

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

Утверждаю  
Директор МБУ «СШ № 6»  
Ю.В.Куликов  
Приказ от «27» 08 2020 г. № 19а-Дн



**СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Программа принята на тренерском совете Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы №6» (протокол № 1 от «24.» 08 2020г.)

Разработчики Программы:

Бирюкова Ирина Владимировна – инструктор-методист,

Бирюков Дмитрий Сергеевич – тренер,

Рецензенты Программы:

Белякин Игорь Вячеславович – тренер,

Жуков Владимир Леонидович – тренер

Липецк - 2020

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3.
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	7.
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	15.
3.1.	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	15.
3.2.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.....	25.
3.3.	ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.....	29.
3.4.	ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ.....	30.
3.5.	СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	37.
4.	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	40.
5.	КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	41.
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	51.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо – вид единоборства, который входит в программу олимпийских игр.

Дзюдо – японское боевое искусство, название которого буквально переводится как «путь мягкости» или «путь гибкости».

Вполне соответствуя своему названию, в отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба). ДЗЮДО отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Схватка с противником ведется как в вертикальном положении, так и в партере. В определенном смысле дзюдо можно сравнить с классической борьбой, но главное отличие состоит в более широком арсенале приемов и расширенной технической свободе. Как следствие, дзюдо оказывается ближе к реальным условиям схватки, и эффективно как в смешанных спортивных соревнованиях, так и на улице. Единственный вид спорта, в котором можно безопасно участвовать в соревнованиях до 65-ти лет (кроме циклических и шашек/шахмат).

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного совершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер.

Занимаясь дзюдо, обучающиеся научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях и это качество помогает им и после спортивной жизни.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время в спортивной школе могут открываться в установленном порядке, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов:

**1. Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий дзюдо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**2. Технологии обучения здоровью.** Включает гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**4. Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей. На спортивно-

оздоровительный этап зачисляются желающие заниматься дзюдо с 7 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача- педиатра и родителей на этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), а также изучение специальных занятий.

### **Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этапы подготовки	Год Обуч-я	Миним. возраст для зачисления	Число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7-17	15	5	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта дзюдо включает в себя тренировочный план сроком освоения 1 год.

Программа по дзюдо содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

**Основная цель этого этапа** - обеспечение набор детей, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Цели и задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- Уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

## Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие			+	+	+	+	+	+			

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-17 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части

занятий после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.



**Примерный годовой план распределения тренировочных часов  
для групп СОЭ**

<b>Месяцы</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП и СФП	10	10	11	10	10	10	11	11	11	11	11	10
Избранный вид спорта	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Подвижные игры	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа												
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	22	21	22	20	20	18	23	22	22	22	22	22
Всего за год	260 ч											

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на  
СО этапе**

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	50-60
Теоретическая подготовка	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 26
Техническая подготовка (%)	12 - 14

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

#### **3.1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- Методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- Требования к профессиональной компетентности специалистов;
- Педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

#### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств, плавания. Занятия по дзюдо проводятся на татами ТУ 9616-005-47331365-2005. Это требует соблюдения техники безопасности в различных условиях: в спортивном зале, на площадке. Направленная реализация здоровьесберегающих технологий на спортивно-оздоровительном этапе также позволит проводить профилактику травматизма среди занимающихся.

Организация работы по технике безопасности с занимающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, утвержденным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале

соответствующего образца; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

При проведении занятий (на открытых площадках, в бассейне, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по технике безопасности.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий 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 спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы доврачебной помощи.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:**

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного занимающегося не допускается);
- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны сделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- во время тренировочной схватки по сигналу преподавателя дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу; спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно для занимающихся 10—12 лет);
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

### **Методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий**

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Для этого необходимо подробно изучать возрастную динамику физических качеств и базирующихся на них способностей, моторных функций организма. Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание тренировочного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Эффективность занятий в спортивно-оздоровительных группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации определенных

требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями;
- тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений, что необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обязательного использования преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности у всех занимающихся на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий со стороны материальных, гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним.

### **Особенности методики обучения двигательным действиям**

В физкультурных занятиях с детьми школьного возраста большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создаст основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спортивной специализации. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени. В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль

игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме, например поймать, догнать, подтянуться, попасть в кольцо.

Следует также учитывать, что чем меньше возраст ученика, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет методика обеспечения наглядности. Занимающиеся по-прежнему склонны к подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Особенно велико значение образцового показа упражнения, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении занимающийся фиксирует как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться преподавателем или другим занимающимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и занимающимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое — препятствует восприятию деталей упражнения.

### **Методическая сущность использования словесных и наглядных методов**

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике движений.

С увеличением возраста занимающихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов — возрастает.

### **Особенности методики воспитания физических качеств**

Воспитание физических качеств у занимающихся имеет свои особенности.

**Скоростные способности.** Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Своевременное начало его развития является для тренера важнейшей задачей. Если будет упущен период благоприятного развития скоростных способностей, то хороших результатов достигнуть уже будет просто невозможно.

Для развития скоростных способностей лучшим возрастом является период с 8 до 15 лет. У детей 8-11 лет имеются хорошие возможности для развития частоты

движений (темпа). Именно темп движений является главным фактором при проявлении скорости. В возрасте 12-15 лет скорость выполнения движения (например, скорость выполнения броска) происходит в результате возрастания скоростно-силовых качеств. В возрасте 8—11 лет в занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений, в возрасте 12—15 лет — методика направлена на развитие скоростно-силовых способностей.

Эффективными средствами развития скоростных способностей являются подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, а также соревновательный методы.

При развитии скоростных способностей у занимающихся преимущество должно отдаваться естественным упражнениям - бегу, прыжкам, метаниям. Специальные упражнения на развитие скорости следует применять реже, чем естественные движения. Наиболее эффективным упражнением для развития скорости является бег, в занятиях с детьми он должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

Для развития скорости движения широко используются различные упражнения в размахиваниях, метании легких предметов, отталкиваниях, поворотах. Всегда требуется выполнять упражнения с максимальной скоростью. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6-8с) в виде нескольких повторений с интервалами отдыха 5—6 мин, вполне достаточном для восстановления.

**Сила.** Развитие силы целесообразно осуществлять осторожно и постепенно. У занимающихся в возрасте до 12—14 лет надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно использовать простые висы и упоры, отягощенные собственным весом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях).

При развитии силовых способностей у детей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей. При занятиях с девочками также важно предлагать упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища.

В школьной практике работы со спортивно-оздоровительными группами рекомендуются незначительные отягощения. Эти упражнения желательно выполнять с большой скоростью для совершенствования скоростно-силовых особенностей. Обычно в 8—10 лет занимающиеся в состоянии упражняться с отягощениями, равными 20%, а в возрасте 12—13 лет до 40% от своей массы тела. С девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими

отягощениями — набивные мячи, легкие гантели, упражнения на гимнастической стенке, прыжки, приседания.

**Выносливость.** Это качество является жизненно необходимым. Обычно занимающиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что считается серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма занимающихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения.

Среди методов развития общей выносливости преимущество отдается равномерному, переменному, а также игровому методам. Различные варианты повторного и интервального методов при развитии выносливости применять не рекомендуется из-за их сильного воздействия на растущий организм.

При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях — одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность занимающихся. Скучные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю интереса. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям занимающихся. Тренер обязан придерживаться важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить организм занимающихся».

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально-подготовительным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения интервального метода целесообразно несколько уменьшать интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками.

И наконец, занятия на выносливость у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах не должны быть частыми (не более 1-2 раз в неделю) и излишне напряженными.

**Гибкость.** Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у занимающихся младшего возраста (6—7 лет). В этот период гибкость достаточно легко улучшается. Типичным средством для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями, выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных



повторениях.

**Координационные способности.** Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14—16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

### **Основные пути развития координационных способностей**

1. Систематическое обучение занимающихся новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями.

2. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений путем некоторого изменения ее отдельных характеристик.

3. Постоянное использование упражнений, требующих гонких дифференцированных усилий (путем контрастных заданий).

4. Обучение технике расслабления в процессе выполнения любых физических упражнений, в том числе ациклического характера.

5. Обучение двигательным действиям, особенно у занимающихся в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Зачастую целесообразно ограничиться формой умения, а в дальнейшем, по мере развития физических качеств, перевести его в форму навыка.

6. Обучение занимающихся управлению пространственными, временными, динамическими характеристиками движений при выполнении физических упражнений. Обучение элементам последовательных и одновременных усилий, использование необычных связки комбинаций; совершенствование чувства пространства, времени, соперника.

### **Особенности методики работы с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах**

#### **Методика организации занятий**

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10—15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40—50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

### **Содержание спортивно-оздоровительного занятия**

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. Занятие заканчивается бегом в медленном темпе, ходьбой, упражнениями на гибкость и расслабление мышц.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве: имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки. Основы теоретических знаний формируются у занимающихся в соответствии с технологиями обучения здоровью и планом теоретической подготовки.

### **Физическая подготовка**

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет составляет 30—35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30—35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие

упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной формы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением - весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости

заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

#### **Техническая подготовка**

Обучение технике движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Рекомендуется применение двигательных заданий с предметами (резиной, чучелом, скакалками), различных видов общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

#### **Воспитательная работа с занимающимися**

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание.

Оно реализуется в следующих направлениях:

— формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;

— воспитанию трудолюбия;

— заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;

— повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;

— организация коллективной деятельности в спортивной группе.

С занимающимися младшего возраста роль преподавателя при проведении спортивно-оздоровительных занятий заключается в организации и непосредственном участии в выполнении упражнений, проведении игр и эстафет.

#### **Контроль за состоянием здоровья занимающихся**

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязателен постоянный контроль состояния здоровья, деятельности и поведения занимающихся. Контролем тренера должны быть охвачены все занимающиеся при помощи общедоступных методов: наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жадобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

### **3.2 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности

занимающихся, значит тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

### **Педагогический контроль выявляет:**

- готовность занимающихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;

- динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);

- интегральную оценку отдельного занятия (табл.) или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов).

Таблица

### **Примерные критерии оценки содержания тренировочных занятий (по В.Г. Бауэр, 2003)**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии</b>	<b>Оценка</b>
<b>1.</b>	<b>Постановка задач тренировки (примерный перечень)</b>	<b>Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.</b>
<b>2.</b>	<b>Специализированность тренировочного занятия (мин)</b>	<b>Специфические упражнения. Не специфические</b>
<b>3.</b>	<b>Направленность тренировочных нагрузок (мин)</b>	<b>Аэробная - до 155; смешанная — 156—187; анаэробная — 188 и выше</b>
<b>4.</b>	<b>Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин)</b>	<b>I низкая до - 130; II средняя — 131—155; III большая — 156—175; IV высокая — 176—187; V максимальная — 188 и выше</b>
<b>5.</b>	<b>Средняя относительная интенсивность (ЧСС)</b>	<b>Пульсовая стоимость тренировки</b>
<b>6.</b>	<b>Двигательная плотность тренировки</b>	<b>Продолжительность тренировки (мин); выполнение упражнений (мин); плотность (%)</b>

## Виды педагогического контроля в спортивно-оздоровительных группах

**Предварительный контроль** обычно проводится в начале учебного года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, намечать средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

**Оперативный контроль** предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

**Текущий контроль** используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС), посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий (табл.);

- ЧСС= 114—150 уд./мин — направленность преимущественно аэробная (1—4 зона);

- ЧСС= 156—174 уд./мин — направленность смешанная аэробно-анаэробная (5—6 зона);

Таблица

### Определение зоны мощности нагрузки

(по шкале В. Сытника, Э. Матвеевой, 1970)

Зона мощности	1	2	3	4	5	6	7	8
ЧСС (уд./10 с)	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	> 32

- ЧСС = 180 уд./мин и более — направленность анаэробная гликолитическая (7—8 зона).

Величина тренировочной нагрузки (ТН) в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность по формуле:

$$A = t \times i,$$

где  $I$  - время работы по заданию (мин),  $t'$  - интенсивность в баллах (соответствует зоне мощности выполняемой работы).

Расчет тренировочной нагрузки в условных единицах проводится на основе данных табл.

### Оценка тренировочной нагрузки в условных единицах

Таблица

Нагрузка (усл.ед)	<86	86-170	171-284	285-560	561-1105	^1106
Оценка ТН	Очень малая	Малая	Средняя	Большая	Субмаксимальная	Максимальная

Для экспресс-контроля за адаптацией занимающихся к тренировочной работе и оперативной коррекции следующих заданий, перед каждым тренировочным занятием может рассчитываться индекс функционального состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление занимающихся.

Индекс функционального состояния (ИФС) определяется по формуле:

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧП} - 2.5 \times \text{ДД} + (\text{СД} - \text{ДД}) / 2 - 3.7 \times \text{В} + 0.28 \times \text{МТ}}{350 - 2.6 \times \text{В} + 0.21 \times \text{Р}}$$

где ЧП - частота пульса уд./мин; ДД — диастолическое давление; СД — систолическое давление; В — возраст; МТ — вес; Р - рост.

Оценка состояния занимающихся осуществляется по соответствующей шкале (табл.).

**Этапный контроль** позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивно-оздоровительных занятий (за месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовленности.

Таблица

### Шкала оценки диапазона значений индекса функционального развития (ИФС)

Уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	< 0,675
Средний	0,676-0,825
Выше среднего	0,826-1
Высокий	> 1

**Итоговый контроль** обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности занимающихся.

### 3.3 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится два раза в год. Основные задачи контроля:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья занимающихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

#### **Критерии оценки состояния здоровья занимающихся, применяемые во врачебно-физкультурном диспансере (ВФД)**

##### 1. Показатели физического развития

###### а) обязательные:

- антропометрия (длина и масса тела, обхват грудной клетки, динамометрия, спирометрия);
- форма грудной клетки (деформация — «куриная», «воронкообразная», грудь «сапожника» и др.);
- форма ног (нормальная, Х-образная, О-образная);
- стопа (нормальная, уплощенная, полая);
- осанка (нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз);

###### б) дополнительные:

- толщина жировой складки в 4-х точках, определение процента жировой массы;
- форма живота — нормальная, впалая, выпуклая, отвислая;
- оценка гармоничности развития по индексам или местным стандартам.

##### 2. Показатели физической подготовленности (по физическим тестам)

###### а) обязательные:

- подтягивание или сгибание рук в упоре лежа;
- бег на 30 метров;
- метание теннисного мяча на дальность;
- прыжки в длину, вверх, с места;
- бег в течение 1,5 минут;

###### б) дополнительные:

- статическая выносливость — упражнение «рыбка» или «угол»;
- статическое равновесие на одной ноге — упражнение «ласточка» с закрытыми глазами;
- гибкость — наклоны вперед, стоя на скамейке;
- координация движений — бросок мяча в стенку с расстояния 1 метра, попеременно правой, левой рукой в течение 30 секунд;
- силовая выносливость — количество седов из положения «лежа на спине».



3. Степень биологической зрелости (в баллах):
- у дошкольников и младших школьников по количеству постоянных зубов;
  - у средних и старших школьников по вторичным половым признакам (по В.Г. Власовскому).
4. Уровень функционального состояния:
- время задержки дыхания (пробы Штанге и Генчи);
  - ортостатическая проба;
  - нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 с);
  - двойное произведение ( $ЧСС \times АД_{сис\ t}$ ) $\times 100$ ;
  - общая работоспособность с помощью степ-теста или велоэргометрии PWC 150-170 (по Абросимовой Л.Н.).
5. Показатели здоровья занимающихся:
- общая заболеваемость (уровень и структура);
  - острая заболеваемость (уровень и структура);
  - заболеваемость в случаях, в днях на одного занимающегося;
  - доля учащихся, часто болеющих (%);
  - доля учащихся с отклонением в состоянии здоровья и хроническими заболеваниями (%);
  - доля учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам: основная, подготовительная, специальная (%);
  - доля учащихся, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях (%).

### 3.4 ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ

Обучение здоровью — специально организованный, управляемый процесс активного, целенаправленного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на формирование у них знаний о здоровье, гигиенических умений и навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, а также определенных личностных качеств.

Технологии обучения здоровью должны реализовываться с занимающимися спортивно-оздоровительных групп всех возрастов.

Основные задачи обучения здоровью:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;
- способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

В спортивно-оздоровительных группах технологии обучения здоровью реализуются в следующих направлениях:

- программы обучения здоровью;
- оздоровительные средства и мероприятия;
- формы оздоровления организма в период летнего отдыха;
- содействие психическому здоровью личности.

### **Программа обучения здоровью занимающихся различного возраста**

Содержание программы способствует ознакомлению занимающихся с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний. Для занимающихся различного возраста предусмотрено изучение компонентов здоровья. Реализация программы способствует формированию представлений о здоровье и создает предпосылки для осознанного его сохранения и поддержания.

Программный материал может изучаться на теоретических занятиях или включаться в содержание практических. Контроль за уровнем усвоения производится в виде опросов (с занимающимися младшего и среднего возраста) и дискуссий (с занимающимися с 16 лет и старше).

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 8-9 лет и старше</b>		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществами здорового человека
Психический	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
Питание	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную деятельность
	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
Профилактика болезней	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
<b>с занимающимися с 10-11 лет и старше</b>		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отлыге	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Физический	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту Значение осанки для здоровья	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, оборудования, формы для занятия Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе Сочувствие окружающим людям	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система Дыхательная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма Функции питательных веществ	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий Пассивное курение	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Описать способы профилактики болезней Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 12-13 лет и старше</b>		
Физический	Влияние физической подготовленности на здоровье человека Гигиенические требования к уходу за телом	Привести примеры возрастного изменения физических качеств. Примеры спортивного долголетия Разработка совместно с занимающимися модели режима дня
Психический	Основные потребности человека (биологические и социальные) Взаимосвязь физического состояния и духовного здоровья	Анализ основных потребностей занимающихся Понятие о механизме стресса и его воздействия на организм человека
Рост и развитие	Взаимосвязь деятельности систем здорового организма Функции системы кровообращения	Создать представления о надежности систем организма в борьбе с негативными факторами: экология, стресс Совместно с занимающимися выявить типы людей, склонных к заболеваниям системы кровообращения (по критериям здорового образа жизни)
Питание	Диета и показание к ее применению Взаимосвязь питания и двигательной активности	Показать возможности регулирования массы тела при подготовке к соревнованиям Характеристика затрат энергии при различных формах двигательной активности
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека	Совместно с занимающимися проанализировать негативные изменения в физическом и личностном плане человека, вызванные приемом алкоголя и наркотиков
Профилактика болезней	Предотвращение болезней дыхательной системы Влияние стиля жизни на профилактику раковых заболеваний	Проанализировать причины, вызывающие заболевания и описать способы профилактики Объяснить роль здорового образа жизни в профилактике заболеваний

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 14-15 лет и старше</b>		
Физический	<p>Самочувствие в учебной и спортивной деятельности</p> <p>Поддержание здоровья в подростковом возрасте</p> <p>Факторы риска для здоровья</p>	<p>Охарактеризовать критерии физического утомления и объяснить феномен активного отдыха</p> <p>Перечислить способы профилактики заболеваний у подростков</p> <p>Объяснить роль образа жизни людей в укреплении здоровья, ответственность за здоровье</p>
Психический	<p>Воздействие сверстников на поведение</p>	<p>Анализ негативного воздействия сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек</p>
Рост и развитие	<p>Функции нервной системы в контроле поведения</p> <p>Типы телосложения</p>	<p>Характеристика нервной регуляции у занимающихся различного возраста</p> <p>Разъяснить как влияют занятия спортом на телосложение занимающихся</p>
Питание	<p>Пищевой рацион для подростков, занимающихся дзюдо</p> <p>Обмен веществ</p>	<p>Совместно составить пищевой рацион для занимающихся дзюдо</p> <p>Охарактеризовать воздействие занятий дзюдо на обмен веществ</p>
Профилактика вредных привычек	<p>Разрушительное воздействие наркотиков на личность человека</p> <p>Важность отказа от наркотиков и алкоголя для полноценной жизни человека</p>	<p>Анализ статистических данных о количестве наркоманов за последние 5 лет и динамика смертности от наркотиков</p> <p>Показать несовместимость здоровья и приема наркотиков и алкоголя</p>
Профилактика болезней	<p>Болезни желудочно-кишечного тракта</p> <p>Влияние стиля жизни на уменьшение риска заболеваний желудочно-кишечного тракта</p>	<p>Описать пути профилактики заболеваний</p> <p>Перечислить особенности влияния здорового образа жизни на снижение риска заболеваний</p>

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Профилактика вредных привычек	<p>Применение антидепрессантов и их негативное влияние на организм</p> <p>Влияние кофеина на сердечно-сосудистую систему</p>	<p>Описать способы борьбы с негативными воздействиями психических перегрузок с применением средств дзюдо</p> <p>Показать возможность профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы</p>
Профилактика болезней	<p>Способы предотвращения инфекционных заболеваний</p> <p>Предотвращение хронических заболеваний средствами физической культуры</p>	<p>Характеристика профилактики заболеваний</p> <p>Сформировать представление о видах физической культуры (физическое воспитание, оздоровительно-рекреативная)</p>

### **3.5. СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГОПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Психическое здоровье человека — это состояние благополучия, полноценной психической деятельности, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности. Воспитание личностных качеств способствует проявлению психического здоровья только в том случае, если качества проявляются гармонично.

Воспитание — это специально организованный и управляемый педагогический процесс формирования личностных качеств человека. Эффективность обеспечения психического здоровья занимающихся и спортивно-оздоровительных группах осуществляется при определенных закономерностях воспитания.

#### **Закономерности воспитательного процесса**

- Воспитание личности занимающихся происходит только при их включении в спортивно-оздоровительную деятельность.

- Воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в педагогически организуемой деятельности.

- В процессе воспитания необходимо проявлять гуманизм и уважение к личности занимающихся, в сочетании с высокой требовательностью.

- Необходимо открывать перед занимающимися перспективы личностного роста, помогать им достигать успехов.

- Опирайтесь на положительные качества занимающихся.

- Учитывать возрастные и индивидуальные особенности.

- Воспитание эффективно осуществляется в коллективе и через коллектив.

Важным условием обеспечения психического здоровья человека является воспитание гармонично развитой личности. Для обеспечения гармонии логической и эмоциональной сфер занимающихся необходимо достижение единства воспитательных воздействий.

#### **Воспитание личностных качеств**

В ходе выполнения различных физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирование ряда личностных качеств. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед командой, тренерами. Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания, спортивной подготовки и физической рекреации.

При работе с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патриотическому,



нравственному, правовому, эстетическому и волевому.

**Патриотическое и нравственное воспитание** целесообразно рассмотреть в едином контексте.

Патриотическое воспитание сопровождается проявлением волевых качеств — мужества, смелости, решительности, дисциплинированности.

Нравственные качества личности — честность, благородство, скромность, коллективизм, стремление делать добро, помогать слабым, уважение общественных интересов и взаимное уважение занимающихся друг к другу являются составляющими культуры личности. Одним из нравственных качеств является ответственность. Она формируется при осмыслении, важности формирования здорового образа жизни и усиливает эту потребность. Основой формирования чувства долга является воспитание совести, честности.

Нравственное воспитание у занимающихся спортивно-оздоровительных группах реализуется в нескольких направлениях:

- формирование нравственных чувств (коллективизм, самоуважение, чувство собственного достоинства, сопереживание к другим людям с желанием оказать помощь);

- внедрение в спортивный коллектив общественнозначимых нравственных норм и идеалов;

- формирование нравственных качеств.

У занимающихся старшего возраста нравственное воспитание преимущественно усиливает:

- формирование потребности в самоопределении (профессиональном и жизненном);

- упрочение умения отстаивать собственные моральные принципы и утверждение своих идеалов;

- обогащение нравственными знаниями и накопление опыта реализации нравственных принципов в человеческих взаимоотношениях.

**Волевое воспитание** направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива, общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе спортивно-оздоровительных занятий и других форм учебно-тренировочной работы должно происходить осознание:

- долга перед коллективом;
- благодарности своему тренеру;
- самоутверждения среди товарищей;
- ответственности перед государством.

В воспитании коллективизма у занимающихся необходимо формировать ценностные ориентации:

- восприятие целей спортивного коллектива как собственных;
- непротивопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации;
- учитывание общественно полезной основы сплоченности спортивного коллектива.

Положительный эффект достигается на занятиях по физическому воспитанию, где решаются задачи формирования дисциплинированности учащихся. Усиливают проявление дисциплинированности — точность в начале и окончании занятия, соблюдение установленной формы обращения между преподавателем и обучаемыми.

#### 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития дзюдо;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности за занятиях по дзюдо.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по дзюдо;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 5. КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

◆ Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

◆ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

◆ Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

◆ Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с. засчитывается количество полных подтягиваний.

◆ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги соединяют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

◆ Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

◆ Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

◆ Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

♦ Из положения лежа па татами - время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

## **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

♦ Забегания па борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполненных забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

♦ Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

♦ Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

♦ Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

## **КОМПЛЕКС ИГР-ЗАДАНИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОТИВОБОРСТВА В РАЗЛИЧНЫХ СТОЙКАХ**

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим)

коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить

эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняю одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или па частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 26. Опорные варианты игр могут быть использованы па протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

## **ИГРЫ-ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ЗАХВАТОВ РАЗЛИЧНОЙ ПЛОТНОСТИ И АКТИВНОСТИ**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оцепить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

## **АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СТЕПЕНЕЙ КЮ (БЕЛЫЙ ПОЯС)**

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

### **ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)**

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере.

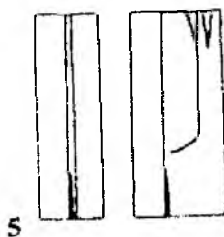
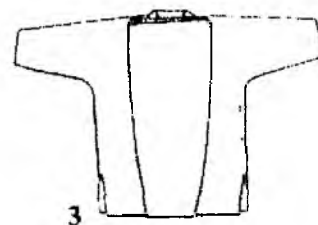
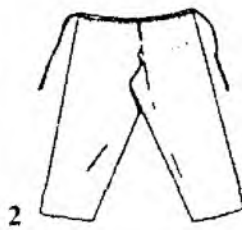
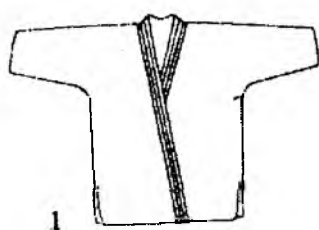
Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. История дзюдо.**

**2. Основные команды судей и тренера.**

**3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.**







4. Ритуал. Приветствие.

5. Падение (Ukemi). Страховка партнера.

6. Стойки (Shisei):

основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai);  
защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



Shizen-tai



Migi-shizen-tai



Hidari-shizen-tai



Jigo-hontai



Migi-jigotai



Hidari-jigotai

**7. Перемещение (Shintai):**

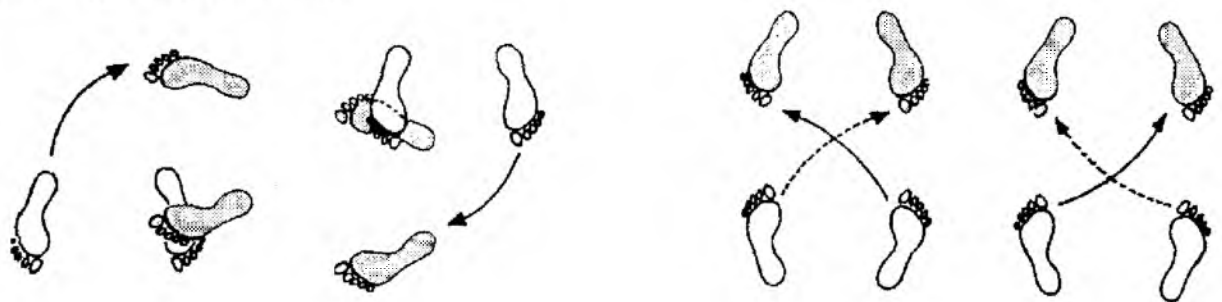
попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед;

с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

**8. Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.**



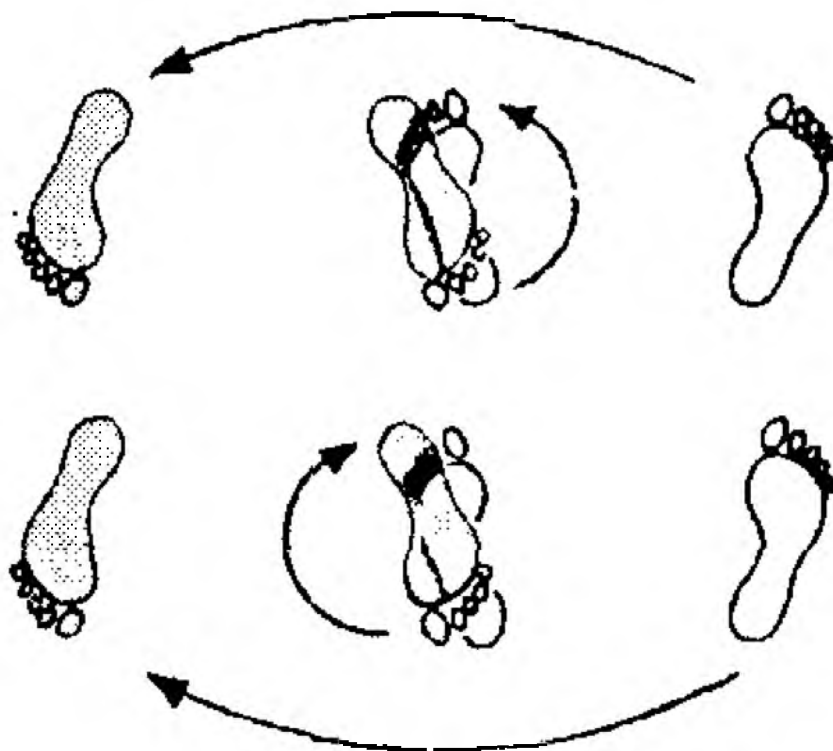
**9. Повороты (Tai-sabaki).**



повороты на 90 градусов

повороты на 180 градусов

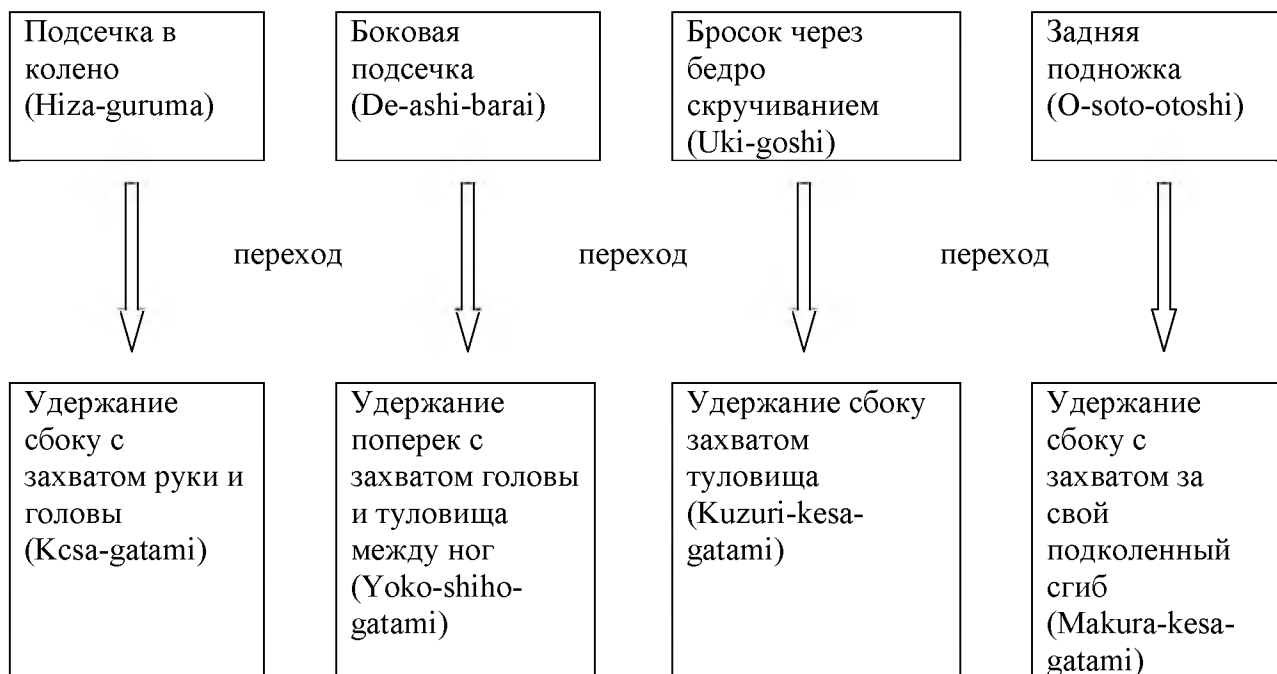
влево и вправо



повороты па 180 градусов

**10. Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.**

**11. Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:**



**12. \*Перевороты в партере с переходом на удержание:**

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку па коленях:

подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

*Примечание:*\* Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:

переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

**13. \* Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».**

**14. Дополнительный материал:**

**А.** Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);

боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi);

задняя подножка (O-soto-otoshi).

**Б.** Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

*Примечания.*

\* Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

**Запрещается:**

- Без разрешения тренера входить в зал;

- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М. А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов Л. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В. М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В. Н., Еганов А. В., Сиротин О. А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А. В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О. А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.- 241с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В. В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
18. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.\
19. Аудиовизуальные средства: Основы дзюдо (учебный фильм).
20. Интернет ресурсы: [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – федерация дзюдо России