

**Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**В.А.Філіна**



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ СЕМІНАРСЬКИХ  
ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ  
“СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗА РІЗНИМИ ВИДАМИ  
СПОРТУ  
( ДЗЮДО )”  
ДЛЯ ІІІ КУРСУ**



**Житомир 2018**

УДК 796.01:796.853.23  
Ф53

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного  
університету імені Івана Франка  
(протокол №12 від 23.03.2018р.)*

**Рецензенти:**

**І. І. Петренко** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету;

**С. Д. Поплавська** – кандидат педагогічних наук, КВНЗ “Житомирський медичний інститут” Житомирської обласної ради.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для III курсу ”: Методичні рекомендації./ **Укладач:** В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. – 30 с.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для III курсу” містить основні теми, необхідні для вивчення спортивної підготовки дзюдоїстів, зокрема: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, координаційної підготовки дзюдоїстів. Методичні рекомендації розроблені для студентів та викладачів і направлені на вирішення проблеми якісної підготовки майбутніх тренерів з дзюдо.

□ В.А.Філіна 2018  
© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018

**Зміст**

Вступ .....	4
Навчально-тематичний план дисципліни .....	6
<b>ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....</b>	<b>7</b>
Тема 1. Фізична підготовка в дзюдо.....	7
Тема 2. Технічна підготовка дзюдоїстів.....	13
Тема 3. Тактична підготовка в дзюдо .....	17
Тема 4. Психологічна підготовка в дзюдо .....	25

## **Вступ**

Сучасна система підготовки дзюдоїстів сформувалася в процесі тривалого розвитку теорії дзюдо і застосування її в практиці. Теоретичний розділ підготовки дзюдоїстів визначає закономірності, за якими організовується система занять і відбувається управління фізичним та індивідуальним розвитком дзюдоїстів. Розділ спортивної підготовки регламентує взаємодію засобів і методів, які використовуються в процесі становлення спортивної майстерності в дзюдо.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять з дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для III курсу” розкривають питання, які стосуються особливостей спортивної підготовки дзюдоїстів.

Курс дзюдо в числі спортивно-педагогічних дисциплін є одним з основних в підготовці студентів до професійної діяльності тренерів спортивних шкіл, ПТУ, викладачів вищих навчальних закладів. Він є самостійною, логічно-завершеною системою навчання, куди входять оглядово-методичні, лекційні, практичні заняття та самостійна робота студентів.

Мета викладання дисципліни полягає у вивченні студентами теоретичного, практичного та методичного матеріалу, засвоєння методики викладання дзюдо в спортивних школах. Засвоєння курсу з дзюдо має сприяти розвитку педагогічного мислення, формуванню спеціальних знань, умінь та навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (дзюдо) для III курсу” є:

- поглиблено вивчити теоретичні положення і методи тренування дзюдоїстів;
- вдосконалити професійні знання, уміння і практичні навички підготовки спортсменів;
- навчити студентів навичок ведення навчально-тренувальної роботи серед спортсменів-дзюдоїстів різних рівнів підготовленості та забезпечення їх загального і спортивного прогресу;
- сприяти розвитку творчого мислення студентів-дзюдоїстів, навичок самостійного ведення наукових досліджень, критичного аналізу ефективності

тренувального процесу, умінь виявляти та впроваджувати в практику ефективні прийоми як з особистої практичної діяльності, так і з досвіду передових вітчизняних і зарубіжних фахівців;

- сприяти розвитку навичок самостійно підвищувати рівень знань з дзюдо;
- сприяти підвищенню інтересу до майбутньої професії тренера-викладача з дзюдо.

Методичні рекомендації до виконання семінарських занять допоможуть краще освоїти матеріал програми з дисципліни “ Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту ( дзюдо ) для III курсу ” та якісно готуватися до семінарських занять.

## Навчально-тематичний план дисципліни

Назва теми / підтеми	Кількість годин
<b>ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ</b>	
Тема 1. Фізична підготовка в дзюдо.	2
Тема 2. Технічна підготовка дзюдоїстів.	2
Тема 3. Тактична підготовка в дзюдо.	2
Тема 4. Психологічна підготовка в дзюдо.	2
<b>Всього годин</b>	<b>8</b>

## ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

### Тема 1. Фізична підготовка в дзюдо.

**Мета:** Ознайомитись з особливостями фізичної підготовки дзюдоїстів.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

#### План:

1. Загальні основи фізичної підготовки в дзюдо.
2. Особливості фізичної підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку.
3. Силова підготовка дзюдоїстів.

**Опорні поняття:** фізична підготовка, техніка, дзюдо, фізичні якості, сила.

Заняття з дзюдо роблять позитивний вплив на зростання і розвиток організму, а також істотно підвищують фізичну підготовленість тих, що займаються. У дослідженнях К. В. Чедова (2006) встановлене, що дзюдоїсти 10-12 років випереджають підлітків, що займаються фізичною культурою у рамках шкільної програми, по ряду показників : кількість згинань та розгинань рук в упорі лежачи переважає на 5,8 %; результати в стрибках в довжину з місця вище на 11,4 %; час утримання вису на перекладині зігнувши руки у дзюдоїстів триваліше на 11,4 %, чим у більшості школярів. Фізична підготовка - це методично організований процес рухової діяльності дзюдоїстів для оптимального розвитку їх фізичних якостей і здібностей, що базуються на них. Фізичні якості дзюдоїстів визначаються окремими сторонами розвитку їх рухових можливостей. Кожна фізична якість об'єднує окремі сторони моторики людини, які: - проявляються в однакових параметрах руху і вимірюються тотожним способом; мають аналогічні фізіологічні і біохімічні механізми реалізації, які вимагають прояву схожих властивостей психіки. Фізичні якості дзюдоїстів у більшості випадків припускають наявність в них завдатків, якими спортсмени наділені від природи.

Фахівцям, працюючим з дзюдоїстами дитячо-юнацького віку, треба враховувати ряд рекомендацій. З одного боку, важливо розуміти, що неможливо розвинути у дітей ті здібності, задатків до яких немає. З іншою, в теорії фізичного виховання існують дані про взаємозв'язок між фізичними якостями - їх " перенесенні".

У підготовці дзюдоїстів "перенесення" фізичних якостей може мати наступний вигляд:

Позитивне "перенесення" спостерігається тоді, коли високий рівень розвитку певної фізичної якості дозволяє підвищити рівень прояву інших. Наприклад, цілеспрямоване підвищення рівня швидкості в дзюдоїстів 9-10-річного віку, дозволяє підвищити у них рівень сили і витривалості. Перехресне "перенесення" зазвичай реалізується в дзюдоїстів, які виконують технічні дії тільки в зручну сторону, в цьому випадку сила м'язів трохи зростає на іншій (не ведучій) стороні. Це показує необхідність виконання дзюдоїстами дитячо-юнацького віку прийомів в обидві сторони. Зі збільшенням тренувального періоду ефект такого перенесення знижується.

"Перенесення" фізичних якостей може мати як позитивний, так і негативний ефект. У спорті не може бути вирішене завдання одночасного досягнення найвищих показників прояву декількох фізичних якостей, наприклад, максимальної сили і загальної витривалості. В той же час низький рівень розвитку однієї фізичної якості знижує розвиток іншого. Наприклад, спеціальна витривалість зростає тільки у дзюдоїстів, що мають міцний фундамент загальної витривалості [ 1, 2 ].

Фізична підготовка дзюдоїстів - цей фізичний стан, набутий в результаті виконання фізичних вправ, завдяки яких можна досягти певних результатів в освоєнні техніки, зростання спортивної майстерності, підтримувати належний рівень здоров'я. Для підвищення фізичної підготовленості дзюдоїстів застосовують такі методики розвитку фізичних якостей, які цілеспрямовано впливають на їх розвиток за допомогою конкретних засобів і методів. При розробці методики розвитку фізичної якості для дзюдоїстів різного віку тренери-викладачі повинні послідовно виконати ряд операцій :

- 1) провести тестування фізичної якості (застосовуються спеціальні тести) і визначається рівень його розвитку у групи дзюдоїстів або конкретного спортсмена;
- 2) підібрати з програми спортивної підготовки найбільш відповідні фізичні вправи і методи їх виконання в учбово-тренувальному процесі дзюдоїстів з урахуванням віку тих, що займаються;



- 3) спланувати застосування вправ в окремому занятті і в системі заняття дзюдо з урахуванням змін в рівні фізичної підготовленості тих, що займаються і періодів підготовки в річному циклі (підготовчий, змагання, перехідний);
- 4) визначити часовий період дії вправ на фізичну якість, необхідну кількість тренувального заняття, перелік вправ у вживаних формах заняття;
- 5) встановити величини тренувальних навантажень і їх динаміку відповідно до закономірностей адаптації дзюдоїстів дитячо-юнацького віку до тренувальних дій.

Застосування сили дзюдоїстами сприяє подоланню опору суперника або протидії йому за рахунок м'язових зусиль при виконанні рухових дій в стійці і в партері. Силові здібності дзюдоїстів діляться на власне-силові, швидко-силові і силову витривалість. Власне-силові здібності проявляються у дзюдоїстів в динамічному (ізотонічному) і статичному (ізометричному) режимах роботи м'язів. Динамічна робота м'язів проявляється в: протиборстві за захоплення, звільненні від захоплення, виконанні больових прийомів. Статичний режим роботи м'язів (без зміни їх довжини) виражений при виконанні утримань, деяких задушливих прийомів. Швидко-силові здібності (вибухова сила) в дзюдо характеризуються неграничною напругою м'язів і проявляються в максимальній потужності зусиль при виконанні виведень з рівноваги, кидків, переслідувань суперника в партері [ 1 ].

Силова витривалість відноситься до специфічного виду силових здібностей і визначає здатність дзюдоїстів протистояти стомленню, викликаному силовим компонентом навантаження. Її прояв у дзюдоїстів особливо помітний в ситуаціях протиборства в додатковий час. Розвиток силових здібностей у дзюдоїстів відбувається при дії 2 чинників. Ведучим є чинник координаційний, що визначає внутрішньом'язову координацію. Він впливає на синхронність і частоту імпульсації, регулює кількість залучених в роботу рухових одиниць (кожна з них складається з одного рухового нейрона - мотонейрона і групи іннервуючих їм рухових волокон), а також визначає міжм'язову координацію. Іншим чинником є власне-м'язовий (довжина м'яза, кількість м'язових волокон, співвідношення волокон швидкого і повільного типу - композиція м'яза).

Завдання силової підготовки дзюдоїстів полягають в наступному:

1. Сформувати основи для адаптації організму що займаються до силових навантажень (підвищити рухливість суглобів, зміцнити зв'язки).
2. Забезпечити у тих, що займаються гармонійний розвиток усіх м'язових груп рухового апарату.
3. Удосконалювати здатність проявляти силу м'язів в різних режимах роботи (статичному і динамічному).

Розвиток сили має різні темпи приросту результатів залежно від віку дзюдоїстів. Сенситивними (чутливими) періодами дії вправ, стимулюючих розвиток сили, являються: високий темп приросту абсолютної сили м'язів у дзюдоїстів. Приріст відносної сили у дівчаток найбільш виражений в 10-11 років; швидкісно-силові здібності найефективніше піддаються цілеспрямованому розвитку у хлопчиків в 10-11 років та в 14-16 років, у дівчаток - в 11-12 років.

Визначено, що до 10-11 років за показниками розвитку силових здібностей дівчатка і хлопчики, що займаються дзюдо, майже не розрізняються. Починаючи з 12-річного віку, силові здібності у дівчаток зростають повільніше, ніж у хлопчиків. Засобами розвитку сили дзюдоїстів є фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої напруги м'язів, чим в звичайних умовах їх функціонування.

Засобами розвитку сили є: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання, стрибки, лазіння по канату, підняття ніг у висі на перекладині, вправи зі штангою, гирями, гантелями, набивними м'ячами, вправи на силових тренажерах та ін. Особливо ефективні засоби протиборства в партері: утримання, перевероти суперника.

Методами розвитку сили є: методи повторної вправи з використанням обтяжень, методи повторної вправи з використанням граничних і обтяжень, методи повторної вправи з використанням статичних положень тіла, неспецифічні методи розвитку сили (пасивне розтягування м'язів).

Тренерові-викладачеві слід уникати постановки непосильних завдань перед юними дзюдоїстами. При виконанні стрибків, присідань, згинань та розгинань рук в упорі лежачи, підтягувань, необхідно слідкувати за якістю виконання вправ.

По мірі засвоєння вправ з обтяженнями – вагою власного тіла доцільно доповнювати навчально-тренувальне заняття дзюдоїстів коловим тренуванням, що впливає на різні групи м'язів. Ця форма організації заняття має на меті почергове виконання вправ для різних м'язових груп - рук, ніг, тулуба (ший) на різних станціях. Побудова тренувальних завдань за таким принципом дозволяє юним дзюдоїстам гармонійно розвивати усі м'язові групи.

В комплексах колового тренування для дітей 10-12 років вправи зазвичай виконуються по колу (з переходом від станції до станції), плануються 6 - 8 станцій (вправ), дзюдоїсти діляться на групи по кількості виконуваних завдань. Кількість кіл - 2 - 4; час роботи на станції - 10-12 сек.; інтервал відпочинку між станціями (перехід) - 5 - 7 сек.; відпочинок між колами до повного відновлення дітей – за показниками ЧСС.

Ефективність силової підготовки дзюдоїстів 10-12 років буде максимальною, якщо точно дозувати величину обтяжень. У 10-11 років вона повинна складати 20 - 30 % від маси тіла юних дзюдоїстів, в 12-13 років зростати до 40 % від маси тіла.

Силові здібності дзюдоїстів 12 – 14 років ефективно розвиваються під впливом засобів з інших видів спорту ( табл. 1 ).

*Таблиця 1*

**Силові здібності дзюдоїстів 12 – 14 років, які ефективно розвиваються під впливом засобів з інших видів спорту.**

<b>№ п.п</b>	<b>Вид спорту</b>	<b>Засоби</b>
1.	Гімнастика	Підтягування на перекладині, лазіння по канату в два, в три прийоми, піднімання гантелей ( 2 – 3 кг ), піднімання ніг до хвату руками в висі на гімнастичній стінці. Вправи на гімнастичних снарядах: бруси – згинання та розгинання рук; канат – підтягування.
2.	Легка атлетика	Стрибки з місця в довжину, висоту. Стрибки в глибину з тумбочки 30 – 40 см. Те саме з вистрибуванням вгору.
3.	Спортивні ігри	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол ( комплексна взаємодія на організм ).
4.	Спортивна боротьба	Напівприсіди з партнером на плечах. Біг з манекеном на руках, переповзання та перетаскування манекена. Поєдинки без захвату ніг ( на руках ).
5.	Важка атлетика	Піднімання гирі ( 16 кг ), жим штанги ( 20 – 25 кг ) лежачи на горизонтальній лаві.

**Методичні поради:** При організації процесу силових підготовки дзюдоїстів тренери-викладачі слід враховувати загальні рекомендації: необхідно проводити ретельну розминку і зберігати організм в теплі в процесі усього заняття. Поступово підвищувати величину обтяжень і загального об'єму силових навантажень, особливо на початкових етапах заняття силовими вправами. Точно визначати величину обтяжень в кожній новій вправі. Спочатку слід добре освоїти техніку виконання вправ з обтяженнями. Підбирати засоби для гармонійного розвитку усіх скелетних м'язів, особливо на початкових етапах силових підготовки (різноманітні силові вправи з різних початкових положень). Стежити за диханням - не затримувати дихання при виконанні силових вправ з обтяженнями. Уникати надмірних навантажень на хребет. У інтервалах відпочинку між силовими вправами доцільно розвантажувати хребет, роблячи виси на перекладині, гімнастичній стінці. Систематично зміцнювати м'язи живота і спини, щоб попередити травми хребта.

При виконанні усіх вправ, що навантажують хребет, його слід утримувати по можливості прямим. У цьому положенні він найменш схильний до травм. Для зниження травматизму рук доцільно у вправах з обтяженнями (штанга, гири) застосовувати різноманітні хвати. Обмеження кількості глибоких присідань з обтяженнями для профілактики травм колінних суглобів. Виконувати вправи з граничним обтяженням тільки на жорсткій підлозі.

Не робити глибокий вдих перед натуженням, щоб не перенапружувати серцево-судинну систему, оптимальним буде 60 - 70 % від глибокого вдиху. Негайно припинити виконання вправи при відчуттях болю або дискомфорту в м'язах, зв'язках, або суглобах.

**Поточні контрольні питання:**

1. Які загальні основи фізичної підготовки в дзюдо?
2. Які особливості фізичної підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку?
3. В чому полягає силова підготовка дзюдоїстів?
4. Яким може бути комплекс колового тренування (фронтально) для розвитку силових здібностей дзюдоїстів 10-12 років?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Ягелло, В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет / В. Ягелло // ФК: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №1. - С.58-60.
2. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. - Москва: ФАИР-ПРЕСС. - 2004. - 192 с. Смоляр С.Н., Алиханов И.И. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно- практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2008. – 144 с.

**Допоміжна:**

1. Антонова, В.А. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе / Антонова В. А // Спортивная борьба: Ежегодник, - 2004. - 642 - 645 с.
2. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - 2002. - №6. - С.85-87.

**Тема 2. Технічна підготовка дзюдоїстів**

**Мета:** Ознайомитись з особливостями технічної підготовки дзюдоїстів.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Загальні поняття про техніку в дзюдо.
2. Вимоги до техніки в дзюдо.
3. Класифікація технічних дій в дзюдо.
4. Етапи технічної підготовки дзюдоїстів.
5. Особливості технічної підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку.

**Опорні поняття:** техніка, кидки руками, дзюдо, деталі техніки, спортивна підготовка, базові вправи дзюдоїстів.

Техніка в дзюдо – це система рухів, дій і операцій, які сприяють вирішенню завдань протиборства з найменшою витратою сил і енергії дзюдоїстів, що

застосовуються відповідно до індивідуальних особливостей. У техніці дзюдо виділяються наступні структурні елементи:

а) основа техніки – сукупність ланок і рис рухової дії, необхідних для вирішення завдань протиборства конкретним чином (узгодженість рухів, порядок прояву м'язових сил);

б) головна ланка (ланки) техніки – найбільш важлива частина вирішення завдання протиборства, реалізується за мінімальний відрізок часу, вимагає прояву максимальних зусиль (виведення супротивника з рівноваги при виконанні кидка, застосування техніки больового прийому);

в) деталі техніки – окрема складова техніки, в якій проявляються індивідуальні особливості дзюдоїстів.

Основні вимоги до техніки в дзюдо:

1. Результативність – характеризується ефективністю, стабільністю, економічністю.
2. Ефективність – відповідність техніки вирішенню завдань протиборства і кінцевим результатам, що досягаються; має взаємозв'язок з іншими видами підготовленості дзюдоїстів.
3. Стабільність – однакове виконання дій при протидії суперника, наростанні стомлення та ін..
4. Варіативна – пристосування до конкретного суперника, дефіцит часу, постійна зміна ситуації та ін..
5. Економічність – раціональне використання енергії і зусиль дзюдоїстами при виконанні технічних дій за мінімальний час.

У нашій країні частіше використовується класифікація технічних дій, що включає наступні основні групи кидків :

а) кидки ногами - при здійсненні яких партнер (суперник) падає в результаті дії на нього ногою (ногами) атакуючого дзюдоїста. До них відносяться підніжки, підсічки, підхоплення, відхвати, зачепи, кидки через голову;

б) кидки руками - в яких падіння суперника здійснюється в результаті дії атакуючого дзюдоїста руками (захоплення ноги або ніг, виведення з рівноваги);

в) кидки тулубом - при виконанні яких дзюдоїст здійснює підбивши тулубом (найчастіше тазом) партнера (суперника). До кидків тулубом відносять кидки: через спину, стегно, прогином. У партері технічні дії розділяються на утримання, задушливі і больові прийоми.

Освоєння нових форм і варіантів техніки, їх закріплення і вдосконалення відбуваються у дзюдоїстів залежно від закономірностей збереження і подальшого розвитку спортивної форми у рамках великих циклів тренування (річних або піврічних). Етапи технічної підготовки повинні відповідати загальній структурі річних циклів. У кожному великому циклі у прогресуючого дзюдоїста можна виділити 3 етапи технічної підготовки.

I етап співпадає з першою половиною підготовчого періоду, коли уся підготовка дзюдоїстів підпорядкована необхідності становлення спортивної форми, створення моделі нової техніки рухів змагань (її поліпшення, практичного освоєння, розучування окремих елементів, що входять до складу дій змагань) і формування їх загальної координаційної основи. На цьому етапі у дзюдоїстів підліткового і юнацького віку йде пристосування техніки до змінених параметрів фізичного розвитку і підготовленості.

II етап охоплює велику частину другої половини підготовчого періоду великих тренувальних циклів (спеціально-підготовчий, етапи передзмагальні). Технічна підготовка дзюдоїстів на цьому етапі спрямована на поглиблене освоєння і закріплення цілісних навичок дій змагань як компонентів спортивної форми.

III етап розпочинається із завершальної частини підготовчого періоду і поширюється на період змагання. Технічна підготовка дзюдоїстів на цьому етапі будується у рамках безпосередньої перед змагальної підготовки і спрямована на вдосконалення набутих навичок, моделювання ситуацій змагань, збільшення діапазону їх варіативності.

Основою у вивченні техніки дзюдо з дзюдоїстами молодшого віку повинні стати базові вправи: переміщення, самостраховки при падіннях і захоплення. Під час освоєння рухів цього рівня, можна переходити до подальшого освоєння техніки складніших вправ. На успішність навчання дзюдоїстів технічним діям впливають

індивідуальні показники навчальної : швидкість і якість засвоєння знань, умінь і навичок в процесі спортивної підготовки.

Навчання у дзюдоїстів визначається двома групами чинників. До 1-ої групи відносяться зовнішні чинники - складність технічної дії, що вивчається, ефективністю вживаної методики навчання. 2-а група охоплює внутрішні чинники, переважно залежні від юних дзюдоїстів - рухова обдарованість, вікові і статеві особливості, руховий досвід, активність вивчення техніки. В процесі технічної підготовки особливий вплив на юних дзюдоїстів робить оптимізація навчання їх техніці в наступних напрямках.

Перший напрям припускає, що початку вивчення технічних дій повинно передувати визначення у дзюдоїстів функціональних асиметрій:

- а) навчання складним по координації технічним діям слід завжди розпочинати з провідної сторони (у правші - справа, у лівші - ліворуч) незалежно від віку дзюдоїстів;
- б) перенесення навичок технічної дії ефективніше проходить з ведучою на непровідну сторону (техніка вивчається дзюдоїстами спочатку в зручну сторону).

Другий напрям вимагає пильної уваги до дзюдоїстів, що відстають в технічній підготовленості від ровесників. З такими спортсменами необхідно не просто додатково займатися, а важливо проводити з ними "прицільну корекцію" (по П. Я. Гальперину, 2005), спрямовану на вивчення пропущених раніше форм дій, які дзюдоїсти повинні були освоїти.

Третій напрям акцентує увагу тренерів-викладачів на формування у юних дзюдоїстів комбінаційного стилю протиборства. Підтверджено, що формування комбінаційного стилю атакуючих дій у дзюдоїстів 10-11 років на етапі базової підготовки не робить негативного впливу на індивідуальні особливості спортсменів (А. И. Іванов, 2002).

**Методичні поради:** На усіх етапах технічної підготовки дзюдоїстів слід уникати рухових помилок. В дзюдо під помилкою в техніці розуміється відхилення від моделі техніки, що знижує ефективність дії. Тренери-викладачі з дзюдо знають, що відхилення від моделі не завжди помилкове, часто такі відхилення є індивідуальними особливостями техніки. У підготовці дзюдоїстів зустрічаються декілька видів помилок



: технічні помилки, пов'язані із структурою дії, тактичні помилки, що спотворюють смислову сторону дії, і фонові помилки - помилки переміщень, виконання вправ, ритму дій. В навчально-тренувальному процесі у дзюдоїстів в першу чергу усуваються технічні помилки, потім тактичні, тільки після них - фонові.

**Поточні контрольні питання:**

1. Що таке техніка в дзюдо?
2. Які основні вимоги до техніки в дзюдо?
3. Назвіть класифікацію технічних дій в дзюдо?
4. На які етапи поділяється технічна підготовка дзюдоїстів?
5. Які особливості технічної підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні положення. — М.: Вітчизняний спорт, 2005. — С. 590–591.

**Допоміжна:**

1. С. В. Ереги́на. Дзюдо: Методичні рекомендації з фізичної культури для дошкільнят (з початковими формами вправ дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ереги́на іта ін. — М.: Вітчизняний спорт, 2006. — 368 с.

**Тема 3. Тактична підготовка дзюдоїстів.**

**Мета:** Ознайомитись з особливостями тактичної підготовки в дзюдо.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Загальні положення про тактику в дзюдо.
2. Види тактики в дзюдо.
3. Тактика ведення поєдинку в дзюдо.
4. Тактика виконання технічних дій в дзюдо.
5. Аналіз структури тактичних дій при проведенні кидків в дзюдо.
6. Особливості тактичної підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку.

**Опорні поняття:** тактика, ведення поєдинку, змагання, техніко-тактичні фактори.

В дзюдо існує сукупність закономірностей підготовки і ведення протисторства змагання – стратегія. Стратегічний план враховує різні варіанти побудови підготовки, протисторства змагання, а також засоби, методи і форми досягнення результату. Тактика вважається підпорядкованою частиною стратегії і в широкому сенсі визначається як мистецтво протисторства в дзюдо. Тактику дзюдо визначають як вибір засобів і методів спортивного протисторства, вживаних для вирішення завдань в умовах поєдинку, що конкретно склалися. Чим більше дзюдоїстів володіють тактикою, тим більше мають можливостей реалізувати свій технічний арсенал в поєдинку з будь-яким суперником, домагаючись при цьому більшого ефекту при меншій витраті сил і енергії. Вивчення тактичних дій необхідно вести паралельно з вивченням техніки [ 1, 2 ].

В теорії боротьби дзюдо виділяють 3 види тактики : тактика змагань, тактика ведення поєдинку і тактика виконання прийомів.

**Тактика змагань.** Завдання тактики змагань – визначити напрями дій дзюдоїста для досягнення спортивного результату. Складання тактичного плану до змагань включає:

- а) розвідку (збір інформації);
- б) оцінку обстановки або прогнозування майбутніх ситуацій;
- в) вибір основного і запасного варіантів дій дзюдоїста в змаганнях;
- г) уточнення тактичного плану у зв'язку з можливими змінами ситуації в ході змагань і його реалізації.

Тактика участі в змаганнях реалізується через установку дзюдоїста на майбутню діяльність. Установка може бути декількох видів: на досягнення першості - "на перемогу"; на перевищення власного результату - "на особистий рекорд"; на демонстрацію певного результату - "відбір до іншого старту", "на призове місце". У кожного виду установок існують особливості формування. При підготовці дзюдоїстів до змагань найбільш складний варіант тактичної установки "на перемогу". Він повинен базуватися на всебічній підготовленості спортсмена. Опора на власну

підготовленість вселяє дзюдоїстам упевненість у своїх силах і можливостях її реалізації в конкретних змаганнях.

Установка "на особистий рекорд" простіша для застосування в змаганнях. Для її реалізації потрібні: високий рівень фізичної підготовленості і готовність дзюдоїстів будувати протиборство залежно від раніше напрацьованого і успішного, що проводиться в змаганнях тактичного плану.

Тактична установка "на результат" (призове місце, відбір для участі в інших змаганнях, перевірка якості освоєння технічних і тактичних дій) найчастіше застосовується в практиці дзюдо. Змагання, в яких "перевіряються" напрацьовані уміння і навички, дуже важливі для дзюдоїстів, оскільки дозволяють встановити рівень сформованості "коронних" прийомів, ефективність сформованих умінь і навичок. Тактична установка "на результат" дозволяє розраховувати сили і в той же час нав'язувати суперникові свій стиль протиборства [ 2 ].

Тактична майстерність дзюдоїстів, що реалізовується в змаганнях, залежить від комплексного прояву їх фізичної, технічної, психологічної підготовленості. Основою тактичної майстерності в дзюдо є тактичні знання, уміння, навички і тактичне мислення. Компонентами тактичного мислення є здатність до сприйняття, оцінки, переробки інформації, а також передбачення можливих дій суперника. Реалізація наміченої тактики проводиться в підготовці передзмагання дзюдоїстів. Для цього тренер-викладач використовує планування, що полягає в розподілі за часом засобів і методів тренування, необхідне для накопичення підготовленості дзюдоїста до успішного виступу в майбутніх змаганнях [ 1, 2 ].

Безпосередньо в період змагань для реалізації наміченої тактики дзюдоїсти застосовують наступні дії:

а) пригнічення - дії дзюдоїста, спрямовані на створення переваги над суперником, що полягають в застосуванні наявного переважання в одній або декількох сторонах власної підготовленості (технічною, тактичною, фізичною або морально-вольовою);

б) маскування - застосовується дзюдоїстом з метою приховати свої наміри і тактичні плани або змусити суперника прийняти необхідне для власної перемоги тактичне рішення.

Завдання тактики поєдинку - заздалегідь намітити і при необхідності перебудувати тактичний план дій в протиборстві з конкретним суперником. Особливості цього виду тактики тісно взаємозв'язані з фізичною і обумовлені психологічною підготовленістю дзюдоїстів і властивостями їх індивідуальності. Успішна реалізація тактики ведення поєдинку посилюється рядом факторів ( мал. 1).

У тактиці ведення поєдинку виділяють способи, що визначають поведінку дзюдоїстів в протиборстві. Наступальна тактика характеризується прямою стійкою, вільною манерою протиборства, реалізацією комбінаційних дій, що складаються з різних тактичних маневрів, що поєднуються з реальними спробами виконання прийомів. Контратакуюча тактика має свою ознаку - побудова протиборства на зустрічних і у відповідь атаках, використовуючи слушні моменти, що виникають при активних діях з боку суперника [ 1 ].



Мал. 1. Фактори успішності ведення поєдинку ( за Т.Касаки, 1993 р. ).

Оборонна тактика у дзюдоїстів проявляється зосередженням уваги на захисті, низькою активністю в поєдинку, спробами атакувати суперника у разі його помилок. Реалізація тактичного плану поєдинку розробляється з урахуванням певних умов:

а) способи вирішення тактичних завдань мають бути дозволені правилами змагань з дзюдо;

б) тактичні прийоми, що реалізуються, повинні відповідати стану дзюдоїста (рівню його спортивної форми, підготовленістю до конкретного змагання);

в) тактичний план повинен складатися з урахуванням інформації про суперників ("коронні" прийоми, рівень спеціальної підготовленості, особливості психіки та ін.).

Важливою частиною тактики дзюдо є тактичні дії при виконанні атакуючих і захисних дій. Цей вид тактичних дій також як і інші види тактики в дзюдо невід'ємний від міри засвоєння дзюдоїстами технічних дій. В ході поєдинку з їх допомогою вирішуються два завдання: створення динамічної ситуації, зручної для виконання оцінюваної дії, і виконання самої дії. Важливу роль при проведенні технічних дій в поєдинку відіграє тактика підготовки ситуацій для виконання атакуючих дій. Вона характеризується діями дзюдоїста, які примушують суперника порушити свою рівновагу в потрібному напрямі. Такі дії застосовують не лише для того, щоб поставити суперника в незручні і нестійкі для нього положення, але і викликати напругу його сили і тим самим створити сприятливі умови для проведення кидків.

Тактичні уміння проведення атакуючих дій полягають у дзюдоїстів у використанні сприятливих умов, що виникають в ході поєдинку, і в умінні їх створювати. На успішність проведення технічних дій в поєдинку впливають:

- а) положення тіла, які приймають дзюдоїсти в протиборстві, вони можуть сприяти (сповільнювати) виконання технічних дій;
- б) напрями зусиль суперника;
- в) фізичне послаблення суперника;
- г) слабка психічна підготовленість суперника.

Існують наступні основні напрямлення виведення з рівноваги: вперед, назад, вправо, вліво, вправо-вперед, вліво-вперед, вправо-назад, вліво-назад. Виконуючи виведення з рівноваги, атакуючий дзюдоїст повинен зберігати стійке положення тіла, що дозволяє провести технічну дію. В період змагань сприятлива для проведення атакуючої дії динамічна ситуація може з'явитися випадково або створюватися дзюдоїстом навмисно. В ході поєдинку часто ускладнений вибір правильного рішення в різних ситуаціях, тому важливо вивчати і моделювати в навчально-тренувальному процесі різні тактико-технічні дії стосовно ситуацій, що виникають в ході поєдинку. Застосування тактичних дій залежить від реакції суперника :

а) при захисті сприятливі умови можуть бути спеціально створені шляхом використання способів тактичної підготовки - загроза, виведення з рівноваги і сковування;

б) при атакуючих (що контратакують) діях застосовуються тактичні дії - зустрічна атака і виклик;

в) змусити супротивника помилитися можна, застосовуючи тактику повторної атаки, зворотного виклику, подвійного обману.

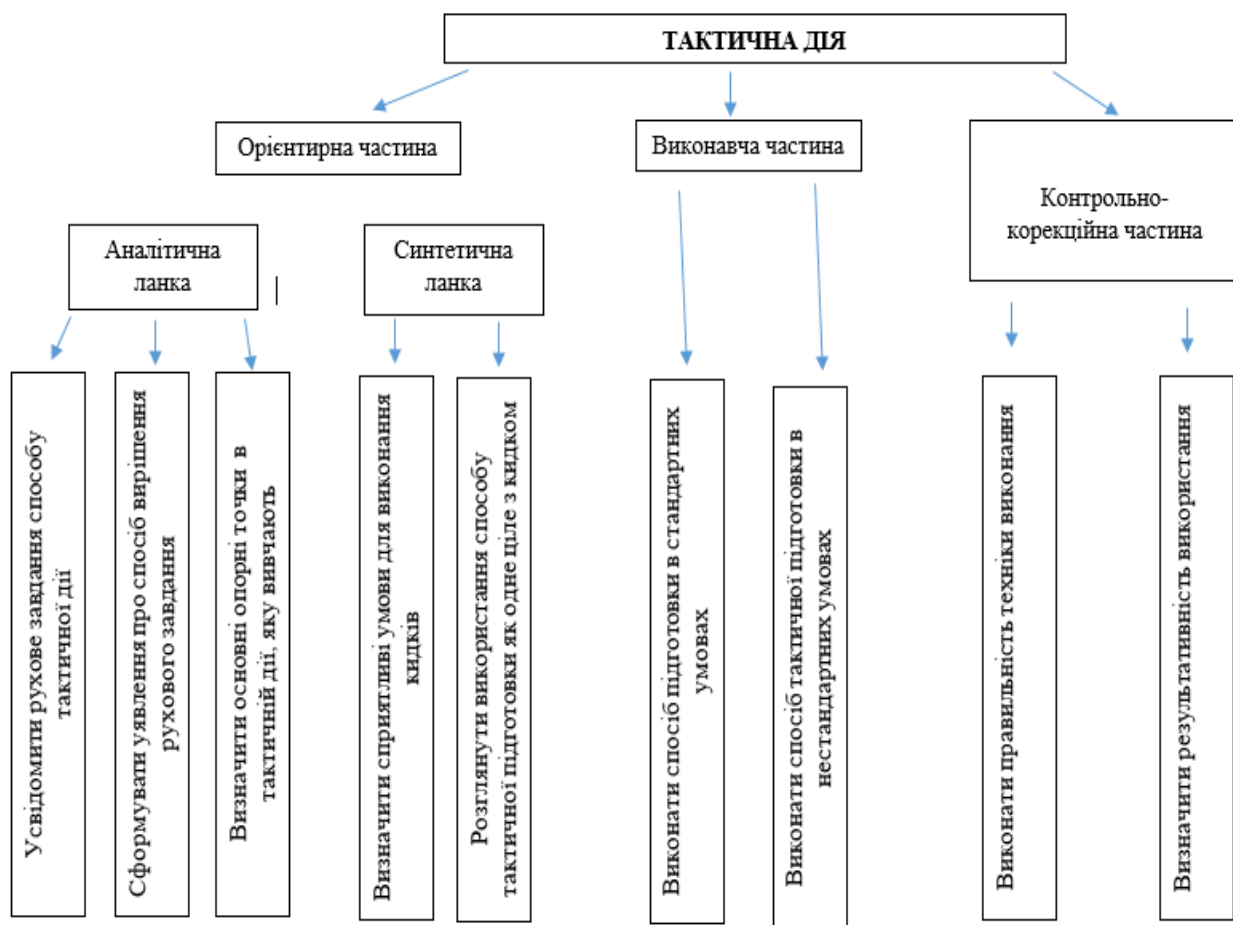
Способи тактичної підготовки для створення сприятливих умов в результаті реакції у відповідь суперника (А. Н. Ленц) наступні:

- способи, завдяки яким дзюдоїст домагається необхідної йому захисної реакції суперника (загроза, сковування, виведення з рівноваги);
- способи, що забезпечують вигідну для дзюдоїста активну реакцію з боку суперника;
- способи, в результаті яких суперник або не реагує на дії дзюдоїста, або реагує ослабленим захистом, або розслабленням, до них відносяться повторна атака, зворотний виклик, подвійний обман [ 1 ].

Зазвичай тактико-технічні дії в дзюдо розглядаються як складні координаційні структури, що чітко підрозділяються на 2 фази : перша - попередні дії, спрямовані на приведення суперника в положення, зручне для реалізації прийому; друга - власне прийом. Критерієм майстерності дзюдоїстів є уміння виконувати їх при різних чинниках і, передусім, опорі суперника.

В процесі вивчення тактичних дій при проведенні кидків, тренерів-викладачеві треба не лише пояснити і показати технікові виконання руху в стандартних умовах, але і можливість його застосування в ускладнених умовах. Для цього важливо конкретизувати структуру тактичної дії на його моделі. Згідно з положеннями концепції П. Я. Гальперина про поетапне формування дій і понять при аналізі тактико-технічних дій при виконанні кидка доцільно виділити їх інформаційно-наочну модель (мал. 2), яка містить орієнтовну, виконавчу і контрольну-коригувальну частини дії. Орієнтовна частина тактичної дії складається з аналітичної і синтетичної ланки. Аналітична ланка включає усвідомлення рухового завдання тактичної дії, формування

уявлень про техніку виконання тактичної дії, виділення головних моментів концентрації уваги (основних опорних точок - ООТ) в тактичній дії, що вивчається. Синтетична ланка включає узагальнення сприятливих умов для виконання кидків, технічні особливості їх виконання, розгляд тактичних дій, що вивчаються, в єдності з проведенням прийому. Виконавча частина включає виконання тактичних дій, що вивчаються, в стандартних умовах, коли кожен дзюдоїст вирішує рухове завдання без активного опору партнера. Вирішення рухового завдання в ускладнених умовах передбачає наявність певних чинників, що поступово ускладнюються. Залежно від заданого способу тактичної дії, дзюдоїсти застосовують самостійний вибір виду або характеру тактичної дії, найбільш відповідної до цієї ситуації. Контрольно-коригувальна частина здійснює контроль за виконанням тактичної дії. Тренер-викладач оцінює правильність техніки виконання тактичної дії, дзюдоїсти проводять аналіз рефлексії способу рішення рухового завдання, дають експертні оцінки дій партнерів для визначення міри узгодженості тактичної дії і виконуваного кидка [ 1, 2 ].



Мал. 2. Інформаційно-оглядова модель тактичної дії при проведенні кидків в дзюдо ( за С.В. Єрегіною, 1998 р. ).

На основі інформаційно-наочної моделі можливо проаналізувати будь-яку тактико-технічну дію, вживану в дзюдо, на основі отриманої інформації розробити методику його вивчення в навчально-тренувальному процесі.

Тактична підготовка - це процес придбання і вдосконалення дзюдоїстами тактичних знань, умінь, навичок і тактичного мислення в ході навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Основою тактичної підготовки в дзюдо є вивчення загальних станів тактики дзюдо, правил суддівства змагань, положення про конкретні змагання, аналіз тактики найсильніших спортсменів, розробка тактичного плану, збір і аналіз інформації про найсильніших суперників. Завдання тактичної підготовки дзюдоїстів :

- 1) Вивчити загальні стани тактики дзюдо.
- 2) Освоїти тактичні дії в стандартних і варіативних умовах.
- 3) Створити цілісне уявлення про тактику протиборства.
- 4) Сформувані індивідуальний стиль ведення поєдинку.

Засоби тактичної підготовки дзюдоїстів - це тактичні вправи (спеціально-підготовчі або змагальні вправи, спрямовані на вирішення тактичних завдань). У змісті тактичної вправи моделюються ситуації протиборства, а при необхідності і зовнішні умови змагань. У підготовці дзюдоїстів тактичні вправи можуть доповнюватися включенням в навчально-тренувальний процес певних чинників : зміна супротивників в поєдинку для одного спортсмена; подовження (укорочення) часу поєдинку; протиборство на меншій (чим вимагається в правилах змагань) площі татамі або на краю татамі; з форою - "обумовленою перевагою для суперника", в умовах дефіциту часу, упередженого суддівства.

**Методичні поради:** Найважливіша умова виконання атакуючих дій – виведення з рівноваги партнера (суперника).

У тактичній підготовці дзюдоїстів виділені 3 основні розділи:

- 1) тактичні знання, що містять принципи і раціональні форми тактики дзюдо;
- 2) тактичні уміння і навички дзюдоїстів, що забезпечують практичну реалізацію тактичних знань;



3) тактичне мислення (здатність швидко переробляти інформацію, передбачати дії суперника, знаходити оптимальне тактичне рішення), яке формується у дзюдоїстів на основі єдності тактичних знань, умінь і навичок.

**Поточні контрольні питання:**

1. Що таке тактика в дзюдо?
2. Які розрізняють види тактики в дзюдо?
3. Яка тактика ведення поєдинку в дзюдо?
4. Яка тактика виконання технічних дій в дзюдо?
5. Як аналізують структури тактичних дій при проведенні кидків в дзюдо?
6. Які особливості тактичної підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Ильин, А. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов. / А. Ильин // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - Выпуск №6. - 2002. - С.57-59.

**Допоміжна:**

1. Глушков, А. Техническая подготовка борца / А. Глушко // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - Выпуск №5. - 2001. - С.30.
2. Еганов, А.В. Структура надежности защитных тактико-технических действий дзюдоистов высокой квалификации / А.В. Еганов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С.31-32.

**Тема 4. Психологічна підготовка в дзюдо**

**Мета:** Ознайомитись з особливостями психологічної підготовки дзюдоїстів.

**Професійна спрямованість:** матеріал заняття може бути використаний при проведенні тренувальних занять з дзюдо та викладанні фізичної культури в школі.

**План:**

1. Поняття психологічної підготовки в дзюдо.
2. Види психологічної підготовки дзюдоїстів.
3. Виховна робота та психологічна підготовка дзюдоїстів дитячо-юнацького віку.

#### 4. Виховання вольових якостей дзюдоїстів.

**Опорні поняття:** психологічна підготовка, психологічні процеси, увага, дзюдо, упевненість, самоконтроль.

Під психологічною підготовкою дзюдоїстів розуміється організований, керований процес реалізації їх потенційних психологічних можливостей в об'єктивних результатах. У широкому сенсі, навчально-тренувальна діяльність різного віку дзюдоїстів спрямована на досягнення і прояв високої працездатності – стан тренуваності. Такий стан характеризують наступні психологічні ознаки:

- 1) протікання психологічних процесів (швидке реагування на дії суперника і перебудову власних дій з урахуванням зміни ситуації, точне сприйняття, орієнтування у просторі та часі, швидке ухвалення рішень);
- 2) концентрація уваги, велика можливість розподіляти і зосереджувати увагу; підвищення динаміки уваги - швидке перемикання з однієї технічної дії на іншу; здатність дзюдоїстів до високого самоконтролю і управління своїми діями;
- 3) упевненість у своїх силах і висока емоційність;
- 4) воля до перемоги і цілеспрямованість, що проявляється в максимальному вольовому зусиллі в навчально-тренувальній і змаганні діяльності;
- 5) прояв спеціальних відчуттів : відчуття темпу, відчуття захоплення, відчуття дистанції. Для реалізації потенційних можливостей в змаганнях дзюдоїстам необхідно дотримуватися ряду вимог.

Прийнято розрізняти три основні види психологічної підготовки дзюдоїстів, пов'язаних один з одним, але спрямованих на рішення самостійних завдань.

Загальна психічна підготовка – це психологічна адаптація дзюдоїста до навантажень, яка реалізується в двох напрямках. Перший включає навчання дзюдоїстів прийомам, що забезпечують психологічну готовність до діяльності в екстремальних умовах. До нього відносяться способи саморегуляції емоційних станів; концентрації і розподіли уваги, мобілізації організму на прояв максимальних вольових і фізичних зусиль. Другий напрям – навчання прийомам моделювання умов протистояння змагання (безвідносно до конкретного змагання) [ 2 ].

Спеціальна психологічна підготовка до змагань спрямована на формування готовності дзюдоїста до ефективної діяльності змагання. Дуже важливо, щоб планований дзюдоїстові результат в цих змаганнях відповідав його підготовленості, інакше підвищиться значущість змагань і посиляться емоційна збудливість. Спеціальна психічна підготовка спрямована на вирішення наступних завдань :

- 1) формування у дзюдоїстів упевненості у власних силах;
- 2) подолання психологічних бар'єрів, що знижують ефективність рухової діяльності, особливо тих, які виникають в протистборстві з конкретним суперником;
- 3) психологічне моделювання умов майбутнього протистборства, що включає емоційне самоналаштування;
- 4) створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганням.

Психологічний захист від негативних дій в ході конкретного змагання є спеціальною системою стабілізації особи, спрямованої на можливе усунення до мінімуму почуття тривоги. Психологічний захист зазвичай зв'язують з формуванням емоційної стійкості, упевненості, цілеспрямованості дій у дзюдоїстів, зрештою з проявом їх надійності. Подібні заходи в дзюдо мають бути спрямовані на створення психічного захисту у дзюдоїстів різного віку проти негативних дій, психологічно напружених ситуацій [ 1 ].

Виховна робота і психологічна підготовка організовується на усіх етапах тренувального процесу дзюдоїстів. Рішення виховних завдань з дзюдоїстами різного віку здійснюється через формування у них моральної свідомості, моральних почуттів, волі і характеру. Встановлено, що початкове заняття дзюдо, з одного боку, вимагає зв'язку із специфікою виду спорту певного рівня розвитку морально-вольових якостей, а з іншого, сприяють, при правильній організації навчального процесу, їх цілеспрямованому формуванню (И. В. Зуб, 2005).

Індивідуальні особливості у дзюдоїстів повинні формуватися в єдності. Сила педагогічних дій тренера-викладача на свідомість, почуття і поведінка вихованців повинні відповідати їх віковим і індивідуальним особливостям. Перш ніж ставити виховні завдання, необхідно визначити рівень вихованості у дзюдоїстів, їх готовність до формування пізнавальних, емоційних і поведінкових відповідей на зовнішні дії. Для

тренерів-викладачів з дзюдо важливо ставити не лише загальні педагогічні завдання, що реалізуються в процесі підготовки дзюдоїстів. Необхідно вирішувати приватні завдання, використовуючи індивідуальний підхід до тих, хто займається залежно від особливостей прояву особових якостей юних дзюдоїстів.

Тренери-викладачі, які працюють з дзюдоїстами молодшого віку, часто випробовують складнощі з їх вихованням. Це пов'язано з тим, що дзюдоїсти знаходяться на тренуваннях фіксований час, а всю решту часу їх оточує соціальне середовище, що чинить виховуючу (позитивну або негативну) дію. Слід пам'ятати, що якщо дітей не виховувати, так діти і не розвиваються, вони ростуть, але не набувають певних навичок поведінки, елементарних рухів (П. Я. Гальперин, 2005). Виховання особових якостей і формування спортивного характеру дзюдоїстів ефективно доповнюють основні принципи виховання : єдність виховання і навчання, виховання через активну діяльність, єдність виховання і самовиховання [1].

Заняття дзюдо вимагає від тих, хто займається будь-якого віку обов'язкового прояву волі, вольового зусилля не лише в діяльності змагання, але і в навчально-тренувальному процесі. Воля проявляється не лише в протиборстві, ще більше вона потрібна в дотриманні режиму заняття (регулярне відвідування), прагненні здолати труднощі (якщо в тренуванні не виходить виконання технічної дії) або в успішному поєднанні заняття в загальноосвітній і спортивній школах і інших ситуаціях. Існують вольові якості, що переважно проявляються в занятті дзюдо, це цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання. Багато тренерів-викладачів недостатньо усвідомлюють виховну дію заняття дзюдо. Вони виховують агресивність, навчаючи дітей східним єдиноборствам, навчають володінню тілом, але випускають з уваги філософські аспекти, пов'язані з умінням управляти своїм духом і емоціями ( Л. А. Семенов, 2005 ). Це не відповідає духу дзюдо і філософії, сформованою Д. Кано.

Виховання цілеспрямованості - непростий педагогічний процес в роботі з юними дзюдоїстами. Ускладнений тим, що потреба в спортивній діяльності у багатьох з них необхідно активно розвивати, а також формувати провідний мотив діяльності - прагнення до спортивного заняття для зміцнення здоров'я і розвитку особистості.

Наполегливість і завзятість необхідно проявляти в дзюдо, щоб досягти поставленої мети. Для дзюдоїстів різного віку мета теж буде різною. Юні дзюдоїсти мають можливість показати максимальний результат в змаганнях в загальній фізичній підготовці або виконати атестаційні вимоги з техніки КЮ. Для дзюдоїстів підліткового віку це виконання атестаційних вимог, досягнення спортивного розряду або успішний виступ у відбіркових змаганнях. Мета, до якої прагнуть дзюдоїсти, повинна ставитися під керівництвом тренера-викладача і відповідати можливостям тих, хто займається.

Рішучість і сміливість дзюдоїстів базуються на емоційній стійкості юного спортсмена. Вихованню цих якостей в першу чергу сприяє готовність дзюдоїстів до вивчення технічних і тактичних дій, виконання завдань з фізичної підготовки. Це дозволить зміцнити упевненість у своїх силах за допомогою самовпевненості. В процесі психологічної підготовки важливо привчати дзюдоїстів швидко приймати і реалізовувати прийняті рішення, попереджати і пригнічувати в потрібний момент сумніви, страх і невпевненість у своїх силах. Ініціативність і самостійність необхідно виховувати у дзюдоїстів на основі певного досвіду спортивної підготовки. Ці якості проявляються в навчально-тренувальній діяльності та під час змагань тільки тоді, коли для подолання труднощів недостатньо звичних засобів і методів. Активність і самостійність виховуються у дзюдоїстів в рухливих і спортивних іграх, протиборстві в незвичних умовах (без кімоно, на піску або з незнайомим суперником) [1, 2].

**Методичні поради:** Для виховання особистості дзюдоїстів в період змагань необхідно виховувати у них прагнення до чесного протиборства, поваги суперників, уваги до зауважень старших, прояву культури поведінки, критичного відношення до неспортивної поведінки, дотримання правил змагань.

**Поточні контрольні питання:**

1. Що таке психологічна підготовка в дзюдо?
2. Які види психологічної підготовки дзюдоїстів розрізняють?
3. Як здійснюється виховна робота та психологічна підготовка дзюдоїстів дитячо-юнацького віку?
4. Як здійснюється виховання вольових якостей у дзюдоїстів?

**Рекомендована література:**

**Базова:**

1. Ягелло, В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет / В. Ягелло // ФК: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - №1. - С.58-60.
2. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. - Москва: ФАИР-ПРЕСС. - 2004. - 192 с. Смоляр С.Н., Алиханов И.И. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: Научно- практическое пособие по дзюдо. - К.: Черный пояс, 2008. – 144 с.

**Допоміжна:**

1. Антонова, В.А. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе / Антонова В. А // Спортивная борьба: Ежегодник, - 2004. - 642 - 645 с.
2. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - 2002. - №6. - С.85-87.