Муниципальное учреждение дополнительного образования Спортивная школа единоборств «ЭРЭЛ» города Нерюнгри

**Джиу-джитсу как средство развития специально-физических**

**способностей у обучающихся**

Выполнил:

Данилюк Екатерина Евгеньевна

Тренер-преподаватель по джиу-джитсу

первая квалификационная категория

г. Нерюнгри

2023 год

**Содержание**

1. **Введение…………………………………………………………….3**

* Актуальность исследования
* Цели и задачи
* Объект исследования
* Предмет исследования
* Гипотеза
* Практическая значимость
* Теоретическая значимость

1. **Заключение………………………………………………………….8**

Выводы……………………………………………………………….

Рекомендации………………………………………………………..

1. **Список литературы………………………………………………..10**
2. **Введение.**

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Ни одно двигательное качество не может быть изолировано от других. Например, штангисту для поднятия рекордного веса недостаточно даже значительного развития мышечной силы. Можно обладать большим потенциалом силовых качеств, но реализуются они лишь при наличии необходимого уровня развития подвижности, точности, гибкости и др., т.е. без соответствующего развития координационных не могут полностью реализоваться физические качества.

**Актуальность** данной работы можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей. Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом широкие слои населения, в том числе детей и молодежи.

**Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности**

"Джиу-джитсу" в переводе с японского означает мягкое или гибкое искусство. "Дзю еку го-о сей суру" (мягкость победит силу и зло) - эта древняя японская формула школ джиу-джитсу как нельзя лучше выражает его теоретическую платформу. С научной точки зрения, джиу-джитсу можно рассматривать как средство воспитания отношений человека к окружающему миру и людям. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю. Джиу-джитсу представляет собой стройную систему побеждать, не затрачивая больших физических усилий. Являясь самой универсальной системой боевого искусства, джиу-джитсу объединяет в себе все наиболее эффективные приемы как при борьбе на средней и дальней дистанции, так и при борьбе на ближней дистанции и борьбе лежа. Выполнение приемов джиу-джитсу основано на глубоком понимании законов окружающего нас мира, физиологии и психологии людей. Джиу-джитсу позволяет в процессе тренировок и постижения искусств нападать и обороняться, использовать наиболее эффективные способы закалять свое тело и воспитывать волю.

Техника джиу-джитсу очень разнообразна и насчитывает более шести тысяч приемов. В данном программе даны основные базовые приемы, которые классифицируются следующим образом:

1. Позиции (стойки) (сизей)
2. Технику передвижений (синтай)
3. Технику поворотов и подворотов (тайсабаки)
4. Технику бросков (нагеваза)
5. Технику ударов по болевым точкам (атемиваза)
6. Технику защит (укеваза)
7. Удушения (шимеваза)
8. Удержания (осаекомиваза)
9. Болевые приемы (кансетсуваза)
10. Технику падений (укеми)
11. Технику захватов (кумиката)

Можно классифицировать технику джиу-джитсу и более упрощенно:

1. Техника бросков - нагеваза
2. Приемы контроля противника - катамеваза
3. Техника ударов по болевым точкам - атемиваза

Классификация технических степеней (кю, дан)

В джиу-джитсу, как и в других японских единоборствах, каждому борцу присваивается степень (разряд), определяющая его мастерство. Существует 6 младших степеней (кю) и 10 старших степеней (данов), каждая из которых обозначается своим цветом пояса и некоторыми дополнительными знаками. Таблица 1 показывает последовательность присвоения степеней, соответствующие им цвета пояса, а также спортивный разряд в соответствии с ЕВСК.

**Таблица 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Степень | Цвет пояса | Спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК |
| 6 кю | Белый | Новичок |
| 5 кю | Желтый |  |
| 4 кю | Оранжевый | 2 юн., 3 разряд |
| 3 кю | Зеленый |  |
| 2 кю | Синий | 1 юн., 2 разряд |
| 1 кю | Коричневый | 1 разряд |
| 1 дан | Черный | КМС |
| 2-3 дан | Черный | МС |
| 4 дан | Черный | МСМК |
| 5 дан | Черный или черный с красными полосами\* | - |
| 6-8 дан | Черный или красный с белыми полосами\* | - |

\* - Присваивается специалистам за большой вклад в развитие джиу-джитсу*.*

Для присвоения каждой степени ученик должен сдать экзамен, на котором оцениваются его практические и теоретические знания, волевые качества, стаж занятий джиу-джитсу, а также результаты выступления на соревнованиях. Борцу может быть присвоена более высокая степень без сдачи экзаменов в том случае, если он показал более высокий результат на соревнованиях высокого ранга.

Отличие джиу- джитсу от других восточных единоборств состоит: во-первых, в его универсальности. Технический арсенал джиу-джитсу включает, наряду с ударами, броски, болевые приемы, удушающие захваты, а также специальную технику падений. Во-вторых, вся без исключения техника джиу-джитсу построена на максимальном использовании движении и усилии самого противника, а также на применении специальных хитрых приемов - таких как воздействие на болевые точки, специальные, отвлекающие движения, уходы с линии атаки и т. д.

**Целью занятия джиу-джитсу** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий джиу - джитсу. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач - образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ джиу-джитсу, овладения двигательной культурой джиу-джитсу, навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Развитие этой системы средствами гармонического физического воспитания позволит привлечь к регулярным занятиям физической культурой и спортом широкие слои населения, в том числе детей и молодежи.

**Цели и задачи.**

**Цель:**

Разработка методики развития специально-физических качеств по средством занятий джиу-джитсу.

**Задачи:**

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы развития специально-физических качеств обучающихся.

2. Разработать содержание методики на развитие специально-физических качеств.

3. Проверить опытно-экспериментальным путем эффективность использования специальных (дифференцированных) упражнений на развитие специально-физических качеств .

**Объект исследования:**

средства и методы развития специально-физических качеств посредством занятий джиу-джитсу у обучающихся 13-15 лет.

**Предмет исследования:**

определение более эффективной методики развития специально-физических качеств посредство занятий джиу-джитсу у обучающихся 13-15 лет.

**Гипотеза:** **Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: многократное выполнение отдельных приемов или частей сразными по весу и росту партнерами в разных скоростных ре- жимах; многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена; борьба по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении много- летнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены до- стигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

**Практическая значимость**.

Результаты исследования могут быть рекомендованы к практическому использованию в физкультурно – спортивной деятельности образовательных организаций. Подобранный комплекс упражнений на развитие специально-физических качеств посредством занятий джиу-джитсу можно рекомендовать для улучшения освоения техники борьбы в разном стиле (дзюдо, самбо, джиу-джитсу и т.д.).

**Теоретическая значимость** исследования составили: теория спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, В.П. Платонов и др.); теоретические положения о развитии физических качеств (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин и др.) и формировании двигательных навыков спортсменов (H.A. Бернштейн, B.C. Фарфель и др.); закономерности совершенствования подготовки в спортивных единоборствах (Г.О. Джероян, Г.С. Туманян, В.И. Филимонов и др.).

**Методы исследования:** анализ и обобщение информационных источников научно-методического характера; анализ планирующей документации; экспертная оценка; педагогические наблюдения; видеоанализ и хронометраж соревновательной деятельности; тестирование; методы моделирования и прогнозирования; педагогический эксперимент.

**Основное содержание работы.**

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества юных спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достижении спортивных показателей постепенно уменьшается.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. При этом чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным.

**При анализ научно-методической литературы и документальных материалов было выявлено следующее.**Анализ научных исследований по вопросам воспитания физических качеств спортсменов-единоборцев показал, что в последнее время внимание специалистов в сфере спорта направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, которые предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена, возможностями которых и определяется успех соревновательной деятельности.

То, что высокий уровень физической подготовленности чрезвычайно важен для спортсменов различной специализации и квалификации, доказано и спортивной практикой, и специальными исследованиями в разных видах спорта. Относительно спортивных единоборств мнения большинства тренеров можно свести к следующему высказыванию А.П. Купцова: "Решающую и основополагающую роль в подготовке борца играет физическая подготовка".

Как показывает спортивная практика, выполнение практически всех технических бросковых приемов в единоборствах (вольная борьба, греко-римская борьба, борьба дзюдо, самбо, рукопашный бой) и ударных действий (бокс, каратэ, рукопашный бой) требуют от спортсмена максимального проявления скоростно -силовых усилий.

**Средства и методы развития**

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, Ю.В. Верхошанский и др.).

В реальной практике спортивных единоборств имеют место комплексные формы проявления физических качеств. Особо выделяется сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей человека, поэтому, по мнению специалистов, есть основание говорить о *скоростно-силовых качествах* (термин впервые введен известным физиологом спорта В.С. Фарфелем).

Таким образом, специально-физические качества является одним из основных подведений к техническим особенностям избранного вида спорта в данном случае это джиу-джитсу, определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлёта.

**Методы развития специально-физических качеств**

Таким образом, можно констатировать необходимость выделения средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки (ССП), которые входят составной частью в средства специальной физической подготовки (СФП) и должны способствовать как формированию рациональной структуры двигательного (спортивного) действия, так и одновременно необходимому для этого повышению энергетического потенциала рабочих механизмов, обеспечивающих их функционирование. По мнению Н.Г. Озолина, СФП следует разделять на две части: предварительную, преимущественно направленную на построение специального "фундамента", и основную, цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. Другими словами, в системе СФП *скоростно-силовая подготовка* и спортивная техника должны рассматриваться в неразрывном единстве с физической и функциональной подготовленностью спортсменов.

**Средства развития специально-физических навыков**

С целью оценки результатов по освоению, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года, промежуточный, текущий контроль в начале учебного года и в конце соревновательного периода. Цель тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов.

*Основные формы*  ***аттестации являются:***

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности).

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:**

**Базовый уровень для групп 4 года обучения (оранжевый пояс)**

1. *Технико-тактическая подготовка*

1.1.Техника

**Техника падений- укемиваза:** Падения в усложненных условиях (в комбинации с акробатическими элементами, после сложных бросков и т.д.) Основные стойки - сизей: Совершенствование основных стоек.

**Изучение дополнительных стоек**:

Шико-дачи

Хамми-дачи

Техника передвижений - синтай

Передвижения и повороты боком

Передвижения с использованием дополнительных позиций

Техника поворотов и подворотов :

Поворот вправо и влево на 360 градусов

Поворот вправо и влево на 45 градусов

Поворот вправо и влево на 125 градусов

Подвороты при бросках различной сложности

Уходы с линии атаки

Техника захватов - кумиката

Захваты за пояс

Захват за штаны и куртку

Техника бросков - нагеваза

Ко-учи-гари (подсечка изнутри)

Тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом отворота)

Окури-аси-бараи (боковая подсечка в темп шагов)

Тсури-госи (бросок через бедро захватом за пояс)

Хараи-госи (подхват бедром)

Учи-мата (подхват изнутри)

Кусики-таоси (подножка с захватом ноги снаружи)

Соде-тсури-коми-госи (бросок через бедро захватом за два рукава)

Техника борьбы лежа - неваза

Ками-сихо-гатаме (удержание со стороны головы)

Муне-гатаме (удержание поперек с захватом руки и отворота)

Тате-сихо-гатаме (удержание верхом с захватом руки и головы)

Окури-ери-дзиме (удушение отворотом куртки сзади)

Ката-дзюдзи-дзиме (удушение накрест прямым и обратным захватом предплечий)

Кеса-гарами (болевой прием при удержании сбоку)

Техника ударов - атэмиваза

О-мае-ате (прямой удар кулаком одноименной рукой с шагом)

Гияку-мае-ате (прямой удар кулаком разноименной рукой с шагом)

Мае-гери-кекоми (прямой удар ногой вперед)

Така-гери (верхний удар ногой вперед)

Техника защит - укеваза

Нагаши-уке (отклоняющая защита)

Сукуе-уке (подхватывающая защита)

Каке-уке (зацепляющая защита)

Дзюдзи-уке (защита скрещенными руками)

1.2. Тактика

Сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими борцами, оценка предпочтений противника в выборе техники)

Использование опережающих действий (ударов, захватов)

Проведение в учебном поединке заранее намеченного приема

Составление тактического плана проведения учебного поединка с анализом после его проведения

Анализ проведенных соревновательных поединков (темп, проведенные технических действия, ошибки, результат)

2. *Физическая подготовка*

2.1.Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью приемов и средств джиу-джитсу, например: многократное выполнение отдельных приемов или их частей (учикоми) с разными по весу и росту партнерами в разных скоростных режимах, многократное повторение технических действий с использованием резиновых амортизаторов, макивары, манекена и т.д.

2.2.Общая физическая подготовка

Развитие общих физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы) с помощью физических упражнений (акробатических, гимнастических, легкоатлетических и т.д.), а также строевых упражнений и игр.

3. *Психологическая подготовка*

3.1.Волевая подготовка

Развитие волевых качеств (решительности, настойчивости, выдержки, смелости):

Проведение поединков с моделированием ситуаций, приближенных к реальным соревнованиям

Выполнение заведомо сложных технических действий в поединке с более сильным противником

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

3.2.Нравственная подготовка Развитие нравственных качеств (трудолюбия, вежливости, взаимопомощи, дисциплинированности и т.д.):

Педагогические методы: убеждение, разъяснение, беседа и т.д.

4. *Методическая подготовка*

4.1. Теоретическая подготовка:

Классификация базовой техники джиу-джитсу

Понятие о самоконтроле в ходе занятий джиу-джитсу, ведение дневника самоконтроля (объективные данные - вес; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание тренироваться)

Правила соревнований: цели, задачи. Виды соревнований. Оценки. Определение победителя. Жесты судьи. Терминология.

4.2. Судейская практика

Участие в судействе юношеских клубных соревнований в качестве судьи-хронометриста, судьи при участниках.

5. Соревновательная подготовка

Участвовать не менее, чем в 4 соревнованиях или показательных выступлениях.

6. Зачетные требования - проведение контрольных испытаний

Критерии освоения технических действий (назвать и выполнить техническое действие в стандартных условиях)

7. *Восстановительные мероприятия*

Использование широко спектра средств восстановления:

Педагогические и психологические средства (рациональное построение режима дня, тренировочного процесса, индивидуализация тренировочного процесса, выбор вариабельных средств и методов для построения тренировочного процесса, организация дней отдыха, прогулок, экскурсий и т.п.)

Медико-биологические средства (массаж, самомассаж, витаминизация, сауна и т.п.)

**Выбор контрольных испытаний**

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической технико- тактической подготовке на базовом уровне подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Базовый уровень подготовки | | | | |
| 1 год – 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| Специальная физическая подготовка | -Забегания на борцовском  мосту – пед. оценка; Вход в  захват с ударом - пед. оцен-  ка; Поочередное нанесение  4 прямых ударов руками и  ногами. Суммарное время:  девочки- 2.3 с.; мальчики-  2.1 с. | -Забегания на борцовском  мосту – пед. оценка; Вход в  захват с ударом - пед. оцен-  ка; Поочередное нанесение  4 прямых ударов руками и  ногами. Суммарное время:  девочки- 2.2 с.; мальчики-  2.0 с. | Забегания на  борцовском мо-  сту – пед. оцен-  ка; Вход в захват  с ударом - пед.  оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и  боковых ударов  руками и нога-  ми; Суммарное  время: девуш-  ки- 3.7 с. юноши- 3.5 с. | Забегания на  б о р ц о в с к о м  мосту – пед.  оценка; Вход  в захват - пед. оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и  боковых ударов  руками и нога-  ми; Суммарное  время: девушки- 3.6 с. юноши- 3.4 с. | Забегания на  борцовском мо-  сту – пед. оцен-  ка; Вход в захват  с ударом - пед.  оценка; Поочередное нанесение 8 прямых и  боковых ударов  руками и нога-  ми; Суммарное  время: девушки- 3.5 с. юноши- 3.3 с. |
| Технико – тактическая подготовка | Сдача нормативов по  технико-тактической под-  готовке на 6 кю (белый | Сдача нормативов по  технико-тактической подго-  товке на 5 кю (желтый пояс) | Сдача нормативов по технико-  тактической  подготовке на  4 кю (оранж.  пояс) | Сдача нормативов по технико- тактической  подготовке на  3 кю (зеленый  пояс) | Сдача нормативов по технико- тактической  подготовке на  2 кю (синий  пояс) |

**Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент проводился с октября 2018 г. по май 2019 г. на обучающихся Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ» в возрасте 12-15 лет, имеющих основную группу здоровья. Для этого были специально разработаны контрольные тестирования по результатам, которых был выявлен уровень развития их специально-физических способностей. В конце эксперимента все результаты исследования систематизировались и представлены в доступном виде, а так же сделан вывод и рекомендации.

**Исследование .**

Исследование данного метода проводилось на базе Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ»

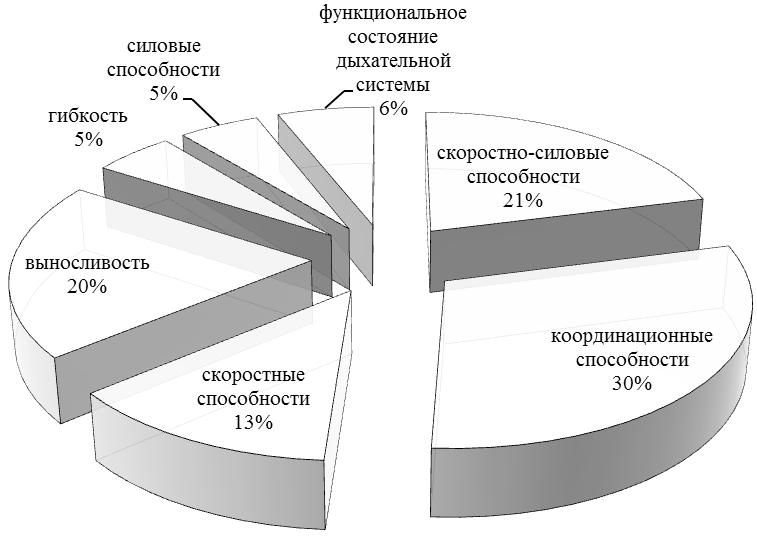
Все испытуемые являлись обучающимися Спортивной школы единоборств «ЭРЭЛ» группа базового уровня 3 года обучения.

Для развития у обучающихся специально-физических качеств экспериментальной группы применялась авторская методика. Суть методики заключалась в использовании комплекса специальных упражнений, направленных на формирование изучаемого физического качества. Данный комплекс упражнений выполнялись на протяжении всего учебного 2018 – 2019 года на тренировочных занятиях-2 раза в неделю. Количество повторений в серии 10-20 раз, количество серий 2-4 раз. Интервалы отдыха между сериями 40 секунд, между упражнениями 10-20 секунд. При выполнении специальных упражнений обращалось внимание на правильность той или иной техники , скорость, быстрота, выносливость, гибкость…

Для развития данных качеств использовалась рабочая предпрофессиональная программа по джиу-джитсу.

**Результаты исследования.**В ходе эксперимента проводилась сдача тестов по программе. В октябре 2018 года делался контрольный тест по СФП, а так же в мае 2019 года. Результаты тестов представлены в таблице. Здесь указаны значение обучающихся до начала эксперимента и после, а так же прирост указан не в сантиметрах, а в процентах, так как группы состоят из девочек и мальчиков разных возрастов.

1. **Заключение.**

Естественно, что представленный анализ формирования скоростно-силовых качеств и их роль в эффективной реализации специфического двигательного потенциала, не претендуют на полное решение всех проблем системы СФП в спорте. Я не считаю основной задачей этой работы показать тренерам всю сложность иерархической системы обеспеченности двигательной деятельности спортсмена, а попыталась только выделить узловые фрагменты взаимосвязи различных систем организма и сторон подготовленности с целью осознанного, рационального построения тренировочного процесса в видах спортивных единоборств. На рис. представлена обобщенная схема систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективное формирование специальных физических качеств, необходимых для надежной реализации технико-тактического мастерства в условиях соревнований

**Выводы:**

Делая выводы из представленного анализа, можно отметить, что выявленная факторная структура физической подготовленности единоборцев дает возможность достаточно четко ориентировать тренеров в планировании учебного процесса на рациональное распределение средств подготовки. Также следует отметить, что полученные знания о значимости элементов структуры в эффективности соревновательной деятельности прямо указывают на необходимость развития специальных скоростно-силовых качеств (77%) как основы результативного выступления единоборцев в соревнованиях.

**Рекомендации**

Прежде чем рекомендовать конкретные средства и методы скоростно-силовой подготовки, необходимо остановиться на особенностях формирования скоростно-силовых качеств и специфической направленности процесса их совершенствования. Это позволит тренерам не просто повторять рекомендуемые варианты построения скоростно-силовых тренировок, а осознанно модифицировать их в каждом конкретном случае, исходя из индивидуальных способностей своих учеников.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы борьбы, элементы ударной и защитной техни­ки, болевые приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий (ТД) с использованием движений партнера (уке). На последующих ступенях перед юным спортсменом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

На более высоких ступенях необходимо больше уделять внимание упражнениям и заданиям, которые выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подго­товленность. В подготовке борца джиу-джитсу одним из важней­ших методов является совокупность свободных действий (приемов) в условиях, приближенных к реальной борьбе (рандори).

Используются следующие виды поединка (рандори):

* борьба с односторонним нападением с частичным или полным сопротивлением противника (какаригейко) противник (уке) не имеет права атаковать и контратаковать. Задача нападающего (тори) - про­биться через защиту противника (уке) и вывести его в невыгодное положение. На начальных стадиях подготовки (1-2 год обучения) рекомендуется ограничивать нападающего (тори) единичной атакой. После каждой атаки противника (уке) и нападающего (тори) возвращаются в исходное положение и начинают борьбу вновь;
* борьба с частичным сопротивлением противника в заранее за­данной ситуации (якусокугейко);
* свободные схватки при произвольном движении противников (дзюгейко) и т. д.

Изучив и освоив приведенные ниже в таблицах технико-тактические действия (ТТД), соответствующих определенным степеням (кю), юные спортсмены постигают и осознают принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому.

1. **Список литературы**
2. Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеской спортивных школ

джиу- джитсу . Допущено Федеральным агенством по физической культуре и спорта. М.: Спортлит, 2008.- 92с.

1. Долин А.А., Попов Г.В. "Кэмпо - традиция воинских искусств", "Наука", Москва, 1992.
2. Крутовских С.С., Кофанов Б.Е., Крывелева Н.Б. "Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-

дзюцу)", "ВДВ", Москва, 1999.

1. Крутовских С.С. "Дзю-дзюцу - боевое искусство самураев", "Спортэкспресс",

Москва,1995. Милкович Е. "Искусство спортивной борьбы Японии", "Полымя", Минск, 1991.

1. Одзава Ясухиро. "Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)АОЗТ "Реком",

г.Харьков, 1997

1. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер", Аст

Астрель, Москва, 2002.

1. Пархомович Г.П. "Основы классического дзюдо", "Урал-Пресс ЛТД", Пермь, 1993.

8. Иванщкий М. Ф.Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Суд-зиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

9. Кулиненков *О. С.*Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

**Интернет – ресурсы:**

1. http://www.rjf.ru
2. http://libed.ru/knigi-nauka/