

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ ДЗЮДО УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ:  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України  
О. Ярема



**ДЗЮДО**  
(чоловіки, жінки)

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ  
ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

Київ 2019

Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів / А. Ф. Алексєєв, Ю.О Юхно, В.А Середа, В.С Перета, М.М. Руденко, ФДУ, 2019. – 115 с.

Програму підготували:

- Алексєєв А. Ф. - професор, завідувач кафедри єдиноборств ХДАФК, суддя міжнародної категорії, 6 дан IJF дзюдо
- Юхно Ю.О - заступник декана факультету спорту та менеджменту, доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій фізичного виховання та спорту Національного університету фізичного виховання та спорту України
- Середа В.А - заступник директора з навчально-тренувальної роботи Кременчуцької спеціалізованої дитячо-юнацької школи з дзюдо
- Перета В.С - старший викладач кафедри фізичного виховання Національного Прикарпатського університету імені Василя Стефаника
- Руденко М.М. - державний тренер штатної команди національної збірної команди України з дзюдо

Програма обговорена і схвалена науково-методичною радою Міністерства молоді та спорту України, Федерацією дзюдо України.

Відповідальний за випуск *А.Б. Штефан*

Редактор *В. Д. Венгер*

©Республіканський науково-методичний кабінет  
Міністерства молоді та спорту України

## ВСТУП

Доцільність розробки нової навчальної програми з дзюдо зумовлена потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю, зокрема навчально-тренувального процесу дзюдоїстів, розвитком жіночого дзюдо у світі та підвищенням вимог з боку Міністерства молоді та спорту України та інших спортивних відомств до якості підготовки спортсменів із олімпійського резерву в Україні.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 № 2061 «Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю» зі змінами; від 05.11.2008 № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» зі змінами; відповідних наказів Мінмолодьспорту від 17.07.2015 № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності», від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» зі змінами, Держмолодьспорту від 11.07.2012 № 3022 «Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю».

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їхньої діяльності свідчать, що спортивна майстерність дзюдоїстів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу з дзюдо у відділеннях ДЮСШ, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

# **1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ДЗЮДО**

## **1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у дзюдо**

Дзюдо – (від японського «дзю» - гнучкий, м'який; «до» - шлях) – вид єдиноборств, де поряд з кидками дозволені больові (але тільки на руки) і задушливі прийоми. Спортсмени займаються в кімоно (довга стьобана куртка з поясом і штани), а борються на спеціальних матах – татамі.

Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

**Головна мета системи підготовки спортсменів** – виховання якостей та вдосконалення здібностей, що забезпечать можливість досягти найвищих спортивних результатів на головних змаганнях.

*Основні завдання системи підготовки:*

- всебічний гармонійний розвиток;
- виховання належних морально-вольових і морально-естетичних якостей;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у дзюдо;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей (гнучкості, витривалості, сили, координації та швидкості), можливостей функціональних систем організму, на які припадає основне навантаження у спорті;
- набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що потрібні для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Ці завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну.

## **1.2. Мета й завдання спортивної підготовки у дзюдо**

Як багатокомпонентна система, підготовка спортсмена охоплює: спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та змагальної діяльності.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих показників в обраному виді спорту.

Основною метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який обумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності.

Головна мета – перемога на Олімпійських іграх, Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу, Європи, які являють собою змагання найвищого рангу, проміжна мета – перемога на чемпіонатах міста та області, Кубках України, чемпіонаті України та Кубках світу.

*Спортивне тренування у дзюдо має свої завдання:*

- навчання комплексу спеціальних знань, рухових умінь і навичок в дзюдо;
- зміцнення здоров'я та загартовування організму;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- виховання моральних і вольових якостей у процесі занять і формування стійкої звички в самовихованні особистісних якостей;
- формування стійкого інтересу до занять дзюдо.

### **1.3. Зміст видів підготовки спортсменів**

#### *Теоретична підготовка*

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів тощо. Розподіл навчальних годин з теоретичної підготовки надається.

#### *Загальна та спеціальна фізична підготовка*

Фізична підготовка є невід'ємною частиною спеціалізованої підготовки, яка створює її основу, на всіх етапах удосконалення спортивної майстерності. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес удосконалення рухових фізичних якостей, спрямований на всебічний та гармонійний фізичний розвиток людини.

ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є підґрунтям (базою) для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в дзюдо.

Перед ЗФП ставляться такі завдання:

- зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку;
- розвиток загальної витривалості;
- розвиток швидкісних здібностей;
- розвиток гнучкості;
- виконання рухів без зайвого напруження.

Із ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних до вимог людської діяльності у визначених історично умовах виробництва, що склалися, військової справи та інших сферах суспільного життя.

Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному

історичному етапі. Проте в них також завжди присутня вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності.

До того ж слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в дзюдо. А це означає, що в одних випадках потрібний підвищений розвиток витривалості, в інших – сили і так далі, тобто необхідна спеціальна підготовка.

Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які за структурою не схожі з основним видом вправ дзюдо. У такий спосіб збільшується вплив на розвиток тих якостей, котрі залишаються недостатньо розвинутими у процесі вузько спрямованого тренування. Широко використовуються вправи для загального розвитку: вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання (набивні м'ячі), штовхання ядра, стрибки у довжину і висоту, плавання, стрибки у воду, вправи з різними обтяженнями, веслування, лижний спорт, рухливі та спортивні ігри. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі спортсменів.

Вправи, що спрямовані на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості дзюдоїстів, відносять до загальнопідготовчих засобів, а вправи з підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості – до засобів спеціальної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на удосконалення специфічних якостей, які за характером, рівнем розвитку рухових здібностей, обсягом та інтенсивністю навантажень близькі до змагальної діяльності дзюдоїста. Високий рівень СФП сприяє зростанню ефективності техніко-тактичних дій спортсменів, психічної готовності для досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні

підготовчі вправи з характерними для усіх головних рухів координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів.

#### *Технічна підготовка*

У технічній підготовці дзюдоїстів виділяють:

- техніку кидків зі стійки (наге-ваза);
- техніку в положенні лежачі (не-ваза);
- техніку стійок і захватів (кумі-ката);
- техніку падіння (укемі);
- техніку виведення з рівноваги (кузуші);
- техніку контрприйомів (гаеші-ваза);

Техніка боротьби у стійці (наге-ваза) ділиться на:

- техніку боротьби ногами (аші-ваза);
- техніку кидків через стегно (коші-ваза);
- техніку кидків руками (те-ваза);
- техніку кидків через плечо (ката-ваза);
- техніку кидків з падінням (сутемі-ваза);

Техніка боротьби лежачі (не-ваза) ділиться на:

- техніку утримань (осаекомі-ваза);
- техніку задушливих прийомів (шіме-ваза);
- техніку больових прийомів на суглоб ліктю (кансецу-ваза).

У дзюдо заборонені захоплення руками за ноги, больовий вплив на очі, рот і ніс, больові і задушливі прийоми в стійці. У боротьбі в партері дозволені больові прийоми тільки на ліктювий суглоб.

#### *Тактична підготовка*

Під тактикою в дзюдо розуміється раціональне використання бойових засобів для досягнення перемоги. Якою б не була технічна досконалість дзюдоїстів, саме вміння організувати сутичку, правильно використовуючи техніку щодо особливостей супротивника, визначає ступінь його бойової майстерності. Метою тактичної підготовки дзюдоїста є формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності.



### *Психологічна підготовка*

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштовуватись на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності у дзюдо.

Напрями психологічної підготовки:

- формування мотивації до занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовим станом.

### **1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів**

Відбір здібних юнаків та дівчат у дзюдо тісно пов'язаний з етапами багаторічного вдосконалення вихованців – від новачка, до майстра спорту міжнародного класу. Відповідно до етапів багаторічної підготовки вихованців передбачені певні етапи відбору, з конкретними завданнями та критеріями.

*Етап початкової підготовки (ПП).* Тривалість етапу 1–2 роки. Для зарахування до груп початкової підготовки юні спортсмени повинні мати довідку від лікаря про стан здоров'я та відсутність протипоказань щодо занять цим видом спорту.

*Завдання етапу:*

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;

- залучення дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять дзюдо;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки дзюдо;
- формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;
- виявлення задатків і здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки та базової техніки дзюдо.

*Етап попередньої базової підготовки.* Тривалість етапу 3–5 років. Групи базової підготовки формуються на конкурсній основі із здорових і практично здорових учнів, які пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки.

*Завдання етапу:*

- зміцнення здоров'я юних спортсменів;
- усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- формування стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку;
- виявлення тих індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль боротьби);
- оволодіння основами техніки і тактики дзюдо, набуття змагального досвіду;

- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики вільної боротьби, що відповідає цій віковій групі.

*Етап спеціалізованої базової підготовки.* Тривалість етапу 2–3 роки. Групи спеціалізованої підготовки формуються із спортсменів, які мають кваліфікацію не нижче першого дорослого розряду і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та тактико-технічної підготовки.

*Завдання етапу:*

- створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;
- формування індивідуального стилю боротьби на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;
- цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку, та тих що забезпечать реалізацію індивідуального стилю боротьби;
- удосконалення техніки і тактики, набуття змагального досвіду;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніки і тактики, що відповідає цій віковій групі.

*Етап підготовки до вищих досягнень.* На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Зважаючи на основне завдання етапу, що полягає в максимальному використанні засобів, які здатні викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів, сумарні показники обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму. Для цього етапу характерним є широке планування занять з великими навантаженнями, збільшення кількості тренувальних занять у тижневих

мікроциклах (може досягати 15–20), різке зростання змагальної практики та обсягу психологічної й інтегральної підготовки.

Створення фундаменту для майбутніх високих спортивних результатів на етапі підготовки до вищих досягнень можливе лише за умови застосування засобів підготовки в науково обґрунтованих обсягах і режимах з раціональним медико-біологічним супроводом; провідною метою тренування дзюдоїстів слід вважати не досягнення високого результату в міжнародних змаганнях, а насамперед завершення формування достатньої функціональної бази для успішної спортивної діяльності в подальшому.

*Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.* Тренування на цьому етапі пов'язане з пошуком нових можливостей для зростання спортивної майстерності насамперед завдяки індивідуалізації підготовки та вдосконалення якісних сторін системи спортивної підготовки. Основне завдання – знайти приховані резерви організму в різних ланках його підготовленості (фізичній, технічній, тактичній, психологічній) та забезпечити їх ефективний прояв в умовах змагальної діяльності.

Обсяг тренувальної та змагальної діяльності стабілізується на рівні, характерному для попереднього етапу, або може бути незначною мірою збільшений чи зменшений (на 5–10 %).

*Етап збереження високої спортивної майстерності.* Підготовка характеризується суто індивідуальним підходом. Велику увагу приділяють удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, формуванню мотивації спортсменів до подальших виступів на міжнародному рівні.

На цьому етапі треба прагнути до змін засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались, нових тренажерів, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій. Для розв'язання цих завдань можуть сприяти коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися

планування ударних мікро- та мезоциклів з виключно великим тренувальним навантаженням.

*Етап поступового зниження результатів.* У підготовці на цьому етапі ще суттєвішим є сумарне зменшення обсягів тренувальної й змагальної діяльності, більш виразним – індивідуальний підхід. Важливим моментом може бути переформування річної підготовки в бік зменшення циклів і кількості змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів.

Отже, під час побудови багаторічної підготовки має бути забезпечена така організація тренувального процесу, що дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (макроциклу) підготовки до іншого. У цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому варто чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватись інтенсифікація тренувального процесу протягом усього спортивного вдосконалення. До основних з них належать:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, виконуваної протягом окремого тренувального заняття або макроциклу;
- вчасна вузька спортивна спеціалізація відповідно до етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, рік у рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять у мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах кількості тренувальних занять з більшими навантаженнями;
- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають поглиблену мобілізацію функціональних можливостей організму;

- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним тиском, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, посилюють реакції організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції на кожному занятті.

Підводити спортсменів до параметрів тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів та організаторів будь-якими шляхами домогтися високих результатів у юних спортсменів для вирішення особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко по кілька разів на рік, виступають у змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.

**Спрямованість змагань і підготовки до них на різних етапах  
багаторічного вдосконалення**

Етап підготовки	Мета змагань	Результат змагань	Спрямованість підготовки
Початкова	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, набуття початкового досвіду участі в змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я дітей, навчання засад техніки дзюдо, розвиток фізичних якостей тощо
Попередня базова	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різнобічний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізована базова	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат на оловних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення високих результатів	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Максимальна реалізація індивідуальних можливостей	Досягнення найвищого результату	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Збереження високої спортивної майстерності	Збереження найвищого результату	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Збереження максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань
Поступове зниження досягнень	Збереження високих результатів	Місце на відбірних і головних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Протидія зниженню рівня специфічної адаптації та підготовленості до змагань

Рациональному використанню різних напрямів інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення може допомогти раціональна спрямованість змагань, що відповідає завданням конкретного етапу. При правильному визначенні на різних етапах багаторічної підготовки мети змагань та спортивного результату вдається не тільки раціонально визначити загальну спрямованість підготовки, але й уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів юних спортсменів.

### **1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації**

Прагнення підвищити престиж на міжнародній спортивній арені веде до вдосконалення різних складових частин системи підготовки. Як засвідчує передовий досвід, найбільш вагомою проблемою досягнення найвищих спортивних результатів дзюдоїстів у головних змаганнях року слід уважати раціональну періодизацію річної підготовки. Вона, як і будь-який інший компонент удосконалення спортсменів, – це процес, що дає змогу зміною термінів тренування різної спрямованості, розмаїттям засобів і методів, варіюванням навантаження, урахуванням індивідуальних особливостей атлетів управляти процесом становлення спортивної майстерності відповідно до календаря змагань, не знижуючи його ефективності та не порушуючи принципів і закономірностей побудови річної підготовки.

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікроструктуру – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; мезоструктуру – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів (3–5).

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновних, перехідних, змагальних.

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.



Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих спортивних результатів в оптимальних вікових межах, що можливе лише за умови достатньої тривалості систематичної підготовки для досягнення найвищих результатів.

Макроструктура підготовки дзюдоїстів на кожному етапі багаторічного вдосконалення пов'язана з підготовкою до змагань, що відповідають певному етапу. Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорська, молодіжна, основна) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу, Олімпійських іграх.

Макроструктура підготовки дзюдоїстів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ на змаганнях.

Структура підготовки протягом року обумовлена головним завданням, вирішенню якого присвячене тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

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

У змагальному періоді відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів дзюдоїста після тренувальних і змагальних навантажень

попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Зокрема, на початковому етапі та етапі базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- специфікою дзюдо;
- структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості;
- системою змагань;
- етапом багаторічної підготовки;
- закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у дзюдо;
- індивідуальними морфо-функціональними особливостями дзюдоїстів;
- адаптаційними ресурсами спортсменів;
- особливостями тренування в попередніх макроциклах;
- індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань;
- організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях);
- матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар);
- відновлювальними засобами, спеціальним харчуванням тощо.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес підготовки дзюдоїстів відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних

заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

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

Основне завдання витягувальних мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

Це забезпечується вправами, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, координаційних здібностей, становлення рухових навичок і вмінь.

У базових мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються можливості дзюдоїста, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці дзюдоїста, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану спортсмена, у якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися з навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура змагальних мезоциклів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості спортсмена.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновні.

Втягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму дзюдоїста до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням порівняно з навантаженнями наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі дзюдоїста, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли є основним змістом підготовчого періоду, вони також широко застосовуються в змагальному періоді.

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

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку дзюдоїста до змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний – залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсмена. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їхні переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять.

### **1.6. Структура і зміст спортивного відбору**

Спортивний відбір в групу дзюдо - комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності (обдарованості) дітей, підлітків, юнаків, дівчат до цього виду спорту.

Придатність до занять дзюдо може визначатися в тестах, які визначають рівень координаційних і швидко-силових здібностей.

Спортивний відбір в дзюдо реалізується як тривалий, багатоступінчастий процес, який ефективний лише в тому разі, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки дзюдоїстів забезпечена комплексна методика оцінки особистості, що припускає використання різних методів дослідження.

Визначено основні методи спортивного відбору в дзюдо, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів дитячо-юнацького віку.

Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів.

Медико-біологічні методи виявляють морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку дзюдоїста і стан його здоров'я.

Психологічні методи визначають особливості психіки, що роблять вплив на рішення задач, що виникають під час протиборства.

Соціологічні методи дозволяють отримувати дані про спортивні інтереси дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до тривалих занять дзюдо і високих спортивних досягнень.

Таблиця 2

**Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки дзюдоїстів**

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності занять дзюдо	Початковий
Попередній	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Базовий
Проміжний	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах змагань, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізований
Основний	Визначення здібностей вихованців до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їхнього зростання	Підготовка до вищої спортивної майстерності
		Максимальна реалізація індивідуальних можливостей
Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їхнього підвищення Визначення доцільності до продовження спортивної кар'єри	Збереження вищої спортивної майстерності
		Поступове зниження результатів

### 1.7. Вікові особливості спортивної підготовки

Для визначення біологічного віку можуть бути використані морфологічні і біохімічні показники, діагностична цінність яких змінюється у залежності від періодів дитинства. З морфологічних показників частіше використовують скелетну зрілість, зубну зрілість, зрілість форм тіла,

розвиток первинних і вторинних статевих ознак. До біохімічних відносяться показники гормонального і ферментативного профілю.

Тренеру також необхідно враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості спортсменів. Зокрема, високі показники у рухових тестах можуть мати спортсмени одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, що випереджають ровесників за показниками фізичного розвитку (акселерати).

### **1.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок**

Залучення дівчат до занять дзюдо вимагає від тренерів-викладачів та вихованок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних навантажень.

Якщо порівнювати функціональні можливості жінок і чоловіків, то треба перш за все враховувати різницю у розмірах тіла, а також ритмічність функціонування оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ жінок характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму в цілому.

На динаміку працездатності жінок впливають коливання ОМЦ. Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Найнижчий рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається у третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50 %) і за декілька днів до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення менструації (5–11-ої доби) та після овуляції (16–25-ої відповідно). Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові

вправи, що супроводжуються натужуванням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силкові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Сумарна м'язова сила у жінок становить приблизно 70 % цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкіші м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їхня максимальна сила становить 40–70 % сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимальна сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 2,7 % менша, ніж у чоловіків.

Компонентний склад маси тіла жінок має відмінності від чоловіків більш значним вмістом жиру: у середньому 30 % м'язової маси проти 20 %. Абсолютна кількість жиру у жінок більша ніж у чоловіків приблизно на 4–8 кг.

Отже, перед фахівцями і тренерами, які причетні до жіночого дзюдо стоять першочергові завдання – розроблення методики тренування осіб жіночої статі різного віку із урахуванням особливостей функціонування систем жіночого організму.



## **2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

### **2.1. Комплектування та наповнення груп**

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку і рівня підготовки вихованців.

Відповідно до порядку, встановленого Міністерством охорони здоров'я України, всі дзюдоїсти зобов'язані проходити лікарський та медичний огляд два рази на рік, а також перед участю в кожному змаганні.

Комплектування груп початкової підготовки ґрунтується насамперед на паспортному віці дітей. Під паспортним (календарним) віком розуміють час, який пройшов з моменту народження до певного періоду в житті. Але діти одного й того ж паспортного віку можуть мати значні відмінності у темпах росту і розвитку організму, тобто мати різний біологічний (фізіологічний) вік.

Під біологічним віком розуміють ступінь зрілості, якої досяг організм. Зокрема, біологічний вік підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 1–2 роки (ретарданти), а у підлітків з високими показниками фізичного розвитку біологічний вік може випереджати паспортний на 1–2 роки (акселерати).

Тренеру-викладачу необхідно враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості вихованців. Зокрема, високі показники у рухових тестах можуть мати вихованці одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, що випереджають ровесників за показниками фізичного розвитку (акселерати).

Відбір дітей для занять дзюдо має за мету:

- пошук дітей з природними здібностями до занять дзюдо;
- оптимізацію витрат і засобів на навчання та тренування тих вихованців, які можуть у майбутньому досягти високих спортивних результатів.

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп  
у дитячо-юнацьких спортивних школах**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	6	12	6	Виконання контрольних нормативів (6 КЮ, білий пасок)
Більше 1	7	10	8	Виконання контрольних нормативів (6 КЮ, білий пасок)
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й	8	8	12	Виконання контрольних нормативів 2 юнацький (5 КЮ, жовтий пасок)
2-й	9	8	14	Виконання контрольних нормативів 2 юнацький (5 КЮ, жовтий пасок)
3-й	10	6	18	1 юнацький (4 КЮ, оранжевий пасок)
Більше 3	11	6	20	1 юнацький 3 розряд (3 КЮ, зелений пасок)
<b>Групи спеціалізованої підготовки</b>				
1-й	12	6	24	3 розряд 2 розряд (2 КЮ, синій пасок)
2-й	13	5	26	2 розряд 1 розряд (2 КЮ, синій пасок)
Більше 2	14	5	28	1 розряд КМС (1 КЮ, коричневий пасок)
<b>Групи підготовки до вищої спортивної майстерності</b>				
Весь строк	15 і старше	4	32	КМС (1 КЮ, коричневий пасок) МСУ (1 ДАН, чорний пасок) МСУМК (1 ДАН, 2 ДАН)

Примітка: \*За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищих досягнень вихованців, які входять до складу національної збірної

команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Чіткої межі поміж етапами багаторічної підготовки дзюдоїстів не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба із врахуванням паспортного та біологічного віку вихованця, рівня його підготовленості та показників тренерського контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота учнів у спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю здійснюється разом із навчанням у загальноосвітній школі та на I–III-х курсах інституту режим роботи та наповнюваність груп встановлюється відповідно до вимог цього спортивного закладу.

Таблиця 4

**Типовий навчальний план підготовки з дзюдо для  
спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю**

Клас, курс	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовки на навчальний рік	
			на початку	на кінець
8	24	6	I юн.	III
9	26	6	III	II
10	28	6	II	II - I
11-12	32	4	I	I розряд-КМС
I	32	2	КМС	КМС
II	32	2	КМС	МСУ
III	32	2	МСУ	МСУ

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота учнів-спортсменів проводиться у ШВСМ, нижче наведено норми тижневого режиму навчально-

тренувальної роботи для двох груп учнів-спортсменів ШВСМ на етапах багаторічної підготовки.

Таблиця 5

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп  
у школах вищої спортивної майстерності**

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності (спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень)	1-й	24	5	КМС, МС
		2-й	26	5	КМС, МС
		Більше 2 років	28	4	КМС, МС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Увесь строк	32	4	МС, МСМК

## 2.2. Засади організаційно-навчального процесу

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

- матеріально-технічне забезпечення;
- забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань та нещасних випадків.

*Матеріально-технічне забезпечення.* Від якості підготовки інвентарю значною мірою залежить успішність проведення занять.

*Забезпечення заходів безпеки.* Під час навчально-тренувальних занять на воді відповідальність за безпеку покладається на тренерсько-викладацький склад. До основних заходів безпеки відносяться:

- інструктаж вихованців з техніки безпеки під час тренувань та змагань;
- відповідний одяг та взуття на заняттях та змаганнях;
- чітке визначення часу, місця та завдань тренування.

Складовими організації занять є:

- підготовка до занять;
- комплектування груп;
- визначення типу та форм проведення занять;
- контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою роботи у спортивних закладах є заняття.

Залежно від завдань, що вирішуються, виділяють наступні типи занять:

- *тренувальні* – головним завданням є розвиток фізичних якостей: спритності, витривалості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. Застосовуються переважно в підготовчому та спеціально-підготовчому періодах річного циклу підготовки;

- *навчально-тренувальні* – навчання техніки та тактики ведення сутички та розвиток фізичних якостей, а також здійснення інтегральної та теоретичної підготовки дзюдоїста. Навчання техніки та тактики нерозривно пов'язане з розвитком фізичних якостей, тому цей тип заняття є основним для всіх етапів багаторічного удосконалення;

- *контрольні* – передбачають вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки дзюдоїстів. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою технічної, фізичної підготовленості, прийманням контрольних нормативів відповідно до плану підготовки.

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл розрахована для навчання в групах початкової підготовки на 2 роки, груп базової підготовки на 4 років, груп спеціалізованої підготовки на 3 роки.

При переведенні з однієї навчальної групи до іншої, а також кожного року навчання учні повинні виконувати контрольні нормативи згідно з навчальною програмою.

Заняття із засвоєння теоретичного матеріалу програми проводяться у вигляді бесід, пояснень викладачів на практичних заняттях і лекціях. Практичний матеріал програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять.

У процесі навчання вихованці мають здобути теоретичні знання, практичні навички, а також навички, потрібні для суддівства змагань із дзюдо.

Суддівську практику спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватися встановлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я учнів, заходів щодо запобігання травмам і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць занять та обладнання.

У процесі навчання та тренування розв'язуються також виховні завдання. Тренери-викладачі повинні виховувати в юних спортсменів любов до праці й навчання, повагу до старших, почуття відповідальності, дисципліни.

Важливими умовами успішної виховної роботи є вчасний початок занять, організованість, висока вимогливість до відвідування та виконання правил на змаганнях.

### **2.3. Планування спортивної підготовки у дзюдо**

Процес підготовки дзюдоїстів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією із функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переведенні системи з одного стану в інший.

Об'єктивною основою планування є закономірності теорії спортивного тренування, відображені у таких вимогах:

- планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної і спортивної роботи;
- планування повинне бути перспективним, розрахованим на ряд років;
- багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки дзюдоїстів, включати плани на різні періоди занять (рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;
- планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних), які мають вирішуватися у процесі фізичного виховання;
- планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання і виховання віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним й іншим умовам; водночас слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів обернено пропорційний терміну, на який даний план розробляється;
- у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії і методики спортивної боротьби і спиратися на передовий досвід практики;
- документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними і зрозумілими як для

тренерів, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування.

Зовнішнє планування здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів у розвитку боротьби. Сюди насамперед слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар міжнародних і всеукраїнських змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани, які готують для колективів, команд, окремих спортсменів. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне і оперативне планування. Водночас необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному і динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме тренувальне заняття).

Після того як поставлено цілі і завдання спортивної підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики і класифікації техніки і тактики виду боротьби, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники і контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан учнів. Такі показники і нормативи вибираються на основі Єдиної спортивної класифікації України, даних медичного і лікарського контролю, а також на основі модельних



характеристик, що відображають рівень розвитку виду боротьби і стану спортсменів, здатних показувати високі спортивні результати.

## **2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи**

Мета комплексного контролю (КК) - отримання повної об'єктивної інформації про здоров'я і підготовленості кожного спортсмена.

Основні форми КК:

- обстеження змагальної діяльності;
- поглиблені комплексні медичні обстеження;
- етапні комплексні обстеження;
- поточні обстеження.

Завдання обстеження змагальної діяльності: визначити ступінь реалізації різних сторін підготовленості в умовах змагань; провести порівняльний аналіз модельних характеристик і результатів змагальної діяльності; оцінити підготовленість основних і потенційних суперників.

Завданнями поглиблених комплексних обстежень є: діагностика та оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану і рівня резервних можливостей; діагностика і виявлення «слабких ланок» адаптації, що лімітують працездатність; комплексна оцінка загальної та спеціальної працездатності.

Основним завданням етапних комплексних обстежень є: визначення різних сторін підготовленості дзюдоїстів після завершення певного тренувального етапу.

Проведення поточного обстеження переслідує основну мету – здійснити аналіз виконання індивідуальних планів підготовки, а також оцінити ступінь адаптації до використовуваних тренувальних програмах.

Основними завданнями медичного обстеження в групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички неухильного виконання рекомендацій лікаря. В процесі багаторічної

підготовки поглиблені медичні обстеження дозволяють стежити за динамікою цих показників, а поточні обстеження – контролювати переносимість тренувальних і змагальних навантажень і своєчасно вживати необхідних лікувально-профілактичних заходів.

Педагогічний контроль включає також і показники тренувальної та змагальної діяльності (кількість тренувальних днів, занять, змагальних днів, стартів), рівень стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, і динаміка цих показників вноситься в індивідуальну карту спортсмена.

### **3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **3.1. Групи початкової підготовки**

##### **3.1.1. Організація та методика спортивного відбору**

Основні завдання при відборі до груп початкової підготовки: набір дітей, комплектування груп початкової підготовки та створення мотивації до занять дзюдо. Основну увагу потрібно звернути на стан здоров'я та виконання контрольних вправ.

Дітей з дуже великим прагненням до занять дзюдо рекомендується зараховувати до спортивних шкіл навіть з невисокими показниками в контрольних вправах. Для зарахування до групи вступників потрібно надати медичну довідку за місцем проживання та загальні відомості про себе.

Після зарахування до ДЮСШ вступник проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Отже, основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є: стан здоров'я; мотивація до занять дзюдо; вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки у дзюдо – 6 років); рівень розвитку рухових якостей.

##### **3.1.2. Основний матеріал**

*Теоретична підготовка* на етапі початкової підготовки повинна вирішувати такі завдання:

- ознайомлення з дзюдо як олімпійським видом спорту, історією його розвитку, традиціями, біографіями видатних борців України, його відмінностями від інших видів єдиноборств;
- мотивації юних спортсменів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- ознайомлення з правилами поведінки на тренуванні та змаганнях, правилами техніки безпеки;
- оволодіння знаннями з особистої гігієни, з планування режиму дня, харчування, самоконтролю;
- надання найпростіших знань з методики фізичної та технічної підготовки.

**Фізична підготовка.** Завданнями фізичної підготовки на даному етапі є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загальнопідготовчих вправ.

Однією із головних вимог, яку слід врахувати у процесі планування тренувальних занять у групах початкової підготовки, полягає в тому, щоб поступово оновлювати і ускладнювати засоби, які застосовуються у тренуванні. Це необхідно для того, щоб забезпечити розширення і поповнення запасу рухових умінь і навичок, необхідних у дзюдо, оскільки, як уже зазначалось, найбільш сприятливим періодом для координаційної підготовки є вік 10-12 років.

**Технічна підготовка** на даному етапі є: формування основ ведення єдиноборства; оволодіння елементами техніки дзюдо, іграми з елементами єдиноборств.

*Засвоєння елементів техніки.* Основні положення у дзюдо:

- стійка: фронтальна, права, ліва;
- пересування: приставними кроками, в боки, вперед, назад;
- повороти: приставними кроками на 180° та 90°;
- падіння (*укемі-ваза*): на живіт, на боки, на спину;

- виведення з рівноваги. Поштовхом: на п'яти, ривком до себе на пальці ніг. В боки: вліво, вправо;
- перевертання (*Не-ваза*): за руку та ногу, за руки;
- *хон-кеза-гатаме* (утримання збоку та захист від нього);  
*тата-шіхо-гатаме* (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього),  
*йоко-шіхо-гатаме* (утримання поперек та захист від нього),  
*камі-шіхо-гатаме* (утримання з боку з голови із захопленням паска, захист та звільнення від нього);

**Психологічна підготовка.** Завданнями психологічної підготовки на етапі початкової підготовки є формування мотивації до занять дзюдо, виховання вольових якостей.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Тренеру, який працює з юними спортсменами, слід використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на дітей, необхідні для формування психічно зрівноваженої, повноцінної всебічно розвинутої особистості, здатної у майбутньому проявити свою спортивну майстерність.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- прищеплення стійкого інтересу до занять спортом;
- формування настанови на тренувальну діяльність;
- формування вольових якостей спортсмена;
- удосконалення емоційних якостей особистості;
- розвиток комунікативних якостей особистості;
- розвиток і удосконалення інтелекту спортсмена.

До основних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної

ситуації через гру. У програму занять слід вводити ситуації, які вимагають подолання труднощів.

**Тактична підготовка** містить вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;
- груповою – добір та розставлення дзюдоїстів у команді, тактика боротьби;
- командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи);
- тактика проведення сутички з суперником;
- тактика проведення турніру.

### **3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки**

Після завершення комплектування груп починаються заняття за програмою початкової підготовки.

В основу відбору навчального матеріалу для початкового навчання (особливо у перші два роки) повинен бути покладений спортивно-ігровий метод організації і проведення занять.

Методи виховання: особистий приклад тренера, бесіди, відвідування змагань, опрацювання спеціальної літератури, участь у змаганнях.

### **3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки**

Основний принцип побудови роботи у навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливості кожного вихованця.

Провідна тенденція програми – навчання, яке полягає в опануванні вихованцями багатогранного технічного арсеналу засобів у різних положеннях боротьби дзюдо, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів:

- підготовчий;
- змагальний (період основних змагань);
- перехідний.

Кожний період має свої завдання, у відповідності до яких використовуються ті чи інші засоби та методи підготовки дзюдоїстів.

Таблиця 6

**Орієнтовний навчальний план підготовки**

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки		Підготовки до вищої спортивної майстерності	
	Рік навчання									
	1	2	1	2	3	Більше 3	1	2	3	Весь строк
Теоретична підготовка	10	12	16	22	36	36	66	76	80	100
Загальна фізична підготовка	100	130	180	216	230	240	220	250	280	300
Спеціальна фізична підготовка	78	96	120	180	186	200	300	350	350	390
Технічна підготовка	96	120	200	200	284	300	350	350	370	432
Психологічна підготовка	8	12	25	25	40	45	50	50	55	60
Змагальна практика	4	12	35	35	64	100	100	110	145	146
Суддівська практика	–	–	10	10	14	20	20	20	30	34
Складання контрольно-перевідних нормативів	10	8	14	15	20	20	28	28	28	32
Відновлюванні заходи	2	10	14	15	50	65	100	100	100	150
Медичне поглиблене комплексне обстеження	4	16	10	10	12	14	14	18	18	20
Участь у змаганнях	Згідно з календарним планом змагань									
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664



## Орієнтовний план теоретичної підготовки дзюдоїстів

№ п/п	Теми	Групи									
		ПП		БП				СП			ВД
		Рік навчання									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
1.	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Історія розвитку дзюдо в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Побудова тренувального процесу спортсменів	1	1	1	1	1	1	—	—	—	—
4.	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання	1	1	1	1	1	1	2	2	4	6
5.	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша допомога. Засоби відновлення в спорті	2	2	1	1	2	2	3	3	5	5
6.	Самоконтроль, медичний контроль, масаж	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
7.	Основи і особливості техніки дзюдо	1	2	2	2	4	4	6	6	6	6
8.	Основні положення системи спортивного тренування у дзюдо	—	—	1	2	3	3	4	4	4	4
9.	Психологічна підготовка	—	—	1	1	2	2	2	2	4	4
10.	Фізична підготовка	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4
11.	Періодизація спортивного тренування	—	—	—	—	1	1	2	4	4	4
12.	Правила змагань, організація та проведення змагань	—	—	1	2	3	3	3	3	3	3
13.	Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1	1	—	—	—	—	—	—
14.	Аналіз змагальної діяльності кращих дзюдоїстів світу і основних конкурентів	—	—	—	1	3	3	10	12	12	18
15.	Термінологія дзюдо, правила проведення змагань	—	—	2	2	3	3	4	6	6	6
16.	Педагогічний контроль	—	—	—	—	1	1	4	4	4	4
17.	Фізіологічні аспекти спортивного тренування	—	—	—	2	2	2	2	2	—	—
18.	Індивідуалізація тренування	—	—	—	—	—	—	8	10	10	12
19.	Тактика ведення сутички, види тактики	—	—	—	—	2	2	4	4	4	8
20.	Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності	—	—	—	—	2	2	6	6	6	10
Загальна кількість годин:		10	12	16	22	36	36	66	76	80	100

Таблиця 8

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах ПП 1-го року навчання, години**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	1	3
Методика тренування	–	–	1	–	–	1	–	–	–	–	2
Планування підготовки вихованців	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	2
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	2
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25

## Продовження таблиці 8

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП:											
вивчення техніки вправ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
розвинення фізичних якостей	10	8	10	10	11	8	12	7	12	12	100
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	30	27	29	28	29	27	30	27	30	30	287
Усього:	32	30	32	30	32	30	32	30	32	32	312

Примітка: \* У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби

Таблиця 9

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки вихованців  
у групах ІІІ більше 1 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	1	3
Методика тренування			1			1	–	–	–	–	2
Планування підготовки вихованців	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	2
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	2
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
Разом	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25

Продовження таблиці 9

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП:											
вивчення техніки вправ	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
розвинення фізичних якостей	14	16	16	18	16	16	18	17	18	15	164
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях											
Разом:	38	38	38	40	38	40	40	39	40	40	391
Усього:	40	42	42	42	42	42	42	42	42	40	416

Примітка: \* У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби

### **3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності**

У групах початкової підготовки проводять перевірку контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Мета – оцінка розвитку спеціальних фізичних якостей. Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики у навчальній, тренувальній і змагальній сутичках. Удосконалення знань у правилах змагань.

### **3.1.6. Система контролю**

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: візуальне спостереження, реєстрація частоти серцевих скорочень, виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Двічі на рік проводиться поглиблений медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері.

Контрольні вправи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки подано в таблиці 10.

Основними завданнями медичного обстеження в групах початкової підготовки контроль за станом здоров'я дзюдоїстів.

### **3.1.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки**

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців групи початкової підготовки 1-го та 2-го року навчання наведені в таблиці 10.

Таблиця 10

**Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки з загально-фізичної підготовки**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки											
1	Біг 30 м з високого старту, с	6,0 >	5,9-6,5	6,6-7,1	7,2-7,6	7,5 <	5,5 >	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1 <
2	Стрибок у довжину з місця, см	140 >	139-130	129-120	119-110	109 <	150 >	149-140	139-130	129-120	119 <
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	21 >	16-20	11-15	6-10	5 <	26 >	21-25	16-20	11-15	10 <
4	Човниковий біг 4 х 9, с	15,0 >	15,1-15,5	15,6-16,0	12,1-17,1	17,0 <	13,0 >	13,1-13,5	13,6-14,0	14,1-15,1	15,0 <
5	Нахил уперед з положення сидячи, см	17 >	12-16	7-11	3-6	2 <	19 >	14-18	9-13	4-8	3 <
6	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с	20,0 >	20,1-23,0	23,1-26,0	26,1-29,0	29,1 <	15,0 >	15,1-18,0	18,1-21,0	21,1-24,0	24,1 <
Дівчата											
1	Біг 30 м з високого старту, с	7,0 >	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 <	6,5 >	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 <
2	Стрибок у довжину з місця, см	130 >	120-129	110-119	100-109	108 <	140 >	130-139	120-129	110-119	109 <
3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	18 >	13-17	8-12	5-9	4 <	21 >	16-20	11-15	6-10	5 <
4	Човниковий біг 4 х 9, с	15,0 >	15,1-15,5	15,6-16,0	16,1-16,5	16,6 <	14,5 >	14,6-15,0	15,1-15,5	15,6-16,0	16,1 <
5	Нахил уперед з положення сидячи, см	18 >	13-17	9-12	4-8	3 <	20 >	15-19	10-14	5-9	4 <
6	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с	25,0 >	24,1-29,0	29,1-31,0	31,1-34,0	34,1 <	21,0 >	21,1-24,0	24,1-27,0	27,1-30,0	30,1 <

## **3.2. Групи базової підготовки**

### **3.2.1. Організація та методика спортивного відбору**

Формування груп базової підготовки здійснюється з вихованців, які завершили навчання у групах початкової підготовки та виконали контрольно-перевідні нормативи з фізичної й технічної підготовки. Водночас може проводитися додатковий набір до груп за встановленими контрольно-перевідними нормативами з урахуванням підготовленості та фізичного розвитку юних спортсменів.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінку перспективності юного дзюдоїста за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Ці питання можна вирішити, здійснюючи комплексний аналіз, за яким враховуються функціональні, біомеханічні та психічні особливості юних дзюдоїстів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

На цьому етапі відбору потрібно приділяти увагу функціональним і психофізіологічним показникам, які характеризують ступінь розвитку центральної нервової та кардіореспіраторної систем.

Під час відбору до груп базової підготовки слід урахувувати результати щорічних медичних оглядів у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається дворазове складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки.

Отже, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів; відповідність показників СФП віковим і статевим; стан здоров'я.



### 3.2.2. Основний матеріал

**Теоретична підготовка** на етапі базової підготовки відрізняються від теоретичної підготовки попереднього етапу наступним:

- більше уваги приділяється ознайомленню з особливостями техніки і закономірностями її реалізації;
- більш детальне вивчення правил змагань та умов їхнього проведення, визначення та вирішення завдань до змагань;
- подаються знання з тактики боротьби, педагогічного контролю, психологічної підготовки, періодизації спортивного тренування та ін.;
- подаються елементи методики аналізу особистої змагальної діяльності та змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів.

**Фізична підготовка.** На етапі попередньої базової підготовки загальна і спеціальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

**Технічна підготовка.** На етапі базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків.

Технічна підготовка з дзюдо на етапі базової підготовки перший рік навчання включає в себе такі технічні дії:

- *хон-кеза-гатаме* (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього);
- *тата-шіхо-гатаме* (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього);
- *де-аші-бараі* (бокове підсікання);
- *камі-шіхо-гатаме* (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього);
- *хіза-гурума* (переднє підсікання в коліно);

- *сасае-цурі-комі-аші* (переднє підсікання);
- *йоко-шіхо-гатаме* (утримання впоперек, захист та звільнення від нього);
- *уке-гоші* (кидок через стегно захопленням тулуба);
- *кеза-уде-хішігі-гатаме* (важіль ліктя через стегно);
- *о-сото-Гарі* (підхоплення під ногу зовні захватом рукава та коміра);
- *ката-джюджи-джиме* (удушення передпліччям захватом за комір, захист та звільнення від нього);
- *о-гоші* (кидок через стегно);
- *хон-кеза-гатаме* (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього);
- *ко-сото-гарі* (задня підсічка);
- *камі-шіхо-гатаме* (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього);
- *сеоі-наге* (кидок через плече);
- іспит на 5 КЮ.

Технічна підготовка з дзюдо на етапі базової підготовки у другий рік навчання включає в себе такі технічні дії:

- вдосконалення вивченої техніки;
- *ушіро-кеза-гатаме* (зворотнє утримання з боку голови висідом, захист та звільнення від нього);
- *таі-отоші* (передня підніжка);
- *кузуре-аші* (варіант утримання за допомогою ніг з захватом дальньої руки, захист та звільнення від нього);
- *о-учі-гарі* (зачеп з середини);
- *макура-тате-шіхо-гатаме* (утримання з боку з захопленням своєї ноги, захист та звільнення від нього);
- *ко-учі-гарі* (підсікання із середини під п'ятку);

- контроль виконання техніки на жовтий пасок. Виконання контрольно-перевідних нормативів.

Технічна підготовка з дзюдо на етапі базової підготовки у третій рік навчання включає в себе такі технічні дії:

- вдосконалення вивченої техніки;
- *уде-гатаме* (важіль ліктя дальньої руки від утримання, захист та звільнення від нього);
- *хараі-гоші* (підхват під дві ноги);
- *каті-уде-хішигі* (важіль ліктя через стегно, захист та звільнення від нього);
- *інпон-сеоі-наге* (захватом руки через плече);
- *учі-мата* (підхват з середини);
- *мороте-сеоі-наге* (кидок через спину з захватом за відворот);
- вдосконалення техніки больових прийомів;
- іспит на 4 КЮ помаранчевий пасок. Виконання контрольно-перевідних нормативів.

Технічна підготовка з дзюдо на етапі базової підготовки більше трьох років навчання включає в себе такі технічні дії:

- вдосконалення вивченої техніки;
- *томое-наге* (упор стопою в живіт);
- *уде-хішигі-гатаме* (перегиб ліктя ахопленням руки між ніг та перевертанням, захист та звільнення від нього);
- *йоко-томое-наге* (упор стопою в живіт, в бік);
- *уде-гатаме* (важиль ліктя з упором на своє плече, захист та звільнення від нього);
- *сумі-гаеші* (кидок підсадом гомілкою);
- *хараі-гатаме* (больовий прийом: важіль ліктя ближньої руки на четвереньках, захист та звільнення від нього);
- *ко-сото-гарі* (зачіп стопою);

- *вакі-гатаме* (больовий прийом в стійці важіль руки всередину захист та звільнення від нього);
- іспит на 3 КЮ. Виконання контрольно-перевідних нормативів.

**Психологічна підготовка.** На етапі базової підготовки психологічна підготовка передбачає:

- підвищення рівня мотивації до дзюдо;
- виховання волевих якостей і психологічної стійкості до специфічних тренувальних і змагальних навантажень.

**Тактична підготовка.** На етапі попередньої базової підготовки відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних поєдинків, вдосконалення тактичної майстерності за рахунок засвоювання та деталізації деяких тактичних прийомів та вмінь.

### **3.2.3. Методи та засоби тренувань в групах базової підготовки**

Основними засобами, які використовуються у групах базової підготовки, є загально підготовчі, спеціально-підготовчі. Методи тренувань: словесні, наочні і практичні. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях.

Методика розвитку швидко-силових здібностей на цьому етапі підготовки виключає виконання вправ з обтяженням у зв'язку з продовженням формування опорно-рухового апарату та функціональних систем загалом. Потужність навантаження досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

З огляду на характер складно-координаційної структури рухів, нестандартно-змінний характер в дзюдо зростає роль формування ефективної техніки, яка залежить від здібностей спортсмена до збереження стійкості, оцінки та регуляції різних параметрів рухів, до орієнтування в просторі та

координованості рухів. Для розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи з інших видів спорту та рухливі ігри.

Рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки боротьби дзюдо; естафети з вищезазначеними вимогами).

Методика гнучкості передбачає повільне і стійке розтягування м'язів із фіксацією, напруженням і розслабленням.

#### **3.2.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки**

Зміст занять залежить від періоду підготовки.

*Підготовчий період.* Мета підготовки – закріплення мотивації до занять дзюдо, створення передумов для вдосконалення технічної майстерності та комплексного розвитку фізичних якостей.

Завдання: вдосконалення техніки допоміжних і спеціально-підготовчих дій, техніки дзюдо, гармонійний розвиток рухових якостей, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до покращення спортивних досягнень.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки дзюдо, виконання спеціальних вправ. Складання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки.

Участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вивчення правил змагань.

*Змагальний період.* Мета підготовки – вдосконалення навичок техніки рухових дій; розвиток спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання: розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення тактичної майстерності; підготовка до участі в кваліфікаційних та інших змаганнях; виявлення найбільш обдарованих спортсменів; виконання

планових спортивних нормативів; створення передумов до спортивного вдосконалення.

Зміст роботи: вивчення елементів техніки дзюдо в звичайних та екстремальних умовах; розвиток спеціальних фізичних якостей, координаційних здібностей; використання різних методів тренування, спеціальних вправ для розвитку сили, координаційних здібностей, швидкості, витривалості.

*Перехідний період.* Мета підготовки – створення сприятливих умов для тренування в групах 2-го та 3-го років навчання.

Завдання: відновлення перед новим циклом тренувань.

Зміст роботи: заходи активного відпочинку із застосуванням загальної фізичної підготовки, профілактичні лікарські заходи.

Таблиця 11

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах БП 1-го року навчання, години**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Засади техніки виконання вправ	4	—	4	—	4	—	—	—	—	—	12
Методика навчання	—	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6
Методика тренування	—	—	4	—	—	—	6	—	—	—	10
Планування підготовки вихованців	—	—	—	6	—	—	2	—	4	—	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	—	—	—	—	4	—	—	—	—	—	4
Психологічна підготовка вихованців	—	—	—	2	—	—	—	4	—	—	6
Медико-біологічні засади тренувань	—	—	—	—	—	2	—	—	—	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	—	—	—	—	—	—	—	—	4	—	4

Продовження таблиці 11

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
вивчення техніки вправ	18	18	18	18	20	20	18	8	8	8	154
розвинення фізичних якостей	12	16	10	16	16	16	10	20	20	16	152
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	54	54	54	54	56	56	54	54	54	54	544
Усього:	62	62	62	62	64	64	62	62	62	62	624



Таблиця 12

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах БП 2-го року навчання, години**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Продовження таблиці 12

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<i>Практичні заняття</i>											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки вправ	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	170
розвинення фізичних якостей	22	24	20	24	26	22	20	28	30	24	240
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	66	64	66	64	66	64	66	64	66	62	648
Усього:	74	72	74	72	74	72	74	72	74	70	728

Примітка: \*У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Таблиця 13

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки вихованців  
у групах БП 3-го року навчання, годинн**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6

Продовження таблиці 13

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<i>Практичні заняття</i>											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	32	36	30	34	36	32	30	30	30	28	318
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	86	86	86	84	86	84	86	86	86	86	856
Усього:	94	92	94	94	94	94	94	94	94	92	936

Примітка: \*У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Таблиця 14

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах БП більше 3-х років навчання, години**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Засади техніки виконання вправ	4	—	4	—	4	—	—	—	—	—	12
Методика навчання	—	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6
Методика тренування	—	—	4	—	—	—	6	—	—	—	10
Планування підготовки вихованців	—	—	—	6	—	—	2	—	4	—	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	—	—	—	—	4	—	—	—	—	—	4
Психологічна підготовка вихованців	—	—	—	2	—	—	—	4	—	—	6
Медико-біологічні засади тренувань	—	—	—	—	—	2	—	—	—	4	6

Продовження таблиці 14

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їхня організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<i>Практичні заняття</i>											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	42	46	40	46	46	44	40	40	40	38	422
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	960
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1040

Примітка: \*У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

### 3.2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу відповідно до календаря змагань: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня.

### 3.2.6. Система контролю

Для контролю у групах базової підготовки використовують комплексний підхід із всебічною оцінкою технічної майстерності спортсменів, їхньої фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який включає виконання простих рухових тестів і функціональних проб з оцінкою функціонального стану організму за показниками електрокардіографії, частоти серцевих скорочень тощо.

Таблиця 15

#### Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Наповнюваність та якість груп, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом; успіхи в школі; ставлення до інвентарю; ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Іспит на 3 КЮ
Фізичної підготовки	Виконання контрольних і приймально-перевідних нормативів із ЗФП і СФП, спеціальних тестів
Тактичної	Ступінь реалізації тактичних варіантів у змаганнях

підготовки	
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для цієї групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, контроль виконання стрибків відповідно до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактики захворювань

Упродовж року проводяться поточний, етапний та поглиблений педагогічний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних навантажень, дані щоденників самоконтролю спортсменів, результати змагань.

### **3.2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки**

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання.



Таблиця 16

**Орієнтовні нормативи для групи базової підготовки  
з загальної фізичної підготовки (юнаки)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки											
1.	Біг 30 м з високого старту, с	5,0 >	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 <	4,9 >	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0-6,4	6,5 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	170 >	160-169	150-159	140-149	139 <	180 >	170-179	160-169	150-159	149 <
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	36 >	31-35	25-30	16-24	15 <	46 >	37-45	30-36	21-29	20 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	12,5 >	12,6-13,0	13,1-13,5	13,6-14,0	14,1<	12,0 >	12,1-12,5	12,6-13,0	13,1-13,5	13,6 <
5.	Нахил уперед з положення сидячи, см	20 >	15-19	10-14	5-9	4 <	21 >	16-20	11-15	6-10	5 <
6.	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с	14,0 і краще	14,1-17,0	17,1-20,0	20,1-23,0	23,1 і гірше	–	–	–	–	–
		3-й рік навчання					Більше 3 років				
1.	Біг 60 м з високого старту, с	8,6 >	8,7-8,9	9,0-9,2	9,3-9,5	9,6 <	8,5 >	8,6-8,8	8,9-9,1	9,0-9,4	9,5 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	190 >	180-189	170-179	160-169	159 <	200 >	190-199	180-189	170-179	169 <
3.	Підтягування на поперечині	10 >	8-9	6-7	3-6	2 <	12 >	10-11	8-9	5-7	4 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	10,1 >	10,1-10,4	10,5-10,7	10,8-11,0	11,1 <	9,8 >	9,9-10,1	10,2-10,4	10,5-10,7	10,8 <
5.	Біг 1000 м, хв.	4,20 >	4,21-4,30	4,31-4,40	4,41-4,50	4,51 <	4,10 >	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31-4,40	4,41 <

Таблиця 17

**Орієнтовні нормативи для групи базової підготовки  
з загальної фізичної підготовки (дівчата)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Дівчата											
1.	Біг 30 м з високого старту, с	5,5 >	5,1-6,0	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1 <	5,2 >	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3-6,7	6,8 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	160 >	150-159	140-149	130-139	129 <	170 >	160-169	150-159	140-149	139 <
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	25 >	20-24	15-19	10-14	9 <	30 >	25-29	20-24	15-19	14 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	14,0 >	14,1-14,5	14,6-15,0	15,1-15,5	15,6 <	13,0 >	13,1-13,5	13,6-14,0	14,1-14,5	14,6 <
5.	Нахил уперед з положення сидячи, см	21 >	16-20	11-15	6-10	5 <	22 >	17-21	12-16	7-11	6 <
6.	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с	20,0 >	20,1-23,0	23,1-26,0	26,1-29,0	29,1 <	–	–	–	–	–
		3-й рік навчання					Більше 3 років				
1.	Біг 60 м з високого старту, с	9,6 >	9,7-9,9	10,0-10,2	10,3-10,5	10,6 <	9,5 >	9,6-9,8	9,9-10,1	10,2-10,4	10,6 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	190 >	170-179	160-169	150-159	149 <	190 >	180-189	170-179	160-169	159 <
3.	Підтягування на поперечині	33 >	29-32	25-28	21-24	20 <	36 >	32-35	28-31	24-27	23 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	13,0 >	13,1-14,0	14,1-15,0	15,1-16,0	16,1 <	12,0 >	12,1-13,0	13,1-14,0	14,1-15,0	15,1 <
5.	Біг 1000 м, хв.	4,50 >	4,51-5,10	5,11-5,30	5,31-5,50	5,51 <	4,40 >	4,41-5,00	5,01-5,20	5,21-5,40	5,41 <

Таблиця 18

**Орієнтовні нормативи для групи базової підготовки  
з спеціальної фізичної підготовки (юнаки)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки											
1.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	—	—	—	—	—	30,0 >	30,1-33,0	33,1-36,0	36,1-39,0	39,1 <
2.	10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, с.	—	—	—	—	—	25,0 >	25,1-27,0	27,1-29,0	29,1-31,0	31,1 <
3.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	—	—	—	—	—	11 >	9-10	7-8	5-6	4 <
4.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	—	—	—	—	—	23 >	20-22	17-19	14-16	13 <
		3-й рік навчання					Більше 3 років				
1.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	25,0 >	25,1-28,0	28,1-31,0	31,1-34,0	34,1 <	24,0 >	24,1-27,0	27,1-30,0	30,1-33,0	33,1 <
2.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	19,0 >	19,1-21,0	21,1-23,0	23,1-25,0	25,1 <	18,0 >	18,1-20,0	20,1-22,0	22,1-24,0	24,1 <
3.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	13 >	11-12	9-10	8-7	6 <	15 >	13-14	11-12	9-10	8 <
4.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	26 >	23-25	20-22	17-19	16 <	28 >	25-27	22-24	19-21	18 <

Таблиця 19

**Орієнтовні нормативи для групи базової підготовки  
з спеціальної фізичної підготовки (дівчата)**

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Дівчата											
1.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	-	-	-	-	-	41,0 >	41,1-43,0	43,1-45,0	45,1-47,0	47,1 <
2.	10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, с.	-	-	-	-	-	24,0 >	24,1-27,0	27,1-29,0	29,1-31,0	31,1 <
3.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	-	-	-	-	-	10 >	8-9	7-8	5-6	4 <
4.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	-	-	-	-	-	18 >	17-18	15-16	13-14	12 <
		3-й рік навчання					Більше 3 років				
1.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	38,0 >	38,1-40,0	40,1-42,0	42,1-44,0	44,1 <	36,0 >	36,1-38	38,1-40,0	40,1-42,0	42,1 <
2.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	21,0 >	21,1-23,0	23,1-25,0	25,1-27,0	27,1 <	20,0 >	20,1-22,0	22,1-24,0	24,1-26,0	26,1 <
3.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	12 >	10-11	8-9	6-7	5 <	14 >	12-13	10-11	8-9	7 <
4.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	20 >	18-19	16-17	14-15	13 <	21 >	19-20	17-18	15-16	14 <

### **3.3. Групи спеціалізованої підготовки**

#### **3.3.1. Організація та методика спортивного відбору**

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки.

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Необхідно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їхнього зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп спеціалізованої підготовки збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій на заняттях.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх тренувань, тобто визначення тих зусиль, завдяки яким юний спортсмен досяг цього рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малим і середнім обсягом роботи та невеликим обсягом змагальної практики й різнобічної технічної підготовки.

### 3.3.2. Основний матеріал

**Теоретична підготовка** на етапі спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення) повинна вирішувати такі основні завдання:

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих дзюдоїстів світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їхнього усунення, виявлення особливостей ведення сутички та техніко-тактичної майстерності борців високого класу, виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення сутички);
- надання знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких дзюдоїст буде перемагати;
- надання знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
- надання знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю та ін.

**Фізична підготовка** вихованців (спортсменів) груп спеціалізованої підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання.

На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком спеціальної витривалості і швидко-силових якостей для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

**Технічна підготовка.** На етапі спеціалізованої підготовки відбувається удосконалення базових техніко-тактичних дій і формування техніки з урахуванням індивідуальних особливостей.

Наведені нижче технічні елементи є доповненням до техніки дзюдо, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на цьому етапі удосконалюється.

- *хане-гоші* (підсад гомілкою і стегном);

- *гяку-джюджі-джіме* (задушливий прийом захопленням одворотів долонями навхрест, захист та звільнення від нього);
- *хараі-гоші* (підхват під ногу зовні);
- *нані-джюджі-джіме* (задушливий прийом спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні до низу, захист та звільнення від нього);
- *учі-мата* (підхват з середини);
- *хадака-джіме* (задушливий ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього);
- *ушіроо-гоші* (підсад стегном і відповідний кидок через стегно);
- *ушіро-джіме* (задушливий прийом передпліччям позаду, захист та звільнення від нього);
- *уцурі-гоші* (зворотне стегно);
- *ката-ха-джіме* (задушливий прийом ззаду передпліччям і різнойменним відворотом, захист та звільнення від нього);
- *аші-гурума* (кидок вперед через ногу з переходом на больовий прийом «важіль ліктя», захист та звільнення від нього);
- іспит на 2 КЮ. Виконання контрольно-перевідних нормативів;
- *ура-наге* (кидок через груди);
- *томое-джіме* (задушливий прийом передпліччями «ножиці» захист та звільнення від нього);
- *сото-макі-комі* (кидок захватом руки під плече);
- комбінації: кидок через стегно від зачепа з середини; кидок підхватом з середини від передньої підніжки; кидок через плече від кидка через стегно.
- іспит на 1 КЮ. Виконання контрольних нормативів.

**Психологічна підготовка.** На етапі спеціалізованої підготовки (спортивного удосконалення) робиться акцент на формуванні психологічних якостей дзюдоїста і вмінні регулювати емоційний стан в умовах тренувань і

змагань; виробляється підвищення психологічної стійкості до різних відволікаючих факторів.

**Тактична підготовка.** Завданнями тактичної підготовки на цьому етапі підготовки є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вдосконалюється тактична підготовка проведення прийомів, контрприймів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

### **3.3.3. Методи та засоби тренувань в групах спеціалізованої підготовки**

Основними методами тренування є: рівномірний, поперемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

Характерною особливістю цього етапу є спеціальна організація навчання, роботи у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами на збори і змагання.

### **3.3.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки**

Зміст занять залежить від періоду підготовки дзюдоїстів.

**Підготовчий період.** Мета роботи – формування відповідного рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальних якостей.

Завдання: вдосконалення елементів техніки рухів у дзюдо; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток спеціальних якостей; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.



Зміст роботи: спеціально-підготовчі вправи; участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки, участь у змаганнях різного рівня.

*Змагальний період.* Мета роботи – створення передумов для зростання індивідуальних показників спортивної майстерності.

Завдання: удосконалення техніки рухів; підвищення рівня спеціальних швидкісно-силових можливостей; тактична, психологічна підготовка; підготовка до участі в головних та інших змаганнях.

Зміст роботи: тренування з використанням усіх методів; участь у змаганнях усіх рівнів.

*Перехідний період.* Мета роботи – створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування, використання засобів ЗФП і СФП.

Таблиця 20

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах СП 1-го року навчання, години**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Засади техніки виконання вправ	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Методика навчання	—	—	6	—	—	4	—	—	—	—	10
Методика тренування	—	—	6	—	—	—	—	—	6	—	12
Планування підготовки вихованців	—	—	—	6	—	6	—	—	4	—	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	—	—	—	—	4	—	6	—	—	—	10
Психологічна підготовка вихованців	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	—	—	—	4	—	—	4	—	—	—	8
Правила змагань, їхня організація та проведення	—	—	—	—	—	—	—	6	—	—	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	4
Залік з теоретичної підготовки	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	4
Разом:	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102

## Продовження таблиці 20

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	32	20	24	24	284
розвинення фізичних якостей	42	40	50	50	48	50	50	32	32	34	428
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	116	114	116	114	116	114	116	112	116	112	1146
Усього:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	122	1248

Примітка: \* У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 година на відновні засоби.

Таблиця 21

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах СП 2-го року навчання, години**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102

Продовження таблиці 21

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	24	26	26	30	30	30	270
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	52	50	60	60	60	60	62	40	42	46	532
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	124	1250
Усього:	134	136	136	136	134	136	134	136	134	136	1352

Примітка: \* У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Таблиця 22

**Орієнтовний навчальний план-графік підготовки вихованців  
у групах СП більше 2-х років навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Засади техніки виконання вправ	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Методика навчання	—	—	6	—	—	4	—	—	—	—	10
Методика тренування	—	—	6	—	—	—	—	—	6	—	12
Планування підготовки вихованців	—	—	—	6	—	6	—	—	4	—	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	—	—	—	—	4	—	6	—	—	—	10
Психологічна підготовка вихованців	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	—	—	—	4	—	—	4	—	—	—	8
Правила змагань, їх організація та проведення	—	—	—	—	—	—	—	6	—	—	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	4
Залік з теоретичної підготовки	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102

## Продовження таблиці 22

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	18	20	18	16	16	16	16	20	20	20	180
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	40	40	40	40	40	40	40	36	36	34	386
розвинення фізичних якостей	82	82	90	90	86	92	90	72	72	78	834
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	154	152	166	154	154	156	154	158	158	156	1562
Усього:	164	162	178	164	164	166	164	168	168	166	1664

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

### 3.3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

На етапі спеціалізованої підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від змагань спортивної школи до міжнародного рівня. Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

### 3.3.6. Система контролю

Для контролю в групах спеціалізованої підготовки використовують комплексний підхід: всебічна оцінка технічної майстерності, фізичної підготовленості, особистих якостей, теоретичної й тактичної підготовленості; стану здоров'я (таблиця 23).

Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму.

Таблиця 23

#### Характеристика видів контролю процесу підготовки

Вид контролю	Критерії, що контролюються
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки в побуті, навчанні, під час занять спортом, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	іспит на 1 КЮ.
Фізичної підготовки	Складання нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань



Вид контролю	Критерії, що контролюються
Тактичної підготовки	Демонстрація тактичних прийомів і ступінь їх реалізації в змаганнях.
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії тренування в обсязі, що запланований програмою для цієї групи
Змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідність до заданої моделі
Медичний	Для визначення стану здоров'я, профілактики захворювань, перенесення тренувальних навантажень

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

### **3.3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки**

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу необхідно здавати контрольні нормативи, відповідно до віку і року навчання. Орієнтовні нормативи загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки наведено в таблицях 24–25.

Таблиця 24

## Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання					Більше 2 років				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки																
1.	нуБіг 60 м з високого старту, с	8,4 >	8,5-8,7	8,8-9,0	9,1-9,3	9,4 <	8,3 >	8,4-8,6	8,7-8,8	8,9-9,0	9,1 <	8,2 >	8,3-8,5	8,6-8,8	8,9-9,1	9,2 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	210 >	200-209	190-199	180-189	179 <	220 >	210-219	200-209	190-199	189 <	230 >	220-229	210-219	200-209	199 <
3.	Підтягування на поперечині	14 >	12-13	10-11	7-9	6 <	16 >	14-15	12-13	9-11	8 <	18 >	16-17	14-15	11-13	10 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	9,5 >	9,6-9,8	9,9-10,1	10,2-10,4	10,5 <	9,2 >	9,3-9,5	9,6-9,8	9,9-10,1	10,2 <	8,9 >	9,0-9,1	9,2-9,4	9,5-9,7	9,8 <
5.	Біг 1000 м, хв.	4,0 >	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21-4,30	4,31 <	3,50 >	3,51-4,00	4,01-4,10	4,11-4,20	4,21 <	5,30 >	5,31-5,40	5,41-5,50	5,51-6,00	6,01 <
Дівчата																
1.	Біг 60 м з високого старту, с	9,4 >	9,5-9,7	9,8-10,0	10,1-10,3	10,4 <	9,3 >	9,4-9,6	9,7-9,9	10,0-10,2	10,3 <	9,2 >	9,3-9,4	9,5-9,7	9,8-10,0	10,1 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	200 >	190-199	180-189	170-179	169 <	210 >	200-209	190-199	180-189	179 <	220 >	210-219	200-209	190-199	189 <
3.	Підтягування на поперечині	39 >	35-38	31-34	27-30	26 <	42 >	38-41	34-37	30-33	29 <	45 >	41-44	37-40	33-36	32 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	11,0 >	11,1-12,0	12,1-13,0	13,1-14,0	14,1<	10,0 >	10,1-11,0	11,1-12,0	12,1-13,0	13,1<	9,5 >	9,6-10,5	10,6-11,4	11,5-12,4	12,5 <
5.	Біг 1000 м, хв.	4,30 >	4,31-4,50	4,51-5,10	5,11-5,30	5,31 <	4,20 >	4,21-4,40	4,41-5,00	5,01-5,20	5,21 <	6,30 >	6,31-6,50	6,51-7,10	7,11-7,30	7,31 <

Таблиця 25

## Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки

№ п/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання					Більше 2 років				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Юнаки																
1.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	23,0 >	23,1-26,0	26,1-29,0	29,1-32,0	32,1 <	22,0 >	22,1-25,0	25,1-28,0	28,1-31,0	31,1 <	21,0 >	21,1-24,0	24,1-27,0	27,1-30,0	30,1 <
2.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	17,0 >	17,1-19,0	19,1-21,0	21,1-23,0	23,1 <	18,0 >	18,1-19,0	19,1-21,0	21,1-23,0	23,1 <	15,0 >	15,1-17,0	17,1-19,0	19,1-21,0	21,1 <
3.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	17 >	15-16	13-14	11-12	10 <	17 >	15-16	13-14	11-12	10 <	19 >	17-18	15-16	13-14	12 <
4.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	29 >	26-28	23-25	20-22	19 <	29 >	26-28	23-25	20-22	19 <	31 >	28-30	25-27	22-24	21 <
Дівчата																
1.	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	33,0 >	33,1-35,0	35,1-37,0	37,1-39,0	39,1 <	30,0 >	30,1-31,0	32,1-33,0	34,1-36,0	36,1 <	28,0 >	28,1-30,0	30,1-32,0	32,1-34,0	34,1 <
2.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	19,0 >	19,1-21,0	21,1-23,0	23,1-25,0	25,1 <	18,0 >	18,1-20,0	20,1-22,0	22,1-25,0	25,1 <	17,0 >	17,1-19,0	19,1-21,0	21,1-23,0	23,1 <
3.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	16 >	14-15	12-13	10-11	9 <	18 >	16-17	14-15	12-13	11 <	19 >	17-18	15-16	13-14	12 <
4.	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	22 >	20-21	18-19	16-17	15 <	23 >	21-22	19-20	17-18	16 <	24 >	22-23	20-21	18-19	17 <

### **3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності**

#### **3.4.1. Організація та методика спортивного відбору**

Цей етап характерний для груп спортивної підготовки, спеціалізованої підготовки, які виконали програму 1 КЮ (коричного паска) КМС, 1-го дану (чорного паска) МСУ та 2-го дану МСУМК.

Під час відбору враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування рівня розвитку гнучкості спортсмена, координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу. Слід звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, насамперед виявленню захворювань та осередків інфекції в організмі.

Важливою складовою відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності є всебічний аналіз попередніх тренувань, що дозволить визначити, завдяки яким зусиллям дзюдоїст досягнув цього рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з

малим і середнім обсягами роботи з невеликою змагальною практикою, а також різнобічною технічною підготовкою.

### **3.4.2. Основний матеріал**

**Теоретична підготовка** на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності повинна вирішувати такі основні завдання:

- удосконалення методики аналізу особистої змагальної діяльності, змагальної діяльності кращих дзюдоїстів світу та основних конкурентів (виявлення помилок та шляхи їхнього усунення, виявлення особливостей ведення сутички та техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів високого класу; виявлення сильних і слабких сторін підготовленості своїх конкурентів та побудова відповідної тактики ведення сутички)
- удосконалення знань з напрямів індивідуалізації підготовки – виявлення та розвиток тих якостей, за рахунок яких борець буде перемагати;
- удосконалення знань з методики удосконалення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки;
- удосконалення знань щодо системи відновлювальних заходів, фізіологічних основ юнацького спорту, педагогічного контролю, масажу тощо.

**Фізична підготовка** вихованців (спортсменів) груп підготовки до вищої спортивної майстерності (груп вищої спортивної майстерності) базується на матеріалі попередніх років навчання.

Основні завдання навчально-тренувального процесу є:

- подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості; періодичне досягнення найвищої тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень.

- удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування прийомів у боротьбі стоячи та лежачі, досягнення високого рівня надійності виступів;
- максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців;
- досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності;

**Технічна підготовка.** На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності (груп вищої спортивної майстерності) відбувається максимальне розкриття базових техніко-тактичних дій і формування техніки з урахуванням індивідуальних особливостей.

Наведені нижче технічні елементи є доповненням до техніки дзюдо, які вдосконалюється на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності:

- *учі-мата-скаші* (підхват зсередини);
- *укі-ваза* (передня підніжка на п'ятці);
- *йоко-вакаре* (підніжка на п'ятці під однойменну ногу);
- комбінація: важіль ліктя від утримання висівом;
- комбінація: удушення, обертання від кидка заднього підсікання;
- удушення передпліччям від зачепа з середини;
- утримання спиною; з боку голови; верхи, з боку ніг;
- больовий вузол передпліччям зверху від утримання верхи;
- виконання програми 1 КЮ (коричневий пасок КМС, 1 дану (чорний пасок) та МСУ та 2-го дану (чорний пасок) МСУМК.

**Психологічна підготовка.** На етапі підготовки до вищих досягнень робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції, психологічних станів в екстремальних умовах тренувань і змагань.

**Тактична підготовка.** У групах підготовки до вищої спортивної майстерності відбувається розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням

індивідуальних особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення поєдинку та участі у відповідальних змаганнях.

### **3.4.3. Методи та засоби тренувань в групах підготовки до вищої спортивної майстерності**

У вправах, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових здібностей, можна використовувати додаткові обтяження. Загалом силове тренування спрямоване на максимальну мобілізацію силових ресурсів.

У процесі розвитку спеціальної витривалості важливо здійснювати контроль за технікою. Розвиток стомлення неодмінно позначається на структурі рухів борця. Тому вкрай потрібно здійснювати контроль обсягу навантаження, щоб не призвести до формування нераціональної та неефективної техніки рухів.

### **3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності**

Зміст занять залежить від періоду підготовки спортсменів.

*Підготовчий період.* Мета роботи – формування індивідуально максимального рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості з акцентом на розвиток спеціальних якостей.

Завдання: вдосконалення елементів техніки виконання змагальної вправи; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; розвиток загальної та спеціальної сили, швидкості, гнучкості та координаційних здібностей; підготовка та складання нормативів із ЗФП і СФП, участь у змаганнях.

Зміст роботи: спеціально-підготовчі вправи, участь у змаганнях із загальної та спеціальної фізичної підготовки, участь у змаганнях усіх рівнів.

*Змагальний період.* Мета роботи – створення передумов для досягнення перших індивідуально максимальних показників спортивної майстерності.

Завдання: досконале оволодіння технікою, підвищення рівня спеціальних якостей; тактична, психологічна підготовка, підготовка до участі в головних змаганнях.

Зміст роботи: спеціально-підготовчі вправи, участь у змаганнях усіх рівнів.

*Перехідний період.* Мета роботи – створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді підготовки.

Зміст роботи: активний відпочинок; поглиблений медичний огляд, диспансеризація, лікування; використання засобів ЗФП і СФП.



## Орієнтовний навчальний план-графік підготовки учнів-спортсменів ШВСМ

у групах спортивного удосконалення ( 28 годин на тиждень)

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм учня-спортсмена	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Засади техніки виконання вправ	—	4	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Методика навчання	—	—	6	—	—	4	—	—	—	—	10
Методика тренування	—	—	6	—	—	—	—	—	6	—	12
Планування підготовки учня-спортсменів	—	—	—	6	—	6	—	—	4	—	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	—	—	—	—	4	—	6	—	—	—	10
Психологічна підготовка учнів-спортсменів	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	—	—	—	4	—	—	4	—	—	—	8
Правила змагань, їх організація та проведення	—	—	—	—	—	—	—	6	—	—	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—	4
Залік з теоретичної підготовки	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	60	62	70	72	66	72	70	52	52	58	634
Тренерська та суддівська практика	—	—	10	—	—	—	—	10	10	—	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	—	—	—	4	—	—	—	—	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	134	136	136	136	134	136	134	136	136	136	1354
Усього:	144	146	146	146	146	146	146	146	146	144	1456

Примітка: \* У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки вихованців, учнів-спортсменів у  
групах підготовки до ВСМ, ВД годин**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця, учня-спортсмена	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Засади техніки виконання вправ	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	8
Методика навчання	–	–	–	8	–	2	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	8	–	–	–	–	8	–	8	24
Планування підготовки вихованців, учнів-спортсменів	–	–	–	–	8	–	–	8	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	–	8	14
Психологічна підготовка вихованців, учнів-спортсменів	–	–	–	–	8	–	8	–	8	–	24
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	8	–	8	–	–	8	–	24
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	8
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Залікові вимоги з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	14	14	16	16	16	16	16	16	16	20	160
<i>Практичні заняття</i>											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	20	24	24	22	32	22	22	30	30	30	256
вправи з інших видів спорту	30	30	28	30	30	30	20	30	30	30	288
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	30	30	20	20	30	30	20	20	20	250
розвинення фізичних якостей	90	90	90	90	84	88	90	90	92	82	886
Тренерська та суддівська практика	–	–	–	10	–	–	10	–	–	–	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	174	174	172	172	170	170	172	170	172	166	1704
Усього:	188	188	188	188	186	186	188	186	188	186	1872

Примітка: \* У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

### **3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності**

На етапі підготовки до вищої спортивної майстерності спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу – від спортивної школи до змагань міжнародного рівня.

Змагання проводяться згідно з календарним планом змагань.

### **3.4.6. Система контролю**

Для контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності використовують комплексний підхід з використанням всебічної оцінки технічної майстерності спортсменів, їх фізичної підготовленості, особистісних якостей, теоретичної й тактичної підготовленості, стану здоров'я.

Протягом кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, здійснюється приймання контрольних нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Необхідно скласти іспити з техніки на отримання 1-го дану: продемонструвати повністю 3 ката («Nage-no-kata» – ката кидків зі стійки). Скласти іспити з техніки на отримання 2-го дану: продемонструвати повністю 5 кат («Nage-no-kata» – ката кидків зі стійки). Продемонструвати повністю «Katame-no-kata» – ката техніки у боротьбі лежачи.

Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, який передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму за біомеханічними показниками, електрокардіографії, міографії, показниками крові, сечі тощо.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль: обсяг і характер тренувальних навантажень; дані щоденників самоконтролю; результати змагань.

Контроль та оцінка біомеханічних показників здійснюються за допомогою пристроїв вимірювання сили, кутів та амплітуд руху спортсмена, відеокамер.

Важливою частиною контролю в групах підготовки до вищої спортивної майстерності є самоконтроль спортсмена. Здійснюється контроль за самопочуттям спортсмена, його режимом дня, сном, апетитом. Жорстко контролюється, особливо у змагальний період, режим харчування, кількісний та якісний склад їжі, вживання води, її склад, вживання вітамінів, мікроелементів, фармакологічних препаратів, що відновлюють працездатність.

#### **3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко тактичної підготовки**

Орієнтовні нормативи загально та спеціально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень надано в таблиці 28.

Таблиця 28

## Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для

№ п/п	Контрольні вправи	Оцінка в балах					№ п/п	Контрольні вправи	Оцінка в балах				
		5	4	3	2	1			5	4	3	2	1
Юнаки													
Загально-фізична підготовка							Спеціально-фізична підготовка						
1.	Біг 60 м з високого старту, с	8,1 >	8,2-8,4	8,5-8,7	8,8-9,9	10,0 <	1	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	20,0 >	20,1-23,0	23,1-26,0	26,1-29,0	29,1 <
2.	Стрибок у довжину з місця, см	240 >	230-239	220-229	210-219	209 <	2	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	14,0 >	14,1-16,0	16,1-18,0	18,1-20,0	20,1 <
3.	Підтягування на поперечині	20 >	18-19	15-17	12-14	11 <	3	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	21 >	19-20	17-18	15-16	14 <
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	8,6 >	8,7-8,8	8,9-9,1	9,2-9,4	9,5 <	4	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	32 >	29-31	26-28	23-25	22 <
5.	Біг 1500 м, хв.	5,20 >	5,21-5,30	5,31-5,40	5,41-5,50	5,51 <							
Дівчата													
Загально-фізична підготовка							Спеціально-фізична підготовка						
1.	Біг 60 м з високого старту, с	9,1	9,0-9,3	9,4-9,6	9,7-9,9	10,0	1	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	27,0	27,1-29,0	29,1-31,0	31,1-33,0	33,1
2.	Стрибок у довжину з місця, см	225	215-224	205-214	195-200	194	2	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	16,0	16,1-18,0	18,1-20,0	20,1-22,0	22,1
3.	Підтягування на поперечині	47	43-46	39-42	35-38	34	3	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть разів	20	18-19	16-17	14-15	13
4.	Човниковий біг 4 х 9, с	9,0	9,1-10,0	10,1-11,0	11,1-11,9	12,0	4	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть разів	26	24-25	22-23	20-21	19
5.	Біг 1500 м, хв.	6,20	6,21-6,40	6,41-7,00	7,01-7,20	7,21							

#### **4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ**

Основним завданням ШВСМ є підготовка учнів-спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національних збірних команд України, з олімпійських видів спорту.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ШВСМ на основі методики тренування з широким застосуванням технічних засобів навчання, відновлювальних заходів, і будується на базі поєднання учнями-спортсменами тренувальної та змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес проводиться згідно з розкладом занять (тренувань), що складається адміністрацією ШВСМ за поданням тренера-викладача з урахуванням встановлення сприятливішого режиму тренувань, відпочинку чи навчання учнів-спортсменів і затверджується директором ШВСМ.

Основними формами навчально-тренувального процесу у школах вищої спортивної майстерності є проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо.

Обов'язковою умовою для зарахування та подальшого перебування учнів-спортсменів у ШВСМ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для певної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку про стан його здоров'я та проходження ним поглибленого медичного огляду двічі на рік.



#### **4.1. Групи спортивного удосконалення**

Групи спортивного удосконалення в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим начально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

#### **4.2. Групи вищої спортивної майстерності**

Групи вищої спортивної майстерності в школах вищої спортивної майстерності комплектуються з числа учнів-спортсменів, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Арзютов Г.М. Система учнівських звань «КЮ» і кольорових пасоків у дзюдо / Г.М. Арзютов. – Теорія і методика фізичного виховання . – К.: НУФВС, 2001, №1. – С. 3-7
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов /В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
4. Васьков Ю. В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Гольберт Н. Д. Питание юных спортсменов. / Н. Д. Гольберт, Р. Р. Дондуковская. – М. : Советский спорт, 2009. – 240 с.
7. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
8. Дзюдо – система и борьба: [учебник для СДЮСШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва] / Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо и др.// [под общей ред. А.И. Шулики]. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. – 779 с.
9. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
10. Левадня С. А. Исторический аспект системы подготовки спортивных резервов. / С. А. Левадня // Науковий часопис : збірник наукових праць, за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 2. – С. 117-120.
11. Мудрик В. І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України / В.І. Мудрик, О. І. Камаєв, Ю. В. Васьков, В. В. Золочевський, В. Ф. Слюсарев [навчально-методичний посібник]. Харків – 2014. – 336 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

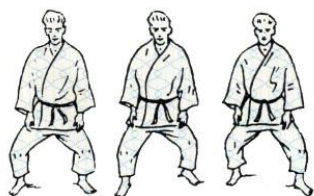
13. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
14. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
15. Приходько И. И. Организация медицинского обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва / И. И. Приходько, Е. Л. Лысик // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, (27-28 вересня 2010 р.), – Харків : НТУ «ХП», 2010. – С. 178-181.
16. Свищев И. Д. Техничко-тактичеська підготовленість дзюдоїстів різного віку і кваліфікації / И. Д. Свищев. – Архангельск; Изд. Дом «СК», 2005. – С. 74-75.
17. Спиричев В. Б. Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста, занимающихся плаванием, и ее коррекция / В. Б. Спиричев, О. А. Вржесинская, В. М. Коденцова др.// Вопросы детской диетологии. – 2011. – Т. 9, № 4. – С. 39-45.
18. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4 – С. 156-162.
19. Туманян Г. С. Спортивная борьба : теория, методика, организация тренировки / Кн. 4 : Планирование и контроль [учебное пособие] в 4 кн. // Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – 383 с.
20. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : методичні рекомендації / В. І. Шандригось. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
21. Ямосита Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я. Ямосита. – М., 2003. – 187 с.

## ДОДАТКИ

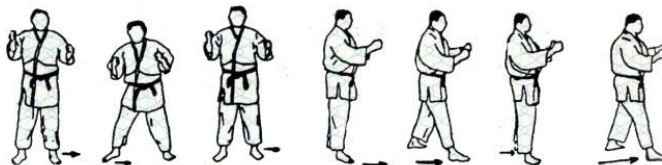
Додаток 1

### Основні технічні елементи що вивчаються на етапі початкової підготовки

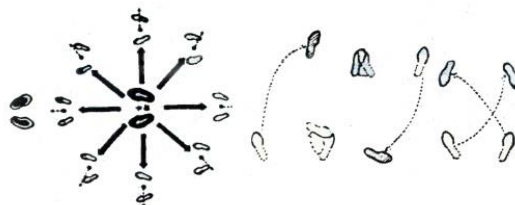
#### НОВАКИ ОПАНОВУЮТЬ ПЕРШІ КРОКИ ДЗЮДО



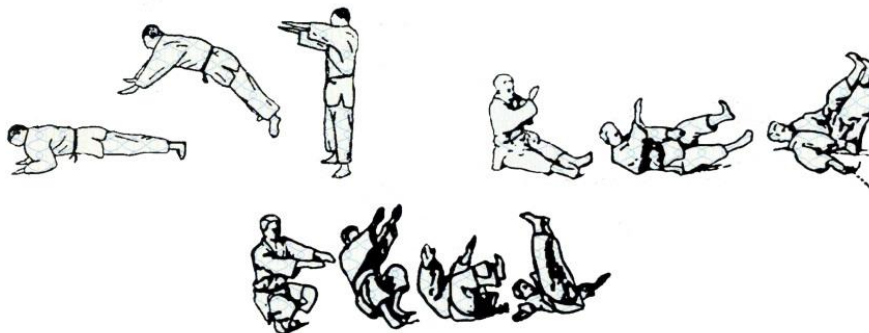
1. Сійка: фронтальна, права, ліва



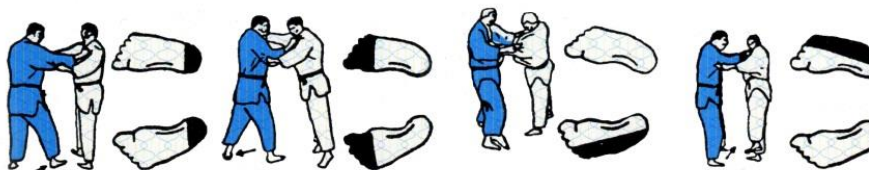
2. Пересування: приставними кроками в боки, вперед, назад



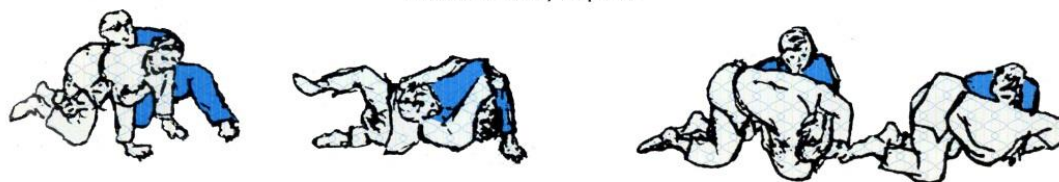
3. Повороти: приставними кроками на 180 та 90



4. Падіння на живіт, на боки, на спину



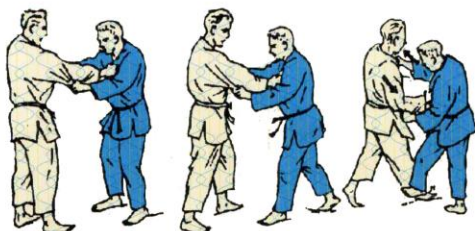
5. Виведення з рівноваги.  
Поштовхом: на п'яти, ривком до себе на пальці ніг;  
в боки: вліво, вправо



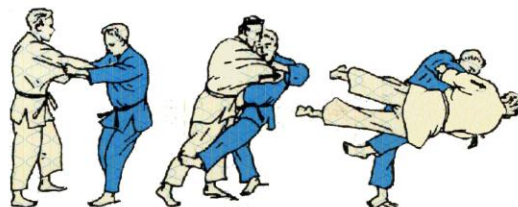
6. Перевертання: за руку та ногу,  
за руки

## Технічна підготовка з дзюдо на етапі базової підготовки

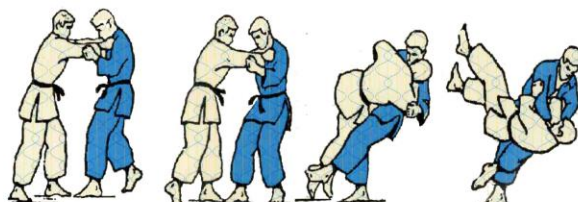
### ТЕХНІКА 5 КЮІ, ЖОВТИЙ ПАСОК КИДКИ - NAGE WAZA



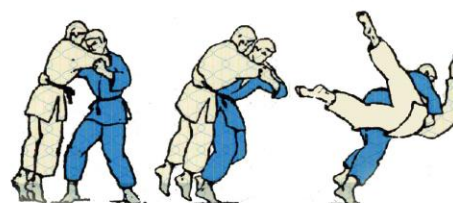
1. Бокова підсічка  
De-Ashi-Barai



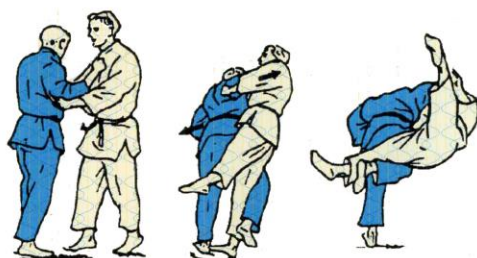
2. Підсічка в коліно  
Hiza-Guruma



3. Передня підсічка  
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



4. Через стегно  
захопленням тулуба  
Uke-Goshi



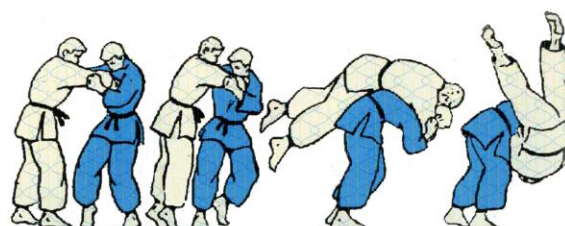
5. Підхоплення  
O-Soto-Gari



6. Через стегно  
O-Goshi



7. Задня підсічка  
Ko-Soto-Gari



8. Через плече  
Seoi-Nage



ТЕХНІКА 5 КЮІ, ЖОВТИЙ ПАСОК

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ  
NE - WAZA



1. Утримання збоку  
Hon-Keza-Gatame



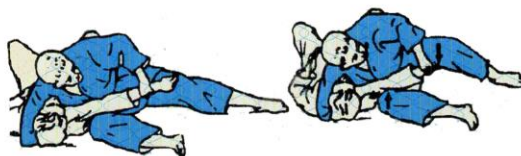
2. Утримання верхи  
Tate-Shiho-Gatame



3. Утримання з боку  
голови з захопленням паска  
Kami-Shiho-Gatame



4. Утримання поперек  
Yoko-Shiho-Gatame



5. Ричаг ліктя через стегно  
Keza-Ucle-Hishigi-Gatame



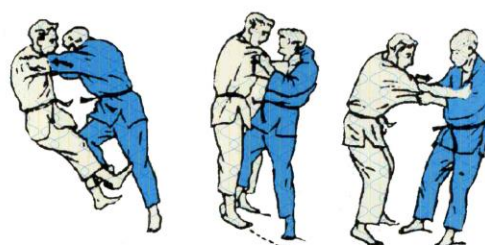
6. Удушення передпліччям  
захватом вилоги  
Kata-Juii-Jime

ТЕХНІКА 4 КЮІ, ОРАНЖОВИЙ ПАСОК

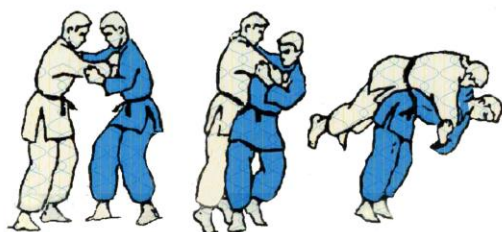
КИДКИ - NAGE WAZA



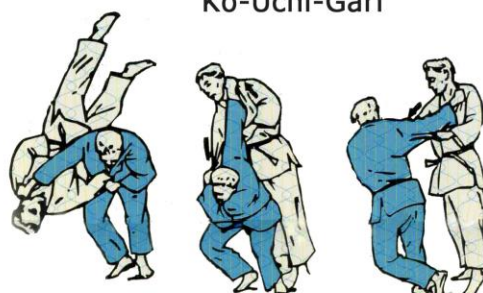
1. Зачеп із середини  
O-Uchi-Gari



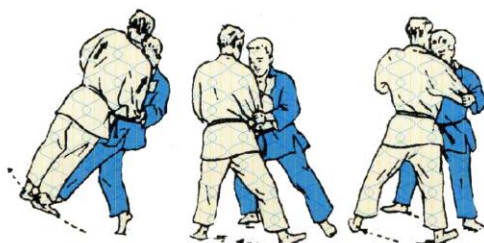
2. Підсічка із середини під п'яту  
Ko-Uchi-Gari



3. Через стегно з захватом  
коміру  
Koshi-Guruma



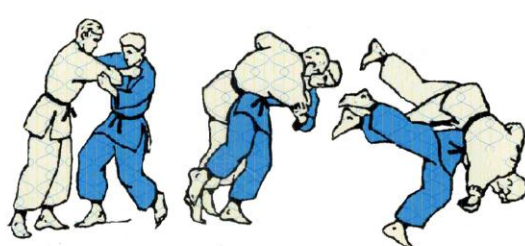
4. Через стегно з захватом  
вилоти і рукава  
Tsuru-Komi-Goshi



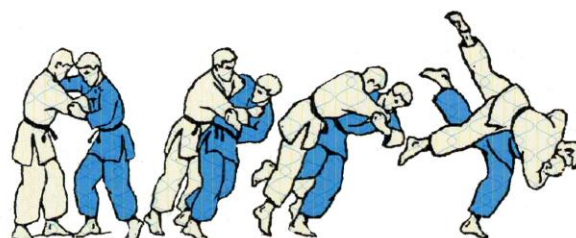
5. Підсічка в темп кроків  
Okuri-Ashi-Barai



6. Передня підніжка  
Tai-Otoshi



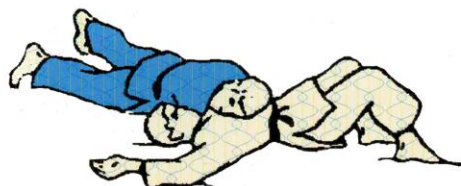
7. Підхват під дві ноги  
Harai-Goshi



8. Підхват із середини  
Uchi-Mata

ТЕХНІКА 4 КЮІ, ОРАНЖОВИЙ ПАСОК

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ  
NE - WAZA



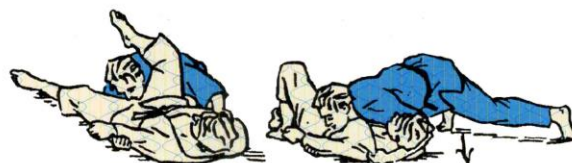
1. Утримання збоку з захопленням з під руки  
Kuzuri-Keza-Gatame



2. Утримання збоку з захопленням своєї ноги  
Makura-Tate-Shino-Gatame



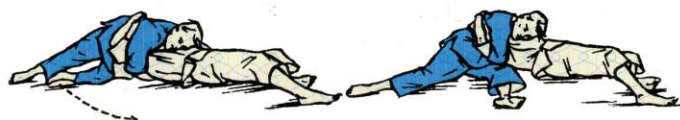
3. Утримання верхи захопленням руки  
Kuzure-Tate-Shiho-Gatame



4. Утримання поперек захопленням дальньої руки  
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



5. Утримання з боку голови захопленням дальньої руки  
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

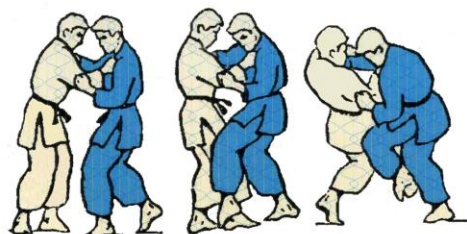


6. Зворотне утримання збоку  
Ushiro-Keza-Gatame

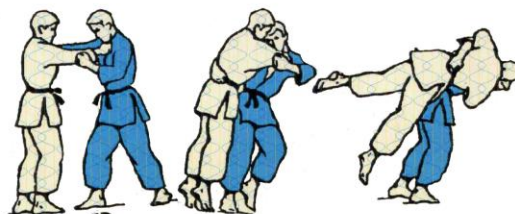


ТЕХНІКА З КЮІ, ЗЕЛЕНИЙ ПАСОК

КИДКИ - NAGE WAZA



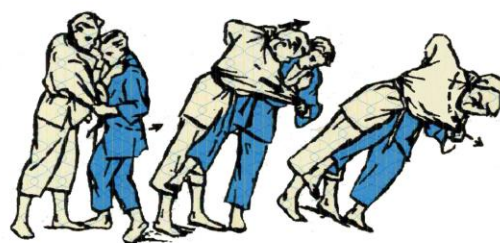
1. Зачеп зовні  
Ko-Soto Gake



2. Стегно з захватом за пояс на спині  
Tsurigoshi



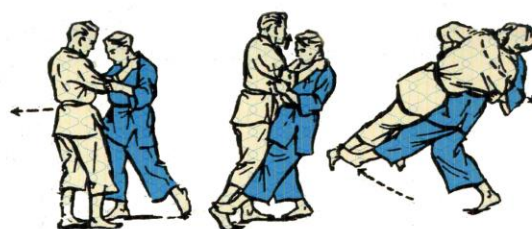
3. Бокова підніжка з падінням  
Yoko-Otoshi



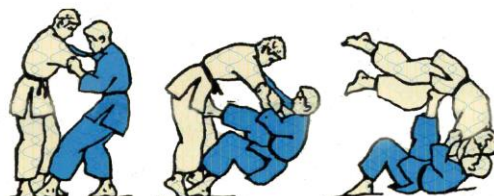
4. Бокова підніжка  
Ashi-Guruma



5. Підсад гомілкою  
Hane-Goshi



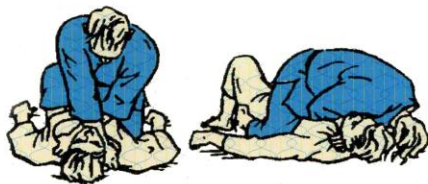
6. Передня підсічка під відставлену ногу  
Hari-Tsurai-Komi-Ashi



7. Через голову  
Tomoe Nage

ТЕХНІКА З КЮІ, ЗЕЛЕНИЙ ПАСОК

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ  
NE - WAZA



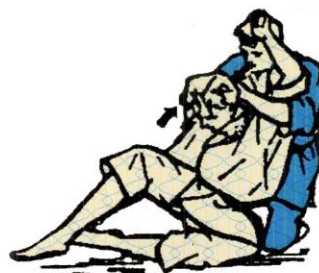
1. Удушення спереду  
схрещеними руками  
Nami-Juji-Jime



2. Удушення ричагом ззаду  
Ushiro-Jime



3. Удушення плечем і  
передпліччям збоку  
Haeclaka-Jime



4. Удушення вилогом і  
важелем з під руки  
Kata-Ha-Jime



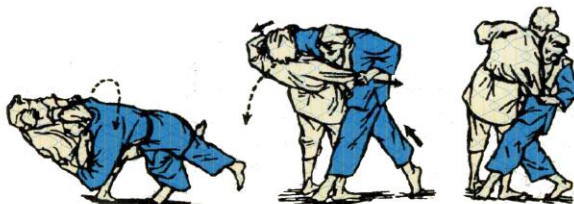
5. Удушення схрещеними  
передпліччями збоку  
Guaku-Juji-Jime



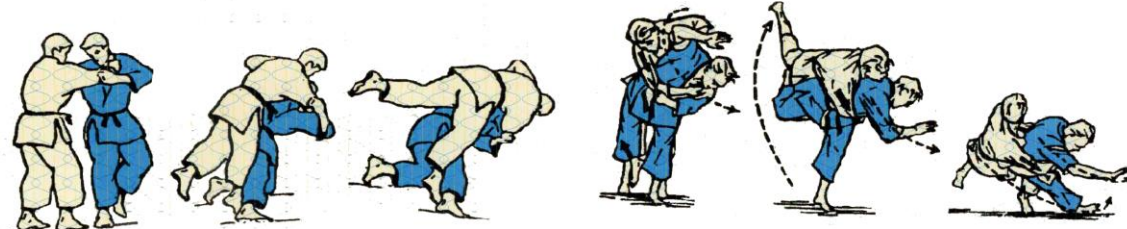
6. Важиль ліктя з допомогою ніг  
Ude-Hishiqi-Gatame

Технічна підготовка з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки

ТЕХНІКА 2 КЮІ, СИНІЙ ПАСОК  
КИДКИ – NAGE WAZA

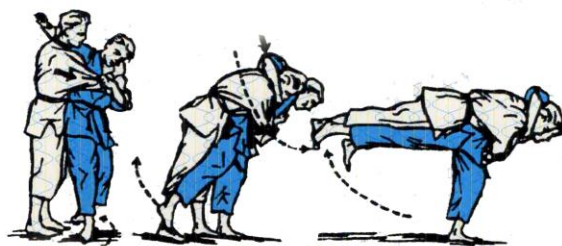


1. Задня підніжка з падінням  
Tani-Otoshi

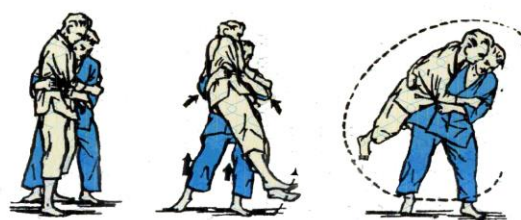


2. Через плече з коліна  
Seoi-Otoshi

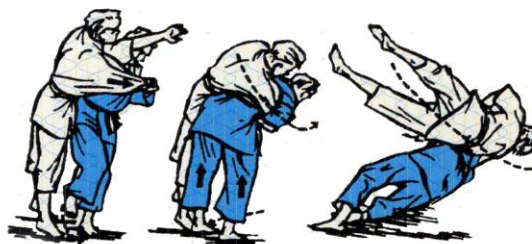
3. Через спину з захопленням руки  
Hane-Make-Koti



4. Через ногу скручуванням  
O-Guruma



5. Зворотний через стегно  
Ushiro-Goshi

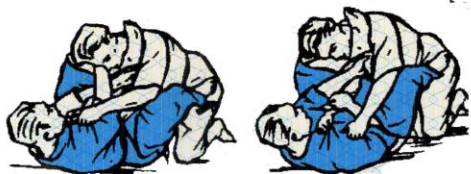


6. Через спину захопленням  
руки під плече  
Soto-Maki-Komi



ТЕХНІКА 2 КЮІ, СИНІЙ ПАСОК

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ  
NE - WAZA



1. Удушення схрещеним захопленням вилога та гомілкою  
Kagato-Jime



2. Перегіб ліктя важелем  
ноги зверху  
Ude-Hishigi-Gatame



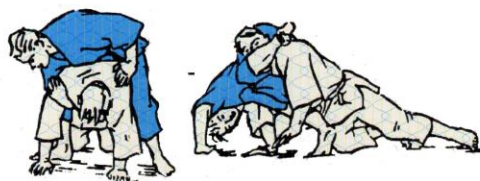
3. Перегіб ліктя захопленням руки під плече та перекриття голови ногою  
Kuzure-Kame-Shiho-Gatame



4. Перегіб ліктя через стегно зворотним захопленням тулуба  
Giaki-Keza-Gatame



5. Удушення ногами захопленням руки та голови  
Sankaku-Jime



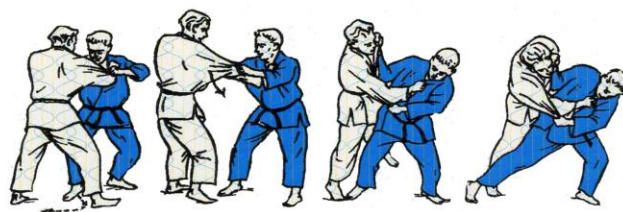
6. Перегіб ліктя захопленням руки між ніг-перевертанням  
Ude-Hishigi

ТЕХНІКА 1 КЮІ. КОРИЧНЕВИЙ ПАСОК

КОМБІНАЦІЇ PENZOKU-WAZA



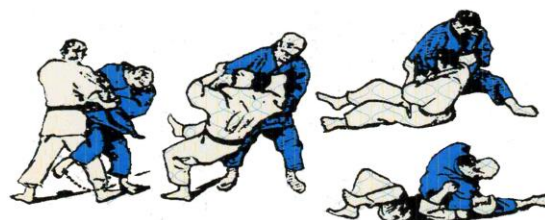
1. Ko-Soto-Gari O-Goshi



2. Ko-Uchi-Gari Tai-Otoshi



3. O-Goshi Ura-Nage



4. Ashi-Curuma Keza-Gatame

КОНТРДІЇ KAESHI-WAZA



5. Ashi-Guruma Utsuri-Goshi



6. Ko-Soto-Gari Seoi-Nage



7. O-Uchi-Gari Yoko-Otoshi

**Забезпечення вихованців, спортсменів та тренерів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їхнього використання**

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4
<b>ДЗЮДО</b>			
1.	Гомілковостопи	3	
2.	Кепка (блайзер)	12	12
3.	Кімоно біле	12	24
4.	Кімоно синє	12	–
5.	Костюм вітрозахисний	12	12
6.	Костюм парадний	12	12
7.	Костюм тренувальний	6	6
8.	Костюм утеплений	12	12
9.	Кросівки	6	6
10.	Куртка тепла	12	12
11.	Наколінники	3	–
12.	Пояс для кімоно	12	24
13.	Рюкзак спортивний	12	12
14.	Сумка спортивна	12	12
15.	Труси спортивні	6	6
16.	Футболка спортивна	6	6
17.	Шапочка спортивна	6	6
18.	Шкарпетки	3	3

**Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним  
обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього  
використання**

Обладнання та інвентар спеціального призначення	Кількість/Строки використання
<b>Обладнання та інвентар спеціального призначення</b>	
Гімнастичний мат (м'який) для пом'якшення падіння при амплітудних кидках	5
Комплект татамі 14 x 14 (98 листів)	10
Обкладочний (гімнастичний) мат (для розташування на стіні, якщо татамі примикає до стіни)	10
<b>Обладнання та інвентар допоміжного призначення</b>	
Канат для лазіння	2
Манекен борцівський	5
Навісний станок для розвитку м'язів преса	5
Станок для розвитку м'язів спини	10
Універсальний силовий тренажер	10
<b>Технічні засоби, обладнання та інвентар</b>	
Гонг боксерський	10
Лампа ультрафіолетова (для дезінфекції залу та татамі)	5

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ДЗЮДО.....	4
1.1. Загальна характеристика спортивної підготовки у дзюдо.....	4
1.2. Мета й завдання спортивної підготовки у дзюдо.....	5
1.3. Зміст видів підготовки спортсменів.....	6
1.4. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів.....	9
1.5. Побудова тренувального процесу на основі періодизації.....	16
1.6. Структура і зміст спортивного відбору.....	21
1.7. Вікові особливості спортивної підготовки.....	22
1.8. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок.....	23
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	25
2.1. Комплектування та наповнення груп .....	25
2.2. Засади організаційно-навчального процесу.....	28
2.3. Планування спортивної підготовки у дзюдо.....	31
2.4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи.....	33
3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	35
3.1. Групи початкової підготовки.....	35
3.1.1. Організація та методика спортивного відбору.....	35
3.1.2. Основний матеріал.....	35
3.1.3. Методи та засоби тренувань у групах початкової підготовки.....	38
3.1.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки .....	39
3.1.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	46



3.1.6.	Система контролю.....	46
3.1.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	46
3.2	Групи базової підготовки.....	48
3.2.1.	Організація та методика спортивного відбору.....	48
3.2.2.	Основний матеріал .....	49
3.2.3.	Методи та засоби тренувань у групах базової підготовки.....	52
3.2.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки.....	53
3.2.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	63
3.2.6.	Система контролю.....	63
3.2.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	64
3.3	Групи спеціалізованої підготовки.....	69
3.3.1.	Організація та методика спортивного відбору.....	69
3.3.2.	Основний матеріал.....	70
3.3.3.	Методи та засоби тренувань у групах спеціалізованої підготовки.....	72
3.3.4.	Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах спеціалізованої підготовки.....	72
3.3.5.	Зміст і структура змагальної діяльності.....	80
3.3.6.	Система контролю.....	80
3.3.7.	Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	81
3.4	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності .....	84
3.4.1.	Організація та методика спортивного відбору.....	84
3.4.2.	Основний матеріал.....	85
3.4.3.	Методи та засоби тренувань у групах підготовки до вищої спортивної майстерності .....	87

3.4.4. Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах підготовки до вищої спортивної майстерності.....	87
3.4.5. Зміст і структура змагальної діяльності.....	93
3.4.6. Система контролю.....	93
3.4.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки.....	94
4. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ШВСМ.....	96
4.1. Групи спортивного удосконалення.....	97
4.2. Групи вищої спортивної майстерності.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	98
ДОДАТКИ .....	100

**ДЗЮДО**  
**(чоловіки, жінки)**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Відповідальний за випуск *А.Б. Штефан*

Редактор *В.Д. Венгер*

Підписано до друку

Тираж