60
Загальна фізична підготовка	24	20	24	24	24	24	24	24	24	20	24	24	280
Спеціальна фізична підготовка	39	34	39	33	39	39	37	39	34	39	39	39	450
Технічна підготовка	30	28	30	30	28	30	30	30	30	30	30	34	360
Тактична підготовка	30	30	32	32	29	32	32	34	32	32	32	33	380
Навчальні та тренувальні бої	6	6	6	6	6	4	8	6	6	6	6	6	72
Контрольні та перевідні іспити	4	4	-	4	4	2	-	2	4	4	2	-	30
Інструкторська та суддівська практика	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	32
Відновлювальні заходи	Поза сіткою навчальних годин												
Усього:	139	128	139	138	139	139	138	144	139	138	139	144	1664

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса //Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. статей. - Харків: ХДАФК, 2003. № 6. - С. 74-76.
2. Ананченко К.В. Индивидуальные манеры ведения соревновательного поединка дзюдоистов//Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наукових статей. - Харків: ХДАФК, 2005. №8. С. 123-125.
3. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 102 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Верхошанский Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле //Теория и практика физической культуры, 1991. №3. С. 18.
7. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры, 1998. № 7. С. 41-54.
8. Гил К. Основы тхэквондо. //ФАИР, 2002.- 272 с.
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
10. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988.- 144 с.
11. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов //В.С. Келлер, В.Н. Платонов. - Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
12. Кузнецов В.В. Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1980. - 250 с.
13. Мартиросян А.А. Пути оптимизации скоростно-силовой подготовки квалифицированных регбистов в подготовительном периоде //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Харків: ХДАДМ, 2005. №23.- С. 116-118.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олімпійська література, 1999. - 320 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов. 3-е изд. - СПб.: Лань, 2003. - 160 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов. 3-е изд. - СПб.: Лань, 2003. - 160 с.
17. Миллер А.Е. - Повышение надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации. - Челябинск: УралГАФК, 1999. - 152 с.
18. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: Астрель, 2004. - 863 с.

19. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - К.: Здоров'я, 1978. - 96 с.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олімпійська література, 1997. - 583 с.
21. Платонов В.Н. Энциклопедия олимпийского спорту. - К.: Олімпійська література, 2002. - 495 с.
22. Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: Уч. для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. - Ростов на Дону: Феникс, 2006. - 800 с.
23. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности //Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 50-73.

ЗМІСТ

Стор.
Пояснювальна записка…… 3
Вступ…… 4
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ У ДЖИУ-ЖИТСУ..... 4
1.1. Організація навчально-тренувальної роботи...…… 4
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки у джиу-джитсу... 5
1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивної підготовки в джиу-джитсу…… 7
1.4. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності…..….. 9
1.5. Вікові особливості раціональної побудови багаторічної підготовки… 11
1.6. Зміст різних сторін підготовки у джиу-джитсу……..…… 14
1.7. Основні методи та структура спортивної підготовки у джиу-джитсу.. 15
1.8. План-схема річного циклу підготовки…….. 22
2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП…... 23
2.1. Організація навчально-тренувального процесу…… 25
2.2. Планування підготовки спортсменів з джиу-джитсу……..… 26
2.3. Структура навчально-тренувального заняття……..…… 27
2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи…… 28
2.5. Зміст тренувального процесу…… 28
3. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ…… 29
3.1. Організація та методика відбору …….. 29
3.2. Підготовка …… 30
3.3. Змагальна практика……. 30
3.4. Контроль ……..…… 31
3.5. Основний програмний матеріал з видів підготовки……...……. 31
3.6. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)……..…… 34
4.7. Плани-схеми річного циклу підготовки…… 35
4. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ…….…….. 36
4.1. Організація та методика відбору …….. 36
4.2. Підготовка …… 36
4.3. Змагальна практика……. 37
4.4. Контроль …… 37
4.5. Основний програмний матеріал з видів підготовки……...……. 38
4.6. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)……..…… 42
4.7. Плани-схеми річного циклу підготовки…… 43
5. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ…… 46
5.1. Організація та методика відбору …….. 46
5.2. Підготовка …… 47
5.3. Змагальна практика……. 47
5.4. Контроль …… 48
5.5. Основний програмний матеріал з видів підготовки……...……. 48

Стор.
5.6. Моделі тренувальних занять (тижневі мікроцикли)……..…… 50
5.7. Плани-схеми річного циклу підготовки…… 55
6. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ … 57
6.1. Організація та методика відбору …….. 57
6.2. Підготовка …… 57
6.3. Планування та зміст занять у річному циклі підготовки …… 58
6.4. Змагальна практика……. 59
6.5. Контроль ……. 59
6.6. Основний програмний матеріал з видів підготовки …… 60
6.7. План-схема річного циклу підготовки…… 62
ЛІТЕРАТУРА …… 63

ДЖИУ-ДЖИТСУ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж