

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Особенности обучения дзюдо детей младшего школьного возраста**

Разработчики:

Тренеры: Козулин Е.И.;

Бурцев Е.В.

Инструктор-методист: Кононова О.В.

Курск - 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация .....	3
2. Пояснительная записка .....	4
3. Примерное построение тренировки юных дзюдоистов .....	5
4. Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста.....	13
5. Рекомендуемые организация и планирование тренировочного процесса в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки в МБУ «СШ бокса» .....	23
6. Используемая литература .....	32

## АННОТАЦИЯ

Данные методические рекомендации предназначены главным образом для тренеров и занимающихся спортсменами МБУ «СШ бокса».

В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство борцов, повышается уровень развития физических и психических качеств. Борьба становится более агрессивной и темповой, что требует повышения технико-тактической, психологической и физической подготовленности спортсменов, одним из основных качеств которой являются координационные способности.

Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозированно прикладывать свою силу.

Настоящие рекомендации могут быть использованы и применены в работе тренерами МБУ «СШ бокса».

**Выполнили:** О. В. Кононова - методист МБУ «СШ бокса»;

Е.И. Козулин – СТ. тренер высшей квалификационной категории МБУ «СШ бокса»

## **1. Пояснительная записка**

Развитие физической культуры и спорта, как одного из важнейших инструментов воспитания всестороннеразвитого гармоничного поколения, является одной из приоритетных задач нашего государства. В связи с этим многие спортивные организации, независимо от форм и направлений их деятельности, а также специалисты в области спорта ищут новые, более современные формы вовлечения детей в спорт.

В основу настоящей методической разработки легли данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Подготовка дзюдоистов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Тренеры по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой.

Целенаправленная подготовка дзюдоистов с младшего возраста содействует достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психической подготовленностью и выражается в дальнейшем в уровне спортивных результатов, показанных дзюдоистами на тренировках и соревнованиях.

## **1. ПРИМЕРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

В подготовке дзюдоистов-новичков (начальный этап 1 года подготовки) целесообразно выделять один период – подготовительный, включающий два этапа: этап набора и комплектования группы. Требуется от тренера по дзюдо проявления высокого уровня организаторских и коммуникативных способностей.

В современных социальных условиях набор детей в группы начальной подготовки для занятий дзюдо усложняется рядом факторов: снижение интереса к спортивным занятиям; возраст набора детей в дзюдо (с 7 лет) совпадает с набором в другие виды единоборств, в игровые виды спорта, что «рассеивает» потенциально-способных к дзюдо детей по разным секциям; низкий уровень здоровья значительной части детей не позволяет им заниматься дзюдо и т.п.

На этом этапе тренер посещает общеобразовательные школы, выступает на родительских собраниях с объявлениями о наборе в секцию дзюдо, проводит запись в секцию по месту спортивных занятий. При проведении набора эффективна раздача объявлений в школах и организация наглядной информации о занятиях дзюдо для родителей, проводимая на базе спортивных школ. Информация о занятиях должна включать: название спортивной базы, указание вида спорта, требования к занимающимся (возраст, пол, наличие медицинской справки), расписание тренировочных занятий, сведения о тренере (ФИО, спортивная квалификация), адрес и телефон спортивной организации).

Комплектование группы для занятий дзюдо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо, имеющие справку о допуске к тренировочным занятиям, а так же выполнившие нормативные требования согласно требованиям федерального стандарта по дзюдо.

На этом этапе с детьми осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний.

**Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов**

Этот этап занимает около 4-5 месяцев (ноябрь-март) и предполагает изучение основных средств дзюдо:

- а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у юных дзюдоистов умения безопасного падения, технических, и тактических действий, соответствующих возрасту, участие в соревнованиях по ОФП.
- б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся дзюдо, на основе рационального применения общеподготовительных упражнений;
- в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о дзюдо, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий дзюдо.

### **Этап подготовки дзюдоистов и выполнение программных требований**

Этот этап определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими основ техники дзюдо (согласно требованиям федеральных стандартов).

Планирование подготовки для дзюдоистов на последующих этапах (НП свыше года, ТЭ до 2-х лет) имеет выраженное сходство. В подготовительном периоде выделяют общеподготовительный и специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделяют 1-й и 2-й соревновательные этапы. Переходный период включает переходный этап (спортивный лагерь) и восстановительный (самостоятельная подготовка).

В тренировочных группах дзюдоистов 3-4-го этапа подготовки планирование предусматривает выделение следующих периодов и этапов:

а) подготовительный период:

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (декабрь, январь);

б) соревновательный период:

Э-3 - первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 - промежуточный этап (апрель);

Э-5 - второй соревновательный этап (май, июнь);

в) переходный период:

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 - переходно-восстановительный этап (август).

В тренировочных группах 4-го этапа подготовки тренеры обычно планируют 7 этапов подготовки:

а) подготовительный период:

Э-1 - общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (ноябрь, декабрь);

б) соревновательный период:

Э-3 - первый соревновательный этап (январь, февраль);

Э-4 - промежуточный этап (март);

Э-5 - второй соревновательный этап (апрель, май, июнь);

в) переходный период:

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 - переходно-восстановительный этап (август).

Спортивный отбор в тренировочную группу дзюдо - комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Тренеры по дзюдо не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» занимающихся. Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям дзюдо делать не стоит по двум основным причинам. Во-первых, существует механизм компенсации способностей. Во-вторых, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны. Общеизвестно, что в процессе противоборства дзюдоистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к дзюдоистам являются: сила рук, выносливость.

Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Но эти тесты только частично отражают пригодность, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых.

Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на

всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо, применяемые в тренировочном процессе дзюдоистов детско- юношеского возраста:

- медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

- психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

- социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

При планировании подготовки занятий дзюдо детей и подростков не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста занимающихся. В юношеском дзюдо она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма — целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке дзюдоистов, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Важнейшей составной частью подготовки детей, подростков, юношей и девушек являются соревнования. Они дают возможность тренеру объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма дзюдоистов. Основной целью соревнований в дзюдо является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. На начальных этапах подготовки дзюдоистов проводятся разнообразные



подготовительные и контрольные соревнования (по ОФП), а также соревнования по другим видам спорта — легкой атлетике, спортивным играм (без специальной предварительной подготовки к ним). По мере роста спортивной квалификации дзюдоистов на последующих этапах многолетней подготовки количество специализированных соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, содействующие спортивному совершенствованию.

Процесс многолетней подготовки юных дзюдоистов условно делится на 4 этапа:

- этап предварительной подготовки. В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

- а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;
- б) формирование основ техники дзюдо - перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;
- в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Этап начальной спортивной специализации направлен на достижение дзюдоистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 5-летний период пребывания детей и подростков в учебно-тренировочных группах спортивной школы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки дзюдоистов. Тренеру на этом этапе

следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа начальной специализации дзюдоистов являются:

- а) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- б) дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;
- в) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в дзюдо.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у дзюдоистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма дзюдоистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в дзюдо (2–3 года). На этом этапе совершенствуется техника дзюдо и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности дзюдоистов и накопление ими соревновательного опыта. У дзюдоистов наблюдается совершенствование волевых качеств (тренировочная группа, 3 - 4-й годы подготовки). В этом периоде подготовки у занимающихся дзюдо в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями дзюдоистов, прежде всего их спортивной одаренностью.

На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в дзюдо приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки дзюдоистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и

соревнований все более индивидуализируется. Подготовка конкретного дзюдоиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет.

Продолжается процесс совершенствования дзюдоистов в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой дзюдо в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства дзюдоистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (2–3 года) направлен на совершенствование у дзюдоистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования). Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения дзюдоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у дзюдоистов можно выделить 3 возрастные зоны: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Чемпионатах мира и Европы); зону поддержания высших результатов на этапе спортивного совершенствования. Одной из главных задач на этих этапах является подготовка дзюдоистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка дзюдоистов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировочной деятельности, чтобы дзюдоисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Продолжительность этапов подготовки дзюдоистов не имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого дзюдоиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности.

## **Игровой и соревновательные методы в тренировочном процессе**

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 7 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств. Под игровым – соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально – волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Задача на спортивно-оздоровительном этапе:

- усвоение правил, основных положений и понятий борьбы дзюдо;
- формирование специальных умений и навыков, обучение основам техники борьбы в стойке и партере, обучение технике выполнения обще-развивающих и специальных упражнений;
- устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств: быстроты, координации, ловкости, гибкости, силы;
- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой дзюдо и спортом;

- воспитание морально волевых и физических качеств, воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимоуважения.

#### **4. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией обучающихся, тренеру необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка. Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте тренировочная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем. В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы.

Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.

Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода

(около 2%), чем у детей старшего школьного возраста или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в минуту). В связи с этим, за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста. Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций

организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших школьников значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность



бывает очень резкой. Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников,

отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти. Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой.

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества. Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это

требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Психофизиологические механизмы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Ловкость, как физическое качество, основана на координационных способностях. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой - быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается, но особенности двигательной деятельности, группируемые под названием ловкость, до настоящего времени изучены недостаточно.

Психофизиологические механизмы ловкости различны. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя - от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, наоборот, может определяться подвижностью нервных процессов. Выбор измерителей координационных способностей представляет большие трудности. Первым мерилем ловкости считается координационная сложность двигательных действий. Однако сама по себе сложность действия может и не являться показателем ловкости, важно, как быстро осваивает учащийся сложное упражнение. Вторым мерилем ловкости считают точность

движений по пространственным, силовым и временным параметрам. Однако говорить о точности движений вообще неправомерно. Существует точность воспроизведения, дифференцирования, отмеривания параметров движений, которые, как правило, не связаны друг с другом и являются относительно простыми самостоятельными способностями. Кроме того, говорят еще о точности реагирования на движущийся объект, о меткости (как точности баллистических движений) и т.п., которые являются комплексными двигательными качествами, включающими в себя работу не только проприорецепторов, но и зрительной системы.

Развитие координационных способностей происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития координационных способностей могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Второй путь развития координационных способностей - увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности, соответствия с внезапно изменяющейся ситуацией. Третий путь - борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление координационных способностей во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц. Выделяют даже группу так называемых напряженных учащихся, которые при выполнении двигательных действий скованы, а расслабление дается им с трудом даже при длительной тренировке.

Четвертый путь развития координированности человека - повышение его способности поддерживать равновесие тела. Существует два способа развития этой способности:

1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре;

2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями. При развитии координационных способностей необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки для их развития. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных

видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество. Как мы уже выяснили, координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

Координационная способность человека достигает высокого уровня развития к 6-7 годам жизни. Отмечено также, что дети, занимающиеся спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать.

Ученые - физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они, является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбуждающих и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы содружественных и реципрокных отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения освоения спортивной техники, ученые считают, что в учебно-тренировочные занятия следует включать максимально разнообразные движения с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и совершенствовать процесс развития координации движений. Однако, следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором

физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся.

Как доказано наукой и практикой, обучение новым упражнениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа. Результатом тренировки, вероятно, является и рост пластичности нервной системы, т.е. ее способность к переделке старых и выработке новых условных связей. Благодаря пластическим свойствам коры больших полушарий в центральной нервной системе могут быстро образовываться динамические стереотипы на основе ранее выработанных условных связей.

Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности.

Из всего сказанного можно заключить, что для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

При формировании того или иного двигательного навыка всегда важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения. Это позволит правильно строить тренировочный процесс. Координация движений тренируема и дети легко поддаются воздействию тренировочного процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми занимающимися без исключения.

## **5. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Организация тренировочного процесса по борьбе дзюдо и его содержание на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой дзюдо. При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 45, 60 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения: Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин.

Элементы акробатики - 6-10 мин.

Игры в касания - 5-7 мин.

Освоение захватов - 6-10 мин.

Упражнения на борцовском мосту - 5-7 мин.

Оставшееся время тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приемов в партере и стойке в пропорции 2:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения тренировочных занятий. Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность ребенка к занятиям борьбой дзюдо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет этапов подготовки должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижного образа жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом. Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

### **Средства для совершенствования физической подготовки**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо.

### **Общая физическая подготовка**

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.



Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОГ и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном

пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала. Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната. Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

### **Технико-тактическая подготовка. Основы техники:**

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Броски – Nage Waza Боковая подсечка – De Ashi-Barai Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi Отхват – O Soto Gari Бросок через бедро – O Goshi Зацеп изнутри – O Uchi Gari Бросок через спину – Seoi Nage Приемы борьбы лежа – Ne Waza Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame Удержание верхом – Tate Shiho Gatame Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame Самооборона

**Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Основы тактики:**

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

#### **Тактика ведения поединка:**

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

#### **Тактика участия в соревнованиях:**

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### **Психологическая подготовка. Волевая подготовка:**

- Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:
- Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.
  - Настойчивости: освоение сложных, не удающихся с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.
  - Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.
  - Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

**Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной активности:**

- Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка:

### **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.
- Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.
- Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.
- Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов двигательной активности
- Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.
- Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).
- Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.
- Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.
- Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме

теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь тренировочный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## 6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2006
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) Авторы-составители Рожков П.А., Виноградов П.А., Моченов В.П – М.: Советский спорт, 2004
5. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996
8. Астахов А.М. Новое в методике обучения технике борьбы/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1976.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
10. Дементьев В.Л. Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо/Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1986.
11. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах/Теория и практика физической культуры. – 1986. - № 10.
12. Истомин А.А., Абсаттаров А.А. Борьба дзюдо. Учебное пособие. Т., 1987
- Керимов Ф.А. Теория и методы спортивной борьбы. Т., 2001.
13. Ким Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005
14. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: История, теория, практика. Архангельск, 2002
15. Трофимов А.И. Дзюдо. Методическое пособие по правилам дзюдо. М., 2001
16. Элов А.Н., Арслонов Ш. Дзюдо. Т., 2005