

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

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ТЕМА:**

**«МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ДЗЮДО»**

**г.Новороссийск -2026**

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

**Аннотация:** Методическая разработка «Методы подготовки спортсменов, занимающихся дзюдо» 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. Технические методы.....                                                | 5  |
| 3. Тренировочные методы.....                                              | 6  |
| 4. Практические методы.....                                               | 8  |
| 5. Методы тренировочных воздействий на этапе начальной<br>подготовки..... | 16 |
| 6. Заключение.....                                                        | 17 |
| 7. Список рекомендуемой литературы.....                                   | 18 |

## ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо – вид единоборств, в котором наряду с бросками разрешены удушающие и болевые приемы на руки. Спортсмены выступают в кимоно (свободная куртка с поясом и штаны) на специальных матах – татами. 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.

Основателем 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. Усилиями Дзигаро Кано еще при его жизни дзюдо стало полноценным видом спорта. Сегодня, как мы знаем, этот вид борьбы включен в олимпийскую программу. Существует Международная федерация дзюдо (основана в 1951 году) а в большинстве стран мира - и национальные федерации дзюдо. С 1964 года дзюдо - в программе Олимпийских игр, проводятся чемпионаты мира (с 1956 года) и первенства Европы (с 1951 года).

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 физической качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм спортсменов.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности.

Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Как вид спорта, дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины, составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

### Технические методы

В дзюдо существуют «исторические» методы, которые применяют в практике изучения техники и повышения физической подготовленности свыше ста лет.

- **Ката** — формальные упражнения, в которых заранее определены движения для отработки приёмов. В ката каждый партнёр знает, что будет делать другой, что позволяет изучать основы атаки и защиты, а также философские принципы дзюдо. Д.Кано разработал несколько ката, например, «нагэ-но-ката» (бросковые формы), «катамэ-но-ката» (формы борьбы лёжа), «дзю-но-ката» (формы гибкости и мягкости).
- **Рандори** — свободная практика, где партнёры соревнуются, выполняя броски, удержания, удушения и замки суставов. В рандори можно развивать импровизацию, быстроту реакции, самообладание. [djvu.onlinearchive.aif.ru](http://djvu.onlinearchive.aif.ru)
- **Нагэ-вадза** — техника бросков, которая включает техники из стойки (тати-вадза) и с падением (сутэми-вадза). Броски могут выполняться с использованием рук (тэ-вадза), бёдер (коси-вадза) или ног (аси-вадза).
- **Катамэ-вадза** — техника обездвиживания, которая включает удержания (осаэкоми-вадза), удушающие приёмы (симэ-вадза) и болевые приёмы (кансэцу-вадза).
- **Атэми-вадза** — техника нанесения ударов по уязвимым точкам, которая включает удары руками (удэ-атэ), ногами (аси-атэ) и головой (атама-атэ).

## Тренировочные методы

Техника дзюдо базируется на 3-х главных тренировочных методах: ката, рандори и сиай.

1.Ката - представляет из себя воображаемый поединок с противником, когда ученик практикует определенную последовательность движений, доводя их до уровня рефлекса. Цель каты — синхронизировать работу тела для того, чтобы четко и слаженно действовать в боевой ситуации.

2.Рандори - это тренировка, на которой ученики отрабатывают друг на друге серии приемов или конкретных технических движений. Цель рандори — приучить себя применять нужную технику в нужном месте в нужный момент времени и с нужной силой.

3.Сиай - соревновательная практика рандори. Успехи изучающего дзюдо отражаются в присвоении ему все более высоких ученических степеней.

Из трех основных тренировочных методов дзюдо (ката, рандори, сиай) только ката могут удовлетворять требованиям умеренности и симметричности. Это связано с тем, что работа в рандори и сиай (противоборство с судьейством) не учитывает проблему безопасности дзюдоистов, что делает непрактичной подобную отработку реальной техники самозащиты.

Отработка техники дзюдо, применяя метод ката, дает обучающемуся возможность тренировать технические действия в идеальных условиях, помогает импровизировать и расширять диапазон двигательных умений и навыков дзюдоистов при помощи освоения большого числа приемов и выполнения их в обе стороны.

**Ката** – это самостоятельный обучающий метод в дзюдо, передающий настроение поединка. Проводится демонстрация рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего. Методом ката могут совершенствоваться технические приемы: в нагэ-но-ката (техника бросков), в катамэ-но-ката (техника сковывающих приемов, удержаний), в кимэ-но-ката (техника самозащиты) и др.

### Особенности применения методов ката

- Индивидуальная работа, то есть соревнование с собой, может отрабатываться вне зала, без специального костюма (при выполнении без партнера);

- Предъявляет меньше требований к физической подготовленности. Дзюдоисты могут тренироваться достаточно долго, не испытывать чрезмерной усталости;
- Идеальный метод сохранения физической подготовленности.

Дзюдоисты – исполнители ката должны вырабатывать у себя специфические рефлексы в зависимости от ситуаций: проявление правильного настроения (киай); оценка дистанции в поединке (ма-ай); выполнение задуманного- правильно выбранного действия(риай); оптимизация состояния внимания и готовности, обеспечивающего контроль действий противника (зансин).

Использование метода ката в подготовки дзюдоистов позволяет изучить рациональную технику приемов. Ката – ведущий метод формирования навыков дзюдо, составляется тренером-преподавателем или используют стандартные ката школы Кодокан.

### **Ката - комплексы приемов**

1. Комплекс мягкости, или дзю-но ката.
2. Комплекс наиболее результативного применения силы, или сейроку дзеньё кокумин тайику-но ката. Это упражнения, разработанные для целей национального физического воспитания.
3. Комплекс свободного боя, или рандори-но ката.
4. Комплекс ударной техники, или синкен-сёбу-но ката (другое его название - киме-но ката).
5. Ицуцу-но ката. Его переводят часто как комплекс пяти стихий, хотя в оригинале это звучит проще - ката пяти.
6. Старинный комплекс - приемы, выполняемые самураем, облаченным в доспехи, или косики-но ката.
7. Комплекс самозащиты Кодокана, или Кодокан госсиндзюцу-но ката.
8. Специализированный комплекс защиты для мужчин.
9. Специализированный комплекс защиты для женщин.

**Рандори** – является базовым и одним из главных тренировочных методов дзюдо, его применение способствует гармоничному техническому развитию в плане освоения техники дзюдо.

Достоинствами метода рандори (свободная практика) являются:

- Стимулирование умственных и физических взаимодействий между участниками соревнования, анализ движения, стиля противоборства;
- Активизация внимания каждого из двух партнеров для определения слабых сторон соперника и проведения своей атаки или контратаки;
- Развитие мыслительных процессов, анализ собственных действий, активация «борцовского» мышления;

В состав рандори входят упражнения, применяющиеся непосредственно в ходе противоборства, они носят комплексный характер. Метод рандори, безусловно отличается от соревновательного поединка уровнем интенсивности работы. В соревновательной схватке интенсивность обычно выше, чем в тренировочной.

Рандори по заданию имеет вид одностороннего или обусловленного противоборства. Используют атаки, защиты, контратаки обычно не применяют. При соблюдении этих условий Тори атакует Уке, не боясь, что будет проведена ответная контратака. Тори совершенствует атакующие действия, Уке – защитные. Применение рандори по заданию совершенствует формирование межмышечной координации, необходимой в противоборстве, и развитию равновесия при изменениях положения тела. Продолжительность применения такого метода у юных дзюдоистов-до 2-3 минут.

Рандори –свободное противоборство, оба партнера применяют допущенные правилами приемы в стойке и в партере. Достижение чистой победы в поединке не является целью рандори. Важно выполнить коронные действия, поддерживать высокую интенсивность противоборства. Основная задача свободного противоборства – приспособление дзюдоистов к специфическим условиям поединка, совершенствование технико-тактических действий, формирование психической устойчивости в условиях противоборства.

## **Практические методы**

Методы тренировки — совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях.

Цель — помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений.

Цель — создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом.

К ним относятся:

- а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);
- б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);
- в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия).
- г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

Методический подход — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса. Методическое направление используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить задачу.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

**Словесные методы** в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для 10-12-летних ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов 13–14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

**Наглядные методы**, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным.

**Методы идеомоторного упражнения** в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяются: идеомоторное упражнение — многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах; эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий; аутогенная тренировка — система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

**Методы практических упражнений** разделяются на 3 группы: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы:

а) методы строгорегламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий). Особенностью методов строгорегламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста;

б) игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств. Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок;

в) соревновательный метод. Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует. Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

**Методы практического упражнения** имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач: а) методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое. Методы целостно-контруктивного упражнения направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений;

б) методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения. Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

Методы избирательно-направленного упражнения приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов;

в) методы, направленные на повышение физической подготовленности

дзюдоистов. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартноповторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха — методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма — мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода — в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организму в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, т. к. при продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне

сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в т. ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным дзюдоистам выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками: строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. -1 мин.) и интенсивности работы на ускорении; точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45 сек. — 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4–5 мин.); использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений. Основная задача интервального метода — развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы,

кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода — точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и при безопасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода — сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строгорегламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения 8-10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах:

1. По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).
2. По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).
3. По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха; б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения; в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса; г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий; д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки; е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40 — 60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

### **Методы тренировочных воздействий на этапе начальной подготовки**

| Метод            | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| игровой          | Подразумевает развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях. Его характерной особенностью, отличающий от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие игровой деятельности двух противоборствующих сторон.                                                                                                                                |
| соревновательный | Основная определяющая метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. |
| повторный        | Заключается в многократном выполнении упражнения с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.                                                                                                                                                                                                                        |
| равномерный      | Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп и т.д.                                                                                                                                                                           |
| круговой         | Основой кругового метода является многократное выполнение движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.                                                                                                                                                                                                                 |
| переменный       | Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа и т.п (нагрузка выполняется слитно, но изменяется темп, ритм, амплитуда).                                                                                                                                                        |

## **Заключение**

Процесс подготовки дзюдоистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки. Формы занятий по дзюдо определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала .

### **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.
6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо.- М.: Советский спорт, 2011.-448с.