Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
_____
Приказ № 6а от 03.02.2025г.

ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
ПО ВИДУ СПОРТА

«ДЗЮДО»

Срок реализации: Бессрочная.

г. Находка
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик ДОП..... 3
1.1.Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы..... 4
1.3. Содержание программы 4
1.4. Система контроля диагностики результатов 8
1.5. Воспитательная работа 9
1.6. Психологическая подготовка 10
1.7. Восстановительные средства и мероприятия 10
1.8. Список литературы 11

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

Образовательная программа базового уровня выполнена в соответствии с учебным планом и раскрывает методику преподавания основ вида спорта «дзюдо». Дзюдо - олимпийский вид спорта, занятия которым содействуют всестороннему физическому развитию, воспитанию морально - волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремлённость.

Указанные навыки необходимы обучающемуся не только в спорте, но и в жизни.

В процессе освоения приёмов дзюдо обучающийся выполняет движения, требующие от него одновременно силы, выносливости, координации и скорости. За счет такого сочетания физических качеств увеличиваются двигательные возможности человека. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

Данная программа направлена на общее физическое развитие обучающегося, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Программа создает возможность активного погружения обучающихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» разработана для отделения бокса МБУ ДО СШ «Врангель» НГО (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся от 6 лет и старше. В спортивно-оздоровительные группы (далее СОГ) зачисляются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям (далее –обучающиеся).

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки на отделение дзюдо.

Уровень усвоения: базовый.

Адресат программы: в реализации программы участвуют дети школьного возраста, подростки, взрослое население, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных, физиологических и гендерных особенностей.

Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. В работе с детьми юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Объем программы: 270 часов в год.

Режим занятий: годовой учебный план рассчитан на 52 недели в условиях спортивной школы. 3 раза; по 2 часа (120 минут).

Количество часов в неделю – 6 часов;

Продолжительность занятия – 2 часа (120 мин).

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование моральноволевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		1 год обучения			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Тестирование, перечень вопросов
2	Общая физическая подготовка	133		133	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Спортивные и подвижные игры	26		26	Результаты игры

6	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	5		5	
7	Медицинский контроль	2		2	Медицинский осмотр
8	Тестирование и контроль	3	1	2	Тестирование, перечень вопросов
	ИТОГО за год	**270**	**7**	**263**	
	Общее количество часов за 1 год обучения:	**Всего: 270, Теория: 7, Практика: 263**			

Содержание Программы

1. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полу приседе, спортивная.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания: вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок - полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, пере ползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. упражнения с партнером - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Упражнения для развития гибкости: спортивная борьба - вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3Х10 м. гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. спортивные игры - футбол, хоккей, регби. подвижные игры - эстафеты, игры в касания, захваты.

Развитие силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; приставные шаги и выпады; бег скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; имитация приемов в игровой борьбе; приседания; 6 выпрыгивание из приседа; из положения мост забегание влево или вправо; переворот с моста; отжимание; различные упражнения с соперником и в парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища: с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками; имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь); имитация бросков вперед, работа с резиной - выполнение подворота для броска влево, вправо.

Технико-тактическая подготовка

Борьба в стойке: Подхват изнутри в голень (бедро). Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади. Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку. Бросок передним переворотом. «Мельница». Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа: Удержание сбоку с захватом ноги противника. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков: Передняя подножка после задней подножки. Подхват после передней. Задняя подножка после передней. Передняя подножка после боковой подсечки. Передняя подсечка после боковой. Зацеп изнутри после броска через бедро. Бросок через бедро после зацепа. Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. Передняя подсечка после зацепа изнутри. Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки. Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки. Передняя подножка на пятке, после задней. Подхват после подсечки. Бросок через плечо, после бедра. Бросок через бедро, после боковой подсечки.

Комбинации болевых приемов:

-Рычаг локтя после узла поперек.

-Узел предплечьем вниз после узла поперек.

Примерная последовательность совершенствования техники: Повторение и совершенствование подсечек. Повторение и совершенствование выведения из равновесия. Повторение и совершенствование бросков с захватом ног. Повторение и совершенствование зацепов. Повторение и совершенствование болевых приемов. Повторение и совершенствование бросков через голову. Повторение и совершенствование переворачиваний. Отработка навыков ведения борьбы: Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа). Удержания. Болевые приемы.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3-5 мин.).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по дзюдо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой обучающийся, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо и др.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период занятий в спортивно - оздоровительной группе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы

- формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности обучающихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера- преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях в избранном виде спорта, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности физическом воспитании обучающихся, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому обучающемуся самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь обучающимся осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Участие в спортивных соревнованиях

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основные критерии оценки работы тренера – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В целях объективного определения уровня подготовки занимающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год в спортивно-оздоровительных группах проводятся контрольные испытания. Уровень подготовленности занимающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности тренировок является участие в турнирах и соревнованиях, как среди воспитанников учреждения, так и с участием соперников из других спортивных школ, клубов, секций. Официальные турниры и

соревнования проводятся в соответствии с региональным и всероссийским календарем спортивно-массовых мероприятий.

Большое значение также имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что в программе приводятся усредненные значения контрольных нормативов без учета весовых категорий занимающихся.

Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольное упражнение	Норматив
«Челночный бег» (3х10м)	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса	4 раза
Отжимание в упоре лежа	8 раз
Прыжок в длину с места	145 раз
Метание мяча (1кг) из-за головы с места	11,8 м

1.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает комплексное взаимодействие нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (ежемесячно) и план работы тренера-преподавателя.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Воспитательная работа включает в себя несколько направлений:

- организационная работа (выбор старосты групп, соблюдение режима дня и др.);
- формирование основ активной социальной гражданской позиции (планирование бесед, творческих мероприятий, круглых столов, организация волонтерского движения, экологических мероприятий, субботников и др.);
- воспитание сознательного и ответственного отношения к обучению и тренировочному процессу (контроль успеваемости в общеобразовательной школе, активности общественной работы и посещаемости спортивной школы)
- нравственное воспитание (знакомство с основами спортивной этики, комплекс антидопинговых мероприятий, посещение социальных центров для групп населения, находящихся в зоне риска, проведение мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий для трудных подростков, детей с ограниченными возможностями здоровья и др.);
- физическое воспитание (мероприятия, способствующие расширению знаний в области физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни и др.);
- работа с родителями (совместные спортивные и воспитательные мероприятия, родительские собрания, открытые тренировки и др.).

Успешность воспитательной работы во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания, а также использованием в своей деятельности методов убеждения, поощрения, наказания. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать проведение совместных походов, спортивно-массовых и культурных мероприятий.

1.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических

функций и психомоторных качеств. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для формирования способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и перегрузками, необходимо моделировать эти состояния в тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у занимающихся уверенности в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и целевую (к 16 конкретному соревнованию, турниру).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; - развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Целевая (конкретная) психологическая подготовка включает в себя решение следующих задач:

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в текущий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях, уверенность в победе.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на психологическую мобилизацию спортсмена. Во всех случаях разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными и образными, тон – уверенным и спокойным.

1.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К состоянию здоровья юных спортсменов предъявляются особые требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами тренировочного процесса. На спортивно-оздоровительном этапе восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

Тренировочные средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления (полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха);
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий. Тренировочные средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение.

Медико-гигиенические средства восстановления предусматривают сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства объединяют: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок на основании субъективных ощущений юных спортсменов и стандартизованных функциональных проб.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизации, а также соблюдение режима дня и питания.

1.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) //Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 30-35.
2. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. М.: Физкультура и спорт, 2005. 168 с.
3. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
4. Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.
5. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов //Детский тренер. 2007. № 2. С. 10-14.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. 387, 549 с.
7. Пашинцев В.Г. Технология моделирования и программирования в многолетней подготовке дзюдоистов: учебное пособие для студентов ин-тов физ. Культуры. Москва, 2001. 319 с.
8. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М.: Олма Медиа Групп, 2008. 216 с.