

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол от 04 сентября 2023 г. №1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
М.В. Тютюнников
Приказ от 04 сентября 2023 г.
№19/ОД

Рассмотрена на заседании методического
Совета МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 1 сентября 2023 года

Дополнительная общеобразовательная программа
«Дзюдо»
(252 часа)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: общеразвивающая
Возраст обучающихся – 9-18 лет
Срок реализации программы – 1 год

Разработчик:

Кузнецов А.В. тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ»

Бирюч
2023 год

Оглавление

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 5 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 8 |
| 2.1. Годовой учебный план..... | 9 |
| 2.2. Педагогический и врачебный контроль..... | 10 |
| 2.3. Средства восстановления | 10 |
| 2.4. Обеспечение и соблюдение правил техники безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса | 11 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 15 |
| 3.1. Правила определения задач тренировочного занятия | 15 |
| 3.2. Содержание и структура занятия | 18 |
| 3.3. Общая и моторная плотность | 21 |
| 3.4. Регулирование нагрузки | 22 |
| 3.5. Методы организации занимающихся | 24 |
| 3.6. Подготовка преподавателя к занятию | 27 |
| 3.7. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах..... | 29 |
| 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 30 |

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо - японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером просветителем Дзигаро Кано (1860-1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Он обобщил и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдо.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката - демонстрация приёмов и специальных упражнений). В реализации этих функций дзюдо участвуют все системы организма. При рациональных тренировочных занятиях функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной и результативной работы.

Дзюдо сегодня - Олимпийский вид спорта. Впервые дзюдо было представлено в программе Олимпийских Игр 1964 года в Токио как демонстрационный вид. Соревнования проводились среди мужчин в 5-ти весовых категориях. А в 1972 году в Мюнхене (Германия) этот вид спорта был основательно включен в программу Олимпийских Игр, а с 1992 года, на Олимпийских Играх в Барселоне (Испания), также и «женское» дзюдо вошло в программу Всемирной Олимпиады. В каждом виде, дзюдо среди мужчин и дзюдо среди женщин, разыгрывается по 7 (семь) комплектов олимпийских медалей. В настоящий момент в Международную федерацию дзюдо (МФД) входят более 200 стран.

Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации дзюдо.

Дзюдо как самостоятельный вид спортивного единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, формирование компетенции осуществлять универсальные действия (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные), а также организацию их досуга. В процессе занятий с обучающимися решаются задачи их адаптации к жизни в обществе, их профессиональной ориентации, а также выявления и поддержки одаренных и талантливых детей и подростков. Осуществляется спортивная подготовка обучающихся, имеющих перспективу достижения спортивных результатов регионального, всероссийского и международного уровня, в целях пополнения спортивного резерва сборных команд Белгородской области, Федерации дзюдо России, а также подготовка специалистов в области физической культуры и спорта.

Основная функция Программы - физическое образование, а вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

Программа, прежде всего, ориентирована на решение приоритетных задач развития дзюдо в форме образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Здесь задачами физического воспитания, интерпретированными через дзюдо, должно стать формирование такой культуры личности и ценностных ориентиров, когда у личности не будут формироваться потребности, идущие во вред другой личности, обществу, природе. Это, прежде всего, должно выражаться в таком моделировании способов обучения, которое приведёт к максимальному снижению уровня антиобщественных поступков, как естественного результата такого обучения и воспитания такой личности, которая бы гармонично влилась в общество.

В реализации этих функций значительную роль призвана играть физическая культура и детско-юношеский спорт, особенно в самореализации личности, её самовыражении в различных формах жизнедеятельности, в формировании потребности к самосовершенствованию. Этого требует личностно - ориентированное содержание физического воспитания учащихся.

Безусловно, что реализация этой «новой» парадигмы в преподавании дзюдо должна быть ориентирована на гуманистическую составляющую физкультурно-образовательного компонента и адаптировано по содержанию и целеполаганию к целям и задачам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Гуманитарная значимость физической культуры и спорта должна проявиться и в показе единства и гармонии духовных и физических сил личности, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, телесная культура, физическое и спортивное совершенство.

Подобное физкультурное образовательное пространство с интегрированными в него методами и средствами такого вида спортивных единоборств как дзюдо, несомненно, должно обеспечить индивидууму правильность решений в ситуациях выбора.

Основной целью физкультурно-оздоровительной и спортивной работы во внеучебное время, как в образовательных учреждениях, так и по месту жительства является массовое привлечение учащихся к организованным и самостоятельным формам занятий видами спорта, в том числе дзюдо.

Программа основана на анализе развития отечественного и мирового дзюдо, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области развития физической культуры и спорта.

Содержание учебного материала Программы и логика его изложения учитывают возрастные и половые особенности обучающихся, направленность развития специальных физических способностей. Практический материал Программы логически увязан с теоретическими и методическими ее разделами, а также с индивидуальными и самостоятельными формами учебной деятельности обучающихся.

Результат реализации Программы - формирование знаний, умений и навыков дзюдо, вовлечение обучающихся в регулярные занятия спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков с 4-х лет и старше.

Приём в ДЮСШ осуществляется в соответствии с Положением «О порядке приема и зачисления, комплектования и наполняемости учебных и спортивно-оздоровительных групп, режиме учебно-тренировочной работы».

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренерского совета в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Нормативно-правовые основы:

Общеразвивающая программа дополнительного образования «дзюдо» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ с изменениями от 11 января 2023 года.
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554;
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

2.1. Годовой учебный план

| Содержание разделов подготовки | | |
|---------------------------------------|---|------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 150 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 |
| 3. | Технико- тактическая подготовка | 30 |
| 4. | Теоретическая, психологическая подготовка | 12 |
| 5. | Тестирование и контроль | 8 |
| Вариативные предметные области | | |
| 6. | Участие в спортивных соревнованиях. | 10 |
| 7. | Подвижные игры | 15 |
| 8. | Самостоятельная работа | 7 |
| <i>Всего часов (42 недели)</i> | | 252 |

2.2. Педагогический и врачебный контроль

Во время учебно-тренировочного процесса контроль тренером-преподавателем за функциональным состоянием занимающихся осуществляется при помощи общедоступных визуальных методов: наблюдение за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно также принимать во внимание жалобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

Виды педагогического контроля:

- **предварительный контроль**- для изучения состава занимающихся в группах в начале учебного года;
- **оперативный контроль**- для оперативного регулирования динамики нагрузки в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающегося (частота дыхания, работоспособность);
- **текущий контроль**- для определения восстановления работоспособности занимающегося и дальнейшей коррекции нагрузок (частота сердечных сокращений/ЧСС, определение тренировочной нагрузки по зонам мощности/ТН, определение индекса функционального развития/ИФС);
- **этапный контроль**- для определения эффективности этапов процесса подготовки (нормативы общей и специальной физической подготовки/ОФП, СФП);
- **итоговый контроль**- для определения качества решения поставленных задач по результатам макроцикла (комплексные критерии оценки).

При поступлении в ДЮСШ обучающиеся предоставляют медицинскую справку от педиатра или участкового терапевта о состоянии здоровья с допуском к занятиям избранным видом спорта.

2.3. Средства восстановления

В качестве целенаправленного применения средств восстановления могут быть использованы:

- **массаж** - классический (восстановительный, общий, местный);
- **душ** - гигиенический, дождевой, струйный (Шарко), контрастный;
- **бассейн**;
- **баня** - парная, сауна и т.д.;

Немаловажное значение имеет полноценное питание. Оно должно быть оптимальным в количественном (ккал/масса тела) и качественном (соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов на 1 кг. массы тела) отношении.

2.4. Обеспечение и соблюдение правил техники безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по дзюдо и Уставом ДЮСШ.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка ДЮСШ;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях ДЮСШ;
- проводить занятия с учащимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией ДЮСШ;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- -прибыть в ДЮСШ за 30 мин до начала занятий;
- вести учет посещения учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по техники безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия должны проходить под руководством тренера- преподавателя;
- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;
- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий).

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у занимающихся взаимное уважение друг к другу;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;
- строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований;
- строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных к ним и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с учащимися вне помещений ДЮСШ (открытые площадки, бассейн и т.п.) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого воспитанника;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- немедленно прекращать занятия и применять меры к охране здоровья занимающихся при существенных (форсмажорных) и др. изменениях условий для занятий (отопление, освещение и т.д.).

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- приходить на занятия только в дни и часы, установленные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, строго соблюдать требования правил соревнований и учебно-тренировочных занятий по дзюдо;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин. после окончания учебных занятий.

Неукоснительные правила для занимающихся:

- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);
- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукав в момент падения;
- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;
- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;
- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

Категорически запрещается:

- в спортивном поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;
- наносить удары руками, ногами, головой;
- захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;
- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком;
- выкручивать руки и ноги;
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а так же бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Правила определения задач тренировочного занятия

Физическое воспитание школьников осуществляется главным образом на уроках физических упражнений, которые справедливо признаются основной формой физического воспитания и спортивной тренировки. Урок физических упражнений является важнейшей формой занятия, с помощью которой преподаватель осуществляет подготовку занимающихся. Поэтому каждый преподаватель физического воспитания и каждый тренер по дзюдо должны уметь квалифицированно, на высоком профессиональном уровне, интересно проводить уроки физических упражнений.

Чтобы достичь этой цели необходимо очень много знать, уметь и творчески относиться к проведению каждого урока. На занятии возникают десятки непредвиденных ситуаций, требующих мгновенных конструктивных решений преподавателя, решений творческих, самостоятельных, эффективных.

Для того чтобы исключить стихийность и недостаточную эффективность урока, каждый урок обязательно предварительно планируется в форме плана - конспекта, представляющего собой четкий сценарий предстоящей деятельности. В плане-конспекте указываются:

- конкретные задачи урока;
- разрабатывается содержание всех трех его частей;
- определяется нагрузка по каждому упражнению и заданию;
- определяются методы обучения Движениям и развития физических качеств;
- определяется методика организации занимающихся;
- отмечаются приемы страховки и помощи при выполнении воспитанниками сложных или опасных движений.

Все эти аспекты являются типичными для любого урока, но начинается разработка конспекта всегда с определения конкретных задач. Степень конкретизации каждой поставленной задачи должна обеспечивать возможность ее идеальной решения на данном занятии, либо на нескольких ближайших. В последнем случае, если задача рассчитана на ряд уроков, то необходимо для каждого из них выделять такую составляющую задачи, чтобы она могла быть реально решена на отдельном занятии.

Если на уроке поставлены конкретные задачи, то преподаватель четко знает, что ему делать, к чему стремиться, легче контролировать и оценивать урок. Сама формулировка задач должна быть строго определенной и конкретной, так как в зависимости от этого будет разрабатываться содержание урока и нагрузка, примененная методика и т.д. Задача, сформулированная слишком обобщенно или неточно, не даст возможности корректно и четко разработать все обязательные пункты конспекта. В теории и практике проведения уроков приняты следующие правила постановки и формулирования задач.

При изучении теоретических аспектов ставится задача — ознакомить с техникой безопасности, правилами проведения занятий, подвижных игр и т.д. При проведении новой подвижной игры может ставиться задача «ознакомить с подвижной игрой». После того, как занимающиеся усвоили описание, правила и порядок проведения игры, можно использовать игру для решения задач — развивать быстроту, скорость, координационные способности и т.д.

Если подвижная игра не сложная для изучения, то может сразу решаться «развивающая» задача.

При обучении движениям (процесс технической и тактической подготовки) задачи урока формулируются и решаются в следующей последовательности:

1. Если обучающиеся начинают впервые осваивать технику конкретного движения или тактический прием, то используется такая формулировка:

Разучить технику... и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, который впервые осваивается. Например, ознакомление с техникой выполнения кувырка вперед, переката назад, самостраховки при падении на бок. Задача на ознакомление может повторяться до тех пор, пока обучающиеся не научатся выполнять изучаемое движение самостоятельно без искажения в технике. Это соответствует цели первого этапа обучения двигательным действиям.

2. Когда двигательное действие будет освоено до обозначенного выше уровня, на втором этапе применяется следующая формулировка:

Закрепить технику кувырка, прыжка, самостраховки при падении на бок и т.д. Эта задача повторяется до тех пор, пока упражнение не будет выполняться технически правильно, без мелких ошибок, стабильно в облегченных или стандартных условиях. При решении этой задачи изучаемое упражнение осваивается обучающимися в деталях путем многократного повторения. Упражнение можно разделить на отдельные части и изучать их углубленно. Когда упражнение будет освоено до соответствующего уровня, приступают к решению задач третьего этапа.

3. Формулировка задач третьего этапа начинается со слов:

Совершенствовать технику (кувырка, прыжка, самостраховки и т.д.).

Подобные задачи решаются в отдельных случаях по-разному, и иногда это может продолжаться в течение многих лет занятий или даже всей спортивной карьеры. Это объясняется тем, что двигательное действие должно быть освоено до автоматизма, оно должно выполняться в разных условиях, включая и соревновательные, с максимальным усилием и скоростью, в любом физическом и психическом состоянии (при усталости, недомогании, в состоянии раздражения и т.д.). При всем этом, упражнение должно выполняться безошибочно и эффективно, с ориентацией на высокий целевой результат. В плане-конспекте обязательно акцентируются конкретные задачи, которые подлежат решению на данном занятии.

Таким образом, формулировка задачи обучения технике и тактике начинается со слов: *разучить, закрепить, совершенствовать*. Причем, если на одном уроке запланированы задачи на разучивание и закрепление разных двигательных действий, то обязательно выдерживается такая же последовательность: первой решается задача разучивания, второй —

закрепления, третьей — совершенствования. Иная последовательность будет неоправданной, так как задачи на разучивание требуют от обучающихся оптимального состояния организма, и при утомлении они решаются менее эффективно, возможны ошибки. В то же время задачи совершенствования, наоборот, требуют, чтобы обучающийся мог правильно выполнить технику изучаемого двигательного действия даже в состоянии предельной усталости. Поэтому их целесообразно планировать после задач на разучивание и закрепление.

Последовательность решения задач развития физических качеств. Наиболее целесообразной считается следующая очередность их планирования в рамках

одного занятия: первыми в основной части урока решаются задачи на развитие скоростных способностей. Затем можно заниматься скоростно-силовыми упражнениями. После этого целесообразно развивать силу в сочетании с гибкостью. Важно, чтобы силовые упражнения планировались параллельно с развитием гибкости — это исключит излишнее закрепощение мышц обучающихся. В то же время упражнения на гибкость нежелательно сочетать с упражнениями на скорость, так как сильно растянутые мышцы легко травмируются при выполнении мощных, резких упражнений, какие имеют место при решении задач воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей. В конце основной части урока целесообразно планировать решение задач развития выносливости. Причем развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем развитие общей выносливости.

Следует заметить, что рекомендуемая очередность планирования задач развития физических качеств не является идеальной и всегда строго однозначной, особенно в спорте. В зависимости от специфики дзюдо, от цели тренировки конкретного спортсмена приемлемой может быть и иная последовательность. Вместе с тем, на занятиях дзюдо с обучающимися младшего возраста, действует именно такая последовательность. Кроме того, как правило, в реальной практике в течение одного урока практически невозможно и нецелесообразно серьезно заниматься развитием всех физических качеств. Однако, зная оптимальную последовательность эффективного их развития, в каждом конкретном случае можно выбрать наилучшую очередность упражнений.

Что касается корректной терминологической записи, то при решении задач развития физических качеств правильной будет такая формулировка:

Развитие быстроты в челночном беге. Иначе говоря, первое слово формулировки задачи — это развивать, далее указывается *физическое качество* и затем обязательно то *упражнение*, с помощью которого решается конкретная задача.

Если в одном уроке планируется решение задач на обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, то целесообразна такая последовательность: вначале решаются задачи обучения двигательным действиям (техника и тактика), а затем развитие физических качеств.

На практике возможны и другие варианты. Например, преподаватель планирует решать на уроке две задачи — развитие скоростных способностей и совершенствование техники конкретного упражнения. В этом случае можно и нужно поступить наоборот: первой решать задачу развития скоростных способностей (пока занимающиеся не устали), а второй — совершенствование техники. При такой последовательности обе задачи будут решены более успешно, чем при обратной, поскольку совершенствовать технику необходимо в разных физических состояниях, а для прироста скорости важно оптимальное психофизическое самочувствие занимающихся.

Решение задач по воспитанию личности (моральных или эстетических качеств, дисциплины, взаимопомощи, умственных и волевых способностей и т.п.) может планироваться в любой последовательности и в любой части урока в зависимости от установки тренера-преподавателя или важности этих качеств и способностей для физкультурно-спортивной деятельности.

Формулируются подобные задачи с указанием упражнения, оказывающего «воспитательное» воздействие. Например:

Воспитывать чувство выдержки в беге на дистанции 800 м. Воспитывать чувство взаимопомощи в подвижных играх. Воспитывать смелость при выполнении самостраховки (полет-кувырок через высокую «скамеечку» и т.д.).

Особо следует подчеркнуть, что на практике преподаватели и тренеры по дзюдо зачастую не планируют решение воспитательных задач. Это — большая ошибка, так как в этом случае не обеспечивается подготовка всесторонне развитых, активных членов общества, уважающих своего учителя и товарищей по команде. В этом смысле установка для специалиста должна быть однозначной — ни одного урока, тренировки или соревнования не должно быть без целенаправленного решения собственно воспитательных задач. Важно помнить, что социально зрелая личность формируется не эпизодическими мероприятиями, а всей системой педагогических воздействий.

Число конкретных задач на один урок зависит от таких факторов, как:

- а) продолжительность урока;
- б) уровень подготовленности обучающихся;
- в) особенности программного материала и тп.

К примеру, на одном тренировочном уроке оптимальным числом могут быть 3-4 задачи. Менее 3-х задач — это не интересно для занимающихся, а решить на качественном уровне большее количество задач практически невозможно.

3.2. Содержание и структура занятия

Содержание уроков строится на основе материалов Программы. Обучающиеся 4 - 5 лет изучают различные средства:

- средства освоения «школы» движений — ходьбу, бег, прыжки, упражнения для ориентирования в пространстве и строевые упражнения, акробатические упражнения, висы и упоры, лазание, упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения (ОРУ), а также выполняют самостоятельные задания;

- средства спортивных и подвижных игр;
- средства освоения дзюдо:

- обучающиеся 6 - 7 лет изучают стойки, передвижения и повороты (из раздела техники «6 кю»). Готовятся к дальнейшему изучению падений, осваивая для этого группировки из различных исходных положений (раздел «акробатические средства»

- обучающиеся 8 - 10 лет повторяют технику стоек, передвижений и поворотов, изучают технику падений, готовятся к дальнейшему изучению техники выведения из равновесия, также применяется имитация движений вперед, назад, вправо, влево.

- Эффективность обучения технике падений повышается, если движение выполняется в положении группировки (подбородок прижат к груди) с выпрямленными в коленях ногами. Такая поза «смягчает» падение;

- средства воспитания личности занимающихся реализуются путем формирования начальных детских убеждений, подводящих базу под нравственную структуру личности, развитие товарищеских

взаимоотношений, взаимоуважения, сплочение коллектива;

- средства технико-тактической подготовки;
- средства, которые самостоятельно выполняются во внеурочное время (домашние задания).

Подготовительная часть имеет следующие назначения:

1. Осуществить начальную организацию обучающихся, в частности, построить учащихся, сообщить задачи урока путем выполнения элементарных упражнений, строевых приемов и команд, повысить внимание занимающихся, а также обеспечить их психическую настройку и готовность к занятию. Вводная часть занятия, в значительной мере, может влиять на качество всего урока.

2. Осуществить общую разминку обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Это достигается с помощью упражнений разной направленности, которые можно легко дозировать: ходьба, подскоки, бег, общеразвивающие, гимнастические упражнения на основные мышечные группы, элементы подвижных игр, простые игры с мячом, упражнения с предметами или с партнером и т.д. Все эти упражнения должны быть структурно несложными и освоенными, в комплексы ОРУ можно включать и новые движения.

Интенсивность выполнения упражнений нарастает постепенно. Рекомендуется следующий порядок их выполнения: ходьба, бег, ходьба, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища, выполнение прыжковых упражнений.

Упражнениями на «расслабление» и дыхание может завершаться общая разминка.

Основная задача такой разминки — «разогреть» все группы мышц и подготовить системы органов и вывести их на более высокий уровень функционирования. Для данной части урока подбираются специальные упражнения и дозируется соответствующая нагрузка.

Общая продолжительность подготовительной части зависит от многих факторов, в частности от условий подготовки к решению основной задачи, в том числе температуры окружающей среды, продолжительности урока, вида спорта, а также от психологического настроения занимающихся. Обычно она составляет 10-20% от общего времени урока.

Основная часть предназначена для решения конкретных задач, которые поставлены для данного урока. В этой части осуществляется обучение технике движений и тактике, развитию физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости), воспитание морально-волевых качеств, формирование правильной осанки и др. Здесь могут решаться любые задачи физического воспитания на основе дзюдо — все виды подготовки юного спортсмена как общие, так и специальные.

Средствами основной части могут быть и общеразвивающие упражнения, но особенно широко применяются специально-подготовительные и целевые упражнения (составляющие основу дзюдо — стойки, перемещения, технические действия и т.д.). В процессе уроков обучающиеся совершенствуются в освоении программного материала.

Если в основной части решается несколько задач разного типа, то тогда перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную специальную разминку, помогающую психологически настроиться и «подготовить» организм к новому режиму деятельности.

Продолжительность основной части урока зависит, прежде всего, от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста обучающихся и др. В основной части проводятся подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения «на противоборство».

Заключительная часть. В этой части необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное состояние. С этой целью постепенно снижают нагрузку, применяя легко дозируемые упражнения (умеренный бег, ходьба, «успокаивающие» регламентированные игры, элементарные гимнастические упражнения, упражнения на гибкость, расслабление, внимание и т.д., осуществляется уборка мест занятий и инвентаря, обязательны общее построения и анализ тренировочного занятия. Кроме того, необходимо давать учащимся домашние задания для самостоятельного совершенствования умений и навыков, а также выполнение индивидуальных установок преподавателя.

Таково современное представление о структуре урока физических упражнениях. Если преподаватель хочет добиться высокой эффективности своих уроков, то в рамках данной структуры он имеет широкие возможности творческого наполнения каждой части.

2.3. Общая и моторная плотность

Принято считать, что эффективность тренировочного занятия зависит от объема и интенсивности выполненной работы. Вместе с тем занятие состоит не только из выполнения физических упражнений, но и является педагогическим процессом, во время которого преподаватель управляет деятельностью учащихся, занимается их воспитанием, следит за дисциплиной и т.д.

Для оценки педагогического эффекта урока и оценки его физиологического воздействия на обучающихся в отечественной системе физического воспитания введены два критерия:

- а) общая плотность;
- б) моторная плотность урока.

Эти же критерии действуют и при проведении уроков на основе материала дзюдо. Общая плотность урока — это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока.

Педагогически оправданными затратами времени на уроке являются: построение группы, сообщение задач, смена мест занятий, объяснение и показ упражнений, выполнение упражнений, необходимый отдых и другие действия, направленные на решение конкретных задач урока.

Педагогически неоправданные затраты времени — это несвоевременное начало и окончание урока, поломка инвентаря и другие незапланированные перерывы в уроке, недостаток оборудования для всех занимающихся, а также всевозможные простои (особенно связанные с поддержанием дисциплины). Иначе говоря, это такие затраты времени, которых при хорошей организации учебного процесса можно избежать.

Необходимо стремиться к 100%-ной общей плотности урока, для чего требуется тщательная подготовка преподавателя, особенно в плане организации учебно-тренировочного процесса.

Общая плотность урока определяется путем хронометрирования, выражается в процентах и рассчитывается следующим образом:

*Общая плотность урока = Педагогически оправданные затраты времени / Общая продолжительность урока * 100*

Например, урок длится 45 мин, педагогически оправданных затрат времени на уроке в результате хронометрирования оказалось 40 мин. Тогда: $40:45 \times 100 = 89\%$ — это общая плотность урока, 11% времени урока считаются неоправданной потерей.

Моторная плотность урока — это отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений к общей продолжительности урока. Например, с помощью хронометрирования определено, что занимающиеся выполняли упражнения в течение 15 мин, урок длился 45 мин.

Тогда: $15:45 \times 100 = 33\%$ - это моторная плотность урока.

Моторная плотность является одним из важных объективных критериев для определения продуктивности урока. Однако далеко не всегда целесообразна высокая моторная плотность занятия. Для любого урока его главным критерием эффективности считается педагогическое воздействие. Так, иногда на уроке 20%-ная моторная плотность будет более оправданна, чем 50%-ная, так как процесс обучения технике движений дзюдо будет тем эффективней, чем лучше и больше занимающиеся будут слушать преподавателя, анализировать свои ошибки, отдыхать между попытками, и в результате это приведет к успешному освоению изучаемого двигательного действия.

Каждое занятие должно иметь свою оптимально оправданную моторную плотность. Эта плотность может зависеть от конкретных задач урока, пола и возраста, уровня подготовленности занимающихся и некоторых других факторов.

Время, отведенное на урок, преподаватель обязан использовать экономно, грамотно и эффективно, т.е. педагогически оправданно. Приведем несколько примеров. Подготовку инвентаря (набивные мячи, гантели) можно использовать для обучения переноске грузов и воспитания умения слаженно работать в коллективе. Различные перестроения и передвижения можно выполнять быстро (для увеличения нагрузки), либо медленно (для расслабления и активного отдыха). Время ожидания своей очереди для выполнения упражнения можно заполнить специальным наблюдением и анализом действий своих товарищей, а можно самостоятельно выполнять заданные подводящие упражнения. В этом смысле существует множество полезных методических приемов для достижения более высокого педагогического эффекта занятия.

2.4. Регулирование нагрузки

Регулирование нагрузки на уроке достигается разнообразными методическими приемами. Важнейшими из них являются:

1. Число повторений упражнения (один из показателей объема нагрузки);

2. Изменение скорости выполнения упражнения и длины дистанции (интенсивность и объем нагрузки);
3. Варьирование величинами внешних отягощений;
4. Изменение амплитуды движения;
5. Изменение исходных и конечных положений после выполнения двигательного действия, а также изменения позы в процессе движения;
6. Варьирование динамическими характеристиками двигательного действия (усилия, темп, ускорения);
7. Изменение внешних условий (сопротивление соперника, ограничение времени и пространства);
8. Варьирование применяемых методов (соревновательный, игровой, равномерный и др.);
9. Применение разных интервалов отдыха между попыткам. Кроме этих, существуют и другие способы регулирования нагрузки. Важно выбрать в каждом конкретном случае наиболее оптимальный для решения задач урока.

Классификация интенсивности нагрузок (по М.Я. Набатниковой)

По этой классификации (табл. 3) можно определить только интенсивность нагрузок, продолжительность которых более 3 мин, так как в силу инерции частота сердечных сокращений (ЧСС) выходит на

Таблица 3

Классификация нагрузки

| Зоны интенсивности | Интенсивность нагрузки | ЧСС, ударов/мин | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|------------|
| | | Юноши | Девушки |
| I | Низкая | До 130 | До 135 |
| II | Средняя | 131-155 | 136-160 |
| III | большая | 156-175 | 161-180 |
| IV | Высокая | 176 и выше | 181 и выше |
| V | Максимальная | Надкритическая мощность | |

уровень нагрузки только на 3-й минуте (период вработывания).

По этой классификации нельзя характеризовать интенсивность силовых (штанга, гимнастика, акробатика), скоростно-силовых (метание, прыжки), скоростных (спринтерские дистанции в беге, плавании, коньках, гребле на байдарках) нагрузок. Затруднительна также классификация нагрузок с переменной интенсивностью (игры, борьба, бокс и т.п.). Частичную информацию об интенсивности переменных нагрузок может дать определение средней ЧСС.

Контроль за величиной нагрузки

Одним из наиболее доступных методов контроля величины нагрузки может служить наблюдение за ЧСС. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы — 170-180 ударов в минуту. Преподавателю важно контролировать частоту пульса, особенно у тех занимающихся, кто пропустил уроки по болезни или у

занимающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности.

Внешние признаки утомления при физических нагрузках (по П.А. Киселеву, С.Б. Киселевой)

Таблица 4

| Признаки | Небольшое физическое утомление | Значительное утомление (острое переутомление I степени) | Резкое переутомление (острое переутомление II степени) |
|----------|--------------------------------|---|--|
| Окраска | Небольшое | Значительное | Резкое покраснение, |

| кожи | покраснение | покраснение | побледнение, «синюшность» |
|---------------------|---|--|--|
| Потливость | Небольшая | Большая (выше пояса) | Особо резкое (ниже пояса) выступление |
| Движение | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше | Резкие покачивания, появления некоординированных движений Отказ от |
| Общий вид, ощущения | Обычный | Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему | Измощенное выражение лиц резкое нарушение осанки («во вот упадет»), апатия, жалобы (резкую слабость (до прощраци сильное сердцебиение, |
| Мимика | Спокойная | Напряженная | Искаженная |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только |
| Пульс, ударов/ми | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

Преподаватель должен быть внимательным и к проявлению внешних признаков утомления у обучающихся (табл. 4). При первых признаках сильного утомления преподаватель обязан предоставить занимающимся отдых или полностью освободить их от выполнения упражнений.

2.5. Методы организации обучающихся

В практике занятий физическими упражнениями существуют следующие типичные методы (способы) организации обучающихся на уроке: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Различные сочетания этих способов образуют комбинированные методы организации. Они позволяют интересно и разнообразно организовывать уроки. Рассмотрим их особенности.

Фронтальный метод — это организация урока, при которой все занимающиеся (группа, секция, команда, класс) одновременно выполняют одни и те же упражнения под руководством преподавателя. Важным требованием к этому методу является такое расположение обучающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — обучающихся. Метод широко применяется при проведении подготовительной и заключительной частей урока, при занятиях с начинающими.

Метод обладает рядом преимуществ:

1. Преподаватель может держать в поле зрения сразу всех занимающихся и руководить их деятельностью.
2. Можно одновременно инструктировать всех и исправлять типичные для многих ошибки общими замечаниями.
3. Занимающиеся легче формируют взаимодействие, выполняя все вместе одинаковые упражнения, что обеспечивает синхронность и согласованность движений, легко следить за дисциплиной и активностью каждого занимающегося, чему способствует возможное использование музыкального сопровождения.

Недостатки метода:

1. Затруднено дозирование индивидуальной нагрузки.
2. Обучающиеся не стимулируются к самостоятельности, а их деятельная активность ограничивается преподавателем.

Групповой метод — все обучающиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание. В группе назначается старший, который следит за активностью и дисциплиной членов группы. Преподаватель осуществляет общее руководство всеми группами, меняет характер упражнений и места занятий, может переходить от одной группы к другой или уделить внимание одной из них. Важно при этом постоянно держать в поле зрения работу всех групп.

Достоинства метода:

1. Имеется возможность комплектовать состав групп в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, каждой группе дается посильное

задание. Например, группа с недостаточно развитой силовой подготовкой может больше времени заниматься с отягощениями, а если имеются пробелы в технике, группа упражняется над ее совершенствованием, девочки и мальчики могут заниматься отдельно и т.д.

2. Расширены условия стимулирующего влияния товарищей на активность отдельных занимающихся, а также возможности самоанализа, взаимопомощи и самостоятельности.

3. Повышены возможности продуктивного использования имеющегося пространства, снарядов и инвентаря, что в итоге отразится на моторной плотности занятия.

Недостаток метода состоит в том, что затруднен контроль за индивидуальной нагрузкой, исправлением ошибок в технике, поведением и отношением к делу отдельных учеников.

Индивидуальный метод — каждый занимающийся получает индивидуальное задание преподавателя и выполняет его самостоятельно. Преподаватель выборочно или по очереди руководит их работой. Метод широко применяется в тренировочных уроках, но мало подходит для новичков.

Достоинства метода:

1. Повышены возможности решения индивидуальных задач по устранению различных «слабых мест» (физических качеств, техники движений и т.д.).

2. Легко дозируется индивидуальная нагрузка с учетом тех или иных особенностей каждого занимающегося.

3. Обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности, сознательности и активности, воли, веры в свои силы и т.д.

Недостатки метода:

1. Затруднено формирование чувства товарищества, взаимопомощи, коллективизма.

2. Отсутствует стимулирующее влияние со стороны других занимающихся.

3. Преподавателю трудно оказать одинаковую помощь всем занимающимся.

Круговой метод (круговая тренировка) — основу метода составляет повторение упражнений, выполняемых на «станциях» («станция» это место для выполнения упражнения со специальным оборудованием). Эти «станции» располагаются в виде круга (условное обозначение) и их может быть несколько, обычно от 4 до 10. К примеру, на одной из них выполняется подтягивание на перекладине, на другой (гимнастическая стенка) выполняется упражнение для брюшного пресса, на третьей — приседания и т.д.

Выполнив упражнение на первой «станции», занимающийся переходит ко второй и так, поочередно, проходит все запланированные. Число повторений на каждой из них устанавливается индивидуально в зависимости от максимального теста (максимальный тест МТ — это предельно возможная величина выполненной работы). Например, один занимающийся подтянется на перекладине 10 раз, другой — 20.

Следовательно, МТ первого равняется 10, второго — 20. Часто в качестве тренировочной нормы берут $1/3, 1/2$ и $2/3$ от максимального теста, в зависимости от тех физических качеств, которые необходимо развивать.

Для занятий круговым методом используются технически несложные и предварительно хорошо разученные двигательные действия. Обычно это общеразвивающие гимнастические или специально-подготовительные упражнения.

Весь «круг» обучающиеся проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Круговой метод достаточно эффективен для развития следующих физических качеств:

- 1) общая выносливость (продолжительное непрерывное выполнение упражнения);
- 2) силовая выносливость (жесткие интервалы отдыха);
- 3) скоростно-силовая выносливость (используются полужесткие интервалы);
- 4) сила (средние или околопредельные отягощения с полными интервалами отдыха);
- 5) скоростные способности (упражнения выполняются с максимальной скоростью и высоким темпом, а также с полными интервалами отдыха);
- 6) гибкость (применяются пружинистые и маховые растягивающие упражнения, включая внешние отягощения).

2.6. Подготовка преподавателя к занятию

Каждый преподаватель обязан тщательно готовиться к уроку, поскольку эффект занятия всегда зависит от качества подготовки и серьезности отношения к нему. Система подготовки преподавателя к уроку включает в себя, как минимум, следующие обязательные операции:

- составление плана-конспекта урока (письменно);
- проверка личной практической подготовленности по материалу предстоящего занятия;
- подготовка мест занятия, необходимого оборудования и инвентаря.

Составление плана-конспекта занятия целесообразно осуществлять в следующей последовательности:

1. Вначале необходимо на основе программы и рабочего плана четко сформулировать или детализировать конкретные задачи урока и определить очередность их решения.

2. Далее подробно разрабатываются содержание, методика, дозировка нагрузки основной части. Тщательно подбираются основные и вспомогательные упражнения необходимые для решения задач урока, указывается дозировка каждого упражнения (темп выполнения, число повторений, число серий, интервалы отдыха и т.д.). Содержание и методика основной части должны точно соответствовать тем конкретным задачам, которые поставлены на уроке. Например, если поставлена задача разучить технику нового упражнения, то в основную часть целесообразно включить систему подводящих либо подготовительных упражнений, которые

последовательно подводят бы занимающихся к освоению целевого упражнения. Если стоит задача совершенствовать технику двигательного действия, то в конспекте это также детализируется по числу попыток, по усилиям и темпу, интервалам отдыха, сочетанием с другими элементами техники и т.д.

3. После составления основной части урока приступают к разработке подготовительной части. Причем вначале разрабатывают содержание и методику специальной, а только после этого — общей разминки. Для занимающихся 4-7 лет предусмотрена только общая разминка. Такая последовательность оправдана и объясняется тем, что конкретная задача решается в основной части урока. Поскольку в основной части обучающийся использует специальные упражнения, то, определив их, легче подобрать наиболее целесообразные в данном случае общеразвивающие упражнения.

4. В конце разрабатывается содержание заключительной части, т.е. преподаватель уже предполагает в каком физическом и психическом состоянии занимающиеся будут находиться в конце урока. В соответствии с этим он и определяет содержание завершающей части, чтобы привести обучающихся в нормальное состояние. В конце заключительной части указывается домашнее задание, которое желательно задавать после каждого урока. Такова рекомендуемая логика составления плана-конспекта.

Проверка личной практической подготовленности по материалу урока. Преподаватель всегда должен быть уверен, что он сможет правильно показать упражнение своим ученикам. Если преподаватель на уроке попытается лично продемонстрировать какое-то движение, а оно не получится, то это в общем-то отразится на его авторитете. Поэтому преподаватель всегда должен быть уверен в собственной физической и технической подготовленности и держать себя в соответствующей кондиции.

Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря также входит в обязанность преподавателя. Невыполнение этого пункта часто приводит к простоям на уроке, а возможно, и к травматизму. Места занятий, оборудование и инвентарь всегда должны находиться в хорошем, исправном, надежном состоянии. Очень важно, чтобы тщательно соблюдалась гигиена мест занятий, чистота и порядок. Нарушение данного требования недопустимо, оно также в немалой степени определяет педагогическую эффективность занятия и его общую и моторную плотность.

Подготовка помощников для проведения урока. Качество урока, его моторная плотность, соблюдение дисциплины во многом зависят от наличия хорошо подготовленных помощников. Поэтому такой актив надо специально готовить заранее. Обычно это - наиболее подготовленные учащиеся группы или спортсмены, пользующиеся авторитетом у занимающихся. Преподаватель накануне или перед началом урока должен тщательно их проинструктировать, чтобы они четко знали свои задачи, умели их решать и ответственно относились к порученному делу.

2.7. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО

При организации игр с элементами дзюдо, сюжетно-ролевых игр, тренеру-преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в выполнении тех или иных ролей, когда эмоции захлестывают игроков и порог волевого контроля над поведением снижается.

Следует подбирать сюжетно-ролевые игры с учётом равных возможностей занимающихся, чтобы дать им возможность проявить себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием занимающихся не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи. В том числе, рекомендуется решать подобные задачи и на примере учебных и соревновательных схваток по дзюдо, которое по сути своей, как и любое единоборство, ограниченное нормами правил, является игровым конфликтным взаимодействием, т.е. собственно той же игрой. Так, например, проводя учебные и соревновательные схватки по лично-командному зачёту, предоставляется возможность нивелировать проигрыш одного «слабого» спортсмена выигрышем всей команды. Расширив, таким образом, для отдельного индивидуума выбор вариантов стратегий разрешения конфликтного взаимодействия с позиции «выигрыш-выигрыш» до позиции «статус-кво».

Тренеру-преподавателю следует помнить, что игровые упражнения с элементами единоборств, применяемые тренерами среди разнообразия прочих тренировочных средств, при обучении технике дзюдо, носят на занятиях скорее коллективный, чем индивидуальный характер. Применение в тренировочном процессе таких коллективных игр с элементами единоборств,

в большей мере способствует эмоциональной разгрузке занимающихся, одновременно такие игры развивают специфические физические качества, совершенствуют умение группироваться и навыки самостраховки, знакомят учащихся с тактическими основами ведения единоборств. Здесь можно порекомендовать такие несложные коллективные игры, как «Салки-кувыркалки», «Регби на коленях», «Волки и овцы», «Татами», «Не давай пояс водящему», «Тяни в круг», «Тяни на булавку», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Борьба за мяч», «Один за другим» и пр.

Правила, описания и особенности подготовки к этим играм каждому тренеру-преподавателю легко найти в прилагаемом списке использованной литературы или пролистав свои институтские конспекты.

ЗАЧЕТНЫЕ

ТРЕБОВАНИЯ 1. Скоростно-силовые качества.

| | Возраст | ”3” | ”4” | ”5” |
|---|----------------|------------|------------|------------|
| 1.1. Подтягивания на перекладине (раз) | 4-5 лет | 1 | 2 | 3 |
| | 6 лет | 2 | 3 | 4 |
| | 7 лет | 3 | 4 | 5 |
| 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | 4-5 лет | 7 | 10 | 15 |
| | 6 лет | 10 | 15 | 20 |
| | 7 лет | 15 | 20 | 25 |
| 1.3. Лазание по канату с помощью ног (сек) | 4-5 лет | 24 | 22 | 20 |
| | 6 лет | 22 | 20 | 18 |
| | 7 лет | 20 | 18 | 16 |
| 1.4. Приседания за 20 сек (раз) | 4-5 лет | 10 | 12 | 14 |
| | 6 лет | 12 | 14 | 16 |
| | 7 лет | 14 | 16 | 18 |
| 1.5. Прыжок в длину с места (см) | 4-5 лет | 85 | 95 | 105 |
| | 6 лет | 95 | 105 | 115 |
| | 7 лет | 110 | 120 | 130 |

2. Гибкость.

| | ”3” | ”4” | ”5” |
|---|------------|------------|------------|
| 2.1. Гимнастический мост: (отношение высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног (см)) | 0,6 | 0,8 | 1 |

| | | | |
|--|----|----|---|
| 2.2. Шпагат продольный и поперечный: (расстояние от колен до пола (см)) | 20 | 10 | 0 |
|--|----|----|---|

3. Координационные способности.

| | ”3” | ”4” | ”5” |
|---------------------|--|---|---|
| 3.1. Кувырок вперед | отсутствие группировки, касание татами головой | потеря равновесия, ошибки в группировке | выполняется в едином движении в группировке |
| 3.2. Кувырок назад | отсутствие группировки, касание татами головой | потеря равновесия, ошибки в группировке | выполняется в едином движении в группировке |

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп ОФП, набравшие в сумме 36 и более баллов, с учетом антропометрических данных и достижении 8 летнего возраста, зачисляются в спортивно-оздоровительные группы дзюдо.

7.2. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах дзюдо

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах, уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий, определять упражнения по их функциональной направленности, проводить разминку в подготовительной части занятий.

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо. Названия частей костюма и их использование. Основные элементы дзюдо: приветствия - на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий. Стойка - фронтальная, прямая, левая. Основные захваты. Передвижения - нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Выведения из равновесия (кудзуси) - восемь основных направлений. Повороты (таисабаки) - на 90°, 180°. Страховка (укэми) - падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед. Партер (не ваза) - основные положения, перемещения, растяжки, разножка. Перевороты партнера из и.п. лежа на животе - на спину подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост». Профилактика травматизма на занятиях по дзюдо. Личная гигиена дзюдоиста. Отработка приемов без бросков (утикоми). Учебные и вольные поединки (рандори).

Двигательные умения и навыки

Броски: проводимые в основном ногами - подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром - бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

Техника борьбы лёжа

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирукэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

Тактика

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъём партнера захватом туловища сзади.

Быстрота: бег 10, 20, 30 м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20сек.; 10 бросков манекена через спину, борьба с тенью.

Гибкость: вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: челночный бег 3x10 м.; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот-подъем разгибом, подвижные игры: эстафеты, игры в касания, захваты.

Выносливость: кросс 1 - 1,5 км., плавание - 50 м.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.).

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

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Теоретическая подготовка.

Необходимо знать и правильно назвать:

| Основные команды | |
|------------------|--------------------------------------|
| Хаджиме | начинайте |
| Матте | стоп, прекратить дальнейшие действия |
| Соро-маде | конец схватки |
| Соно-мама | не двигаться |
| Иоттти | продолжайте |
| Осаекоми | считать удержание |
| Токета | не считать удержание |

2. Общая физическая подготовка.

| | ”3” | ”4” | ”5” |
|---|---------|---------|-------------------|
| 2.1. Подтягивание на перекладине (раз) | 5\6 | 6\8 | 7\10 ¹ |
| 2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз) | 10\15 | 15\20 | 20\25 |
| 2.3. Приседания за 20 сек (раз) | 10\15 | 15\20 | 20\25 |
| 2.4. Прыжок в длину с места (см) | 140\150 | 160\170 | 180\190 |
| 2.5. Лазание по канату с помощью ног (сек) | 12 | 10 | 8 |

3. Специальная физическая подготовка - тест.

| | ”3” | ”4” | ”5” |
|---|--------------------------------|--|------------------------------|
| И.п. ноги шире плеч, упор головой и руками в татами, толчком ног перейти в положение борцовский мост и обратно в и.п. 10 раз, далее | выполнение теста с нарушениями | выполнение теста слитно, с незначительными | выполнение теста слитно, без |

| | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| без перерыва - забегания на борцовском мосту 5 кругов вправо и 5 кругов влево. | в координации движения за 90\80 сек. | нарушениями за 80\70 сек. | нарушений за 70\60 сек. |
|--|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------|

Гибкость

| | | | |
|---|-----|-----|---|
| 2.1. Гимнастический мост: (отношение высоты, расстояние от татами до поясицы, к длине, расстояние от головы до ног (см)) | 0,6 | 0,8 | 1 |
| 2.2. Шпагат продольный и поперечный: (расстояние от колен до пола (см)) | 20 | 10 | 0 |

5. Техническая подготовка.

5.1. Приемы самостраховки:

| | | |
|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| Маэ (Дзэнпо) - укэми | Maе (Zenpo) - ukemi | На живот (два варианта) |
| Уширо (Кохо) - укэми | Ushiro (Koho) - ukemi | На спину |
| Еко (Сокухо) - укэми | Yoko (Sokuho) - ukemi | На бок |

5.2. Акробатические упражнения:

- 1) кувырок вперед в группировке
- 2) кувырок назад в группировке
- 3) кувырок назад с выходом в стойку
- 4) подъем разгибом (с рук, с головы)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти - 7-ми лет и 8-ми - 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. - М.: Федерация дзюдо России, 2015. - 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. - М.: СпортУниверГрупп. - 2004. - 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст]. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. - 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований [Текст]: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.- М.: ООО «Принт Центр» - 2006. - 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. - М.: ООО «Принт Центр» - 1996. - 140 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. - 268 с.
8. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Национальный Союз дзюдо. - 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009. - 212 с.
9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
10. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. - 100 с.
11. Кузнецов В.Н. Авторская программа по физической культуре

с углубленным изучением основ борьбы дзюдо для учащихся V - IX классов общеобразовательной школы [Текст]: утверждена Заключением Экспертного Совета ЦОУ МКО протокол № 3 от 26 ноября 1998 г. - М.: -1998. - 47 с.

12. Постановление Комитета Общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» от 10.04.2013 №28 п.10 «О методике обучения элементам дзюдо на этапе основного общего образования». - 39 с.

13. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. - М.: «Созвездие+», 2006 - 35 с.

14. Устав Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо-88»

15. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 г. № 329-ФЗ

17. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им.Д.И.Менделеева, 2006 - 204 с.