МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ДЗЮДО. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

г.Новороссийск -2026

Автор-составитель: Адамов Юрий Александрович-
тренер-преподаватель по дзюдо МБУ ДО СШ «Виктория» муниципального образования город Новороссийск

Рецензент: А.Б.Борисов - к.п.н., доцент, начальник кафедры физического воспитания и спорта Государственного морского университета имени адмирала Ф.Ф.Ушакова, город Новороссийск

Аннотация: Методическая разработка «Общефизическая подготовка в дзюдо. Методика развития физических качеств» предназначена для оказания практической помощи тренерам-преподавателям в обеспечении образовательного процесса по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». Методический материал разработан и реализуется в соответствии и с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации, с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта России от 14 августа 2025 года № 655.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение……4
2. Общефизическая подготовка ...……5
3. Ключевые физические качества в дзюдо и их роль……...6
4. Особенности силовой подготовки дзюдоистов…….…...8
5. Особенности скоростной подготовки ……10
6. Особенности повышения выносливости ……11
7. Особенности повышения координационных способностей……..12
8. Особенности повышения гибкости……...14
9. Заключение……..15
10. Список рекомендуемой литературы……...16

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно-координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, или в западном произношении «джиу-джитсу», которая в свою очередь уходит корнями в китайскую борьбу Кумиуту , что означает «голыми руками». В буквальном переводе «Дзю-дзюцу» означает «искусство мягкости». В том названии кроется глубокий смысл. Концепция дзю-дзюцу – одержать верх над противником не силой, а мягкостью и пластичной податливостью.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, который создал новую систему физического совершенствования тела и духа. «Дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный; «до» - путь, познание, манера держаться , точка зрения , склад ума . У истоков женского дзюдо также стоял Д.Кано. Эксперимент по приобщению женщин к занятиям удался как в Японии, так и в странах Европы. Появление борьбы дзюдо в России предшествовала большая работа по изучению его как вида спорта Василием Сергеевичем Ощепковым.

Дзюдо в своей основе предполагает захват за одежду и все способы выведения из равновесия, связанные с ним. Вся классическая техника дзюдо выполняется из классического захвата – отворот – рукав, а все остальное приспособлено к дзюдо в процессе решения проблемы «кто победит».

В современном обществе изучение философии и технических аспектов дзюдо воспринимается как часть культуры, содействующая формированию спортивных и прикладных навыков, максимальному развитию и проявлению физических и духовных качеств человека.

Широкое распространение дзюдо во многих странах подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физическая качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм спортсменов.

Вовлечение молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Общефизическая подготовка

Физическая подготовка дзюдоистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения дзюдо используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения: 1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками. 2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки. 3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе, подскоки с использованием скакалки, выпрыгивание из низкого седа и полуподседа.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; пере ползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Ключевые физические качества в дзюдо и их роль

1. *Быстрота (скоростные способности)* —значительное влияние ;
   включает**:** скорость реакции, скорость одиночного движения, частоту движений.

   Необходима**:** чтобы быстро реагировать на действия соперника, выполнять броски и уклонения в доли секунды, менять тактику в ходе поединка.

   Примеры в дзюдо: мгновенная реакция на попытку броска, быстрый переход от защиты к атаке, скоростное выполнение комбинаций приёмов.

2. *Сила (мышечная сила)* — значительное влияние

включает: максимальная сила, силовая выносливость, взрывная сила.

Необходима: для выполнения бросков, удержаний, преодоления сопротивления соперника, контроля в партере.

Примеры в дзюдо: бросок через спину (*seoinage*), удержание соперника на лопатках, борьба в клинче.

3. *Выносливость* — значительное влияние .

   включает: общая выносливость (аэробная) и специальная (анаэробная).

   Необходима: выдерживать длительные поединки, сохранять эффективность техники и тактики до конца схватки, быстро восстанавливаться между поединками на соревнованиях.

   Примеры в дзюдо**:** поддержание высокого темпа в течение 5 минут поединка, серия бросков без снижения мощности, участие в нескольких схватках за день.

4. *Вестибулярная устойчивость* — значительное влияние .

   включает: равновесие, координация в условиях вращения, устойчивость к головокружениям.

   Необходима: сохранять баланс при бросках и попытках сбить с ног, быстро в осстанавливать положение после неудачной атаки, уверенно двигаться в дина мичной схватке.

   Примеры в дзюдо: удержание равновесия при рывке соперника, выполнение броска с поворотом (*tomoenage*), защита от бросков с вращением.

5. *Гибкость* — среднее влияние .

   включает: подвижность суставов, эластичность мышц и связок.

   Необходима: расширять диапазон движений для выполнения сложных приём ов, снижать риск травм, улучшать технику падений (*ukemi*).

   Примеры в дзюдо: глубокий захват для броска, выполнение болевого приёма, безопасное падение вперёд или назад.

6. *Координационные способности* — среднее влияние .

   включает: точность движений, согласование работы разных групп мышц, адаптация к неожиданным ситуациям.

   Необходима: точно выполнять сложные технические элементы, синхронизир овать движения с действиями соперника, быстро перестраиваться в ходе поед инка.

Примеры в дзюдо: комбинация броска и удержания, контрприём (*kaeshiwaza*) адаптация техники под стиль соперника.

Особенности силовой подготовки дзюдоистов

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы.

К ним относятся методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных отягощений, методы повторного упражнениях использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

• Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

• Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

• Выполнение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

• Злоупотребление глубокими приседаниями с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

• Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

• Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

• Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

• Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

• Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

• Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

• Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

• Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

• Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

• Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

• При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

• Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

• Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

• Упражнения с предельным и около предельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

• Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.

• Следует избегать продолжительных натуживаний.

• При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки дзюдоистов

Быстрота (скоростные способности) - определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты - повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

• Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности. Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

• Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

• Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

• Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

• Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

• Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного врабатывания

организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

• Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

• При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости

Выносливость дзюдоистов - это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основной метод развития общей выносливости — равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

• Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

• Однообразных средств и методов развития выносливости.

• Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

• Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной

предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности - на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Развитие координационных способностей (ловкости) в дзюдо — ключевой аспект подготовки спортсмена, который влияет на техническое мастерство, эффективность выполнения приёмов и способность адаптироваться к меняющимся условиям схватки. Координационные способности позволяют дзюдоисту рационально согласовывать движения частей тела, быстро перестраиваться в зависимости от действий соперника и предугадывать ход событий

На уровень координационных способностей влияют:

- Двигательная память — способность запоминать и воспроизводить движения в вариативных условиях, включая состояние утомления.

- Межмышечная и внутримышечная координация — умение переходить от напряжения к расслаблению, согласовывать работу мышц-антагонистов и синергистов.

- Пластичность центральной нервной системы и уровень физической подготовленности (развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости).

- Антиципация — способность предвосхищать действия партнёра или соперника.

- Установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Средства развития координационных способностей

- Новые или недостаточно освоенные упражнения, а также известные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике).

- Общеразвивающие гимнастические упражнения с частичным изменением структуры и методики применения.

- Игры и эстафеты, дополнительные виды спорта, специально-подготовительные упражнения и основные технические действия.

- Упражнения с уменьшенной площадью опоры (ходьба по рейке гимнастической скамейки, гимнастическому бревну, лежащему шпагату).

- Упражнения по сигналу на быстроту реакции, со сменой амплитуды движения, равновесия (стоя на одной ноге, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты и др.).

- Имитационные упражнения для овладения передвижениями с защитными действиями, с бросками, с резкой переменой вида и направления передвижений на специальные сигналы.

- Передвижения с отягощениями, «бой с тенью», упражнения со снарядами с заданиями применять разные передвижения.

- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гирями, упражнения с партнёром.

- Специальные упражнения в парах, направленные на развитие двигательно-координационных способностей в условиях противодействия партнёра.

Основные методы развития ловкости - игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными, как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости.

Гибкость - это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости - общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из непременных условий тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Заключение

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена.
2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в тренировочном процессе.
3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.
4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.
5. Определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

Список рекомендуемой литературы

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/Авт.-сост. И.Д.Свищев и др.- М.: Советский спорт, 2003.- 112с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и федерации дзюдо России.-М.Советский спорт,2005 – 268с.

3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов – Физкультура и спорт,1986-286 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать.- «Издательство АСТ», 2003-863 с.
5. Письменский И.А.,Коблев Я.К.,Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов.-М.:ФиС. 1982 г – 328 с.