

А. С. Яковлев, А. Д. Викулов

Организация учебно-тренировочной деятельности юных дзюдоистов

В работе представлен механизм организации учебно-тренировочной деятельности юных дзюдоистов при реализации программного материала спортивно ориентированного физического воспитания учащихся младших классов. Автором разработаны программно-методическое обеспечение и модель структуры содержания и организации подготовки юных дзюдоистов, позволяющие повысить их техническую подготовленность и соревновательную результативность.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, спортивно ориентированное физическое воспитание, начальная школа, подготовка, спортивный резерв, дзюдо.

A. S. Jakovlev, A. D. Vikulov

Organization of Young Judoists' Educational and Training Activity

In the work is presented the organization mechanism of the educational-training activity of young judoists at realization of a programme material of sport oriented physical training of elementary school schoolchildren. The author developed the programme-methodical maintenance and a structure model of maintenance and organization of the young judoists' preparation, which allow to raise their technical readiness and competitive productivity.

Key words: young wrestlers, sport oriented physical education in elementary school, sports reserve, training, judo.

В настоящее время наблюдается существенное снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья школьников [2, 6]. В связи с этим все большее значение приобретает разработка и научное обоснование новых методов и форм организации, направленных на повышение эффективности и совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. В начале 90-х гг. прошлого столетия была сформулирована концепция спортивно ориентированного физического воспитания, основной идеей которой явилось широкое привлечение средств спорта, адаптированных к условиям обязательного школьного физического воспитания. В развитие этих идей были проведены экспериментальные исследования, которые убедительно показали высокую эффективность интеграции спортивных технологий в процесс физического воспитания учащейся молодежи [4, 10]. При этом весьма эффективно достигается основная цель образования по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе, которая заключается в научении обучающихся формам и методам активного использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, воспитании у школьников патриотического осознания его значимости

для обретения национального достоинства, безопасности и процветания России [1].

В этом отношении система дзюдо представляет особую ценность как наиболее «поэтапный», втягивающий вид физической и психической деятельности, именно как система физического воспитания. Как известно, традиционные виды единоборства уникальны во многом и, в первую очередь, тем, что являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и функциональную подготовленность занимающихся. В условиях соревновательной деятельности в дзюдо наблюдаются индивидуальные многовариантные способы выполнения технико-тактических действий в виде бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов. Выполнение всех этих приемов требует проявления силы, выносливости, мгновенной быстроты и координационных способностей [3, 8].

Исходя из этого борьба дзюдо может явиться весьма эффективным средством физической подготовки школьников. Вопросы рационального внедрения эффективных технологий традиционных систем единоборств, в частности, борьбы дзюдо, в теорию и практику физического воспи-

тания детей школьного возраста до настоящего времени не получили достаточного обоснования. Таким образом, необходимость совершенствования процесса физического воспитания в школе, обуславливает поиск новых направлений совершенствования процесса физического воспитания, разработки организационных и методических подходов спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников в общеобразовательном учебном заведении.

Формирование учебно-тренировочных групп по виду спорта на базе спортивного класса

Формирование учебно-тренировочных групп занимающихся нужно рассматривать как непрерывный процесс, который может занимать достаточно длительное время: от полного учебного года до двух-трех лет. Количество занимающихся в учебно-тренировочных группах может варьироваться в зависимости от разрешающей характеристики мест занятий и наличия тренеров-преподавателей. Например, если имеется возможность провести качественное учебно-тренировочное занятие с общим количеством до 30 человек, то можно создать такую группу, но во время основной части занятия разделить ее на 2 подгруппы, с каждой из которых должен работать один тренер-преподаватель.

Процесс формирования учебно-тренировочной группы на базе спортивного класса целесообразно разделить на несколько условных этапов [9]. На первом, вводном, этапе в течение первых двух-трех месяцев занятий происходит процесс адаптации учащихся к новому режиму физической активности, их ознакомление с особенностями учебно-тренировочного режима, требованиями к занимающимся, характером и стилем работы тренера-преподавателя. Занимающиеся имеют возможность сопоставить уровень своих спортивных или физкультурных притязаний с предлагаемыми им тренирующими воздействиями, с первыми результатами тренировок.

На втором, формирующем, этапе определяются лидеры группы, ее неформальный и формально выделенный актив. В этот момент (по прошествии 4–5 месяцев занятий) уже можно создавать систему детского самоуправления в группе: определяются староста и его помощники, постепенно осуществляется дифференцировка тренирующих нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся. У преподавателя-тренера появляется возможность формировать индивидуальные тренировочные задания для от-

дельных юных спортсменов, побуждать их к самостоятельной работе на тренировочном занятии. Постепенно могут вырисовываться и перспективные спортивные ориентиры, к которым следует стремиться юным дзюдоистам.

Третий, завершающий, этап характеризуется формированием традиций и правил поведения юных дзюдоистов в коллективе, обеспечивает создание в учебно-тренировочной группе корпоративного духа делового сотрудничества, традиций взаимовыручки и взаимопомощи, атмосферы человеческой дружбы. В этот период создается особый психологический климат спортивного коллектива, для которого характерен дух осознанной, кропотливой, целеустремленной тренировочной работы, приводящей юных дзюдоистов к очередным «маленьким» победам над самим собой и способствующей, в конечном итоге, росту спортивного мастерства.

Структура, содержание и методические особенности учебно-тренировочных занятий

При разработке экспериментальной программы и методики проведения физкультурных занятий с младшими школьниками были учтены современные требования по организации урочных и внеурочных форм физкультурных занятий со школьниками.

В течение недели проводились два урока физкультуры в соответствии с учебным материалом, представленным в Комплексной программе физического воспитания учащихся [7], но с включением в содержание урока средств борьбы дзюдо, направленных на улучшение физических качеств. Третий урок проводился в форме учебно-тренировочного занятия. Содержание этого урока полностью базировалось на средствах и методах борьбы дзюдо. Общая схема проведения урока физкультуры с элементами борьбы дзюдо следующая.

I. Подготовительная часть (8–10 мин.). Разминка: упражнения общей физической подготовки, элементы акробатики, гимнастики на развитие координационных способностей (5–6 мин.); специально-подготовительные упражнения для развития основных параметров координационных способностей (3–4 мин).

II. Основная часть (20–25 мин.). Обучение или совершенствование техники базовых движений, согласно Комплексной программы физического воспитания учащихся. Обучение или совершенствование техники на основе использования базовых элементов борьбы дзюдо. Развитие основ-

ных физических качеств и координационных способностей.

III. Заключительная часть (5 мин). Упражнения на гибкость. На учебно-тренировочных занятиях в основном осуществляется начальное обучение и совершенствование техники базовых приемов борьбы дзюдо, проводятся спарринги соревновательного характера.

Схематично учебно-тренировочное занятие по дзюдо состоит из следующих разделов: *1. Разминка;* *2. Основная часть:* начальное разучивание приемов; совершенствование техники ранее изученных приемов; спарринги с конкретными технико-тактическими заданиями; *3. Заключительная часть:* упражнения на гибкость, направленные на расслабление мышц и ускорение восстановительных процессов.

При разработке комплекса физических упражнений на основе средств борьбы дзюдо, нами были учтены закономерности проявления основных физических качеств у дзюдоистов в процессе соревновательной деятельности. При занятиях с детьми чаще всего применялись метод повторных нагрузок и соревновательно-игровой метод. Проводились на занятиях спортивные и подвижные игры с элементами единоборств (регбол, мини-регби, игры в касания, теснения, перетягивания и др.), эстафеты, что обусловлено не только стремлением снизить монотонность занятия, но и, прежде всего, для совершенствования функциональной подготовки, развития ловкости и скоростно-силовых качеств младших школьников.

Для развития скоростно-силовых способностей использовались такие упражнения, как: 1) «Учиками» – повторение входа в прием за промежуток времени без проведения самого броска, 2) прыжки через партнера стоящего в положении партера. Взрывная сила развивалась при выполнении: 1) одного броска за минимальное время, 2) напрыгивании на деревянные кубы различной высоты. Силовая выносливость развивалась различными способами, в основном это были задания в парах, где было необходимо преодолевать сопротивление партнера: 1) выполнение различных удержаний, 2) выполнение болевых приемов, 3) такие игры, как регби и «распятие». Для развития скоростных способностей выполнялись следующие упражнения: 1) бег на перегонки 20 и 30 м, 2) отжимание от пола за 5 с, 3) игры в эстафеты с различными заданиями. Выносливость развивалась как традиционными средствами: бег 3 и 6 мин, так и средствами дзю-

до: 1) борьба с партнером 3 и более мин., 2) выполнение учениками заданий тренера-преподавателя 5 мин. и более, 3) игра в регби. Гибкость развивалась за счет включения в разминку упражнений, применяемых в разминке борцов: 1) все виды шпагатов, 2) забегания по борцовскому мосту, 3) хождение на гимнастическом мосту удержание различных поз из йоги (лотос, лодочка). Для развития координационных способностей были использованы: вращательные движения туловищем, головой, руками, ногами, спортивные и подвижные игры, упражнения для выведения из равновесия рывками, толчками, скручиванием, подвижные игры в касания, теснения, кувырок (вперед, назад, через препятствия), перекат (вперед, назад, через препятствие), стойка (на лопатках, на голове с опорой на руки, на предплечья, на руках), рондат, фляк, наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (руками, ногами), «шпагат» (продольный, поперечный), «мост» (борцовский, гимнастический), прогибы назад в положении лежа на спине, забегание вокруг головы с положения «борцовский мост», вставание в положение «мост» со стойки.

В качестве специально-подготовительных упражнений были использованы фрагменты двигательных действий основных бросков, имитация бросков с партнером и без партнера, специальные игровые упражнения с элементами единоборства, проведение спаррингов по конкретному заданию.

В конце каждого занятия обязательно проводился комплекс упражнений на растяжение в парах, а также был обязателен вис на перекладине. Характерной особенностью занятий являлось использование широкого арсенала общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия, позволяющих обогатить двигательный опыт юных дзюдоистов, оказывать тренирующее воздействие на различные мышечные группы, увеличить моторную плотность занятия.

В дзюдо применение нагрузок смешанного воздействия наиболее эффективно. В связи с этим на занятиях задавалась нагрузка, направленная на повышение уровня аэробных и анаэробных возможностей. Около 70 % учебного времени упражнения выполнялись с интенсивностью, при которой ЧСС была в пределах 130 уд/мин.

Для контроля за собственным физическим состоянием и темпом прироста уровня определенных физических способностей, а также для воспитания устойчивой потребности в занятиях фи-

зическими упражнениями и в самосовершенствовании целесообразно, чтобы учащиеся вели индивидуальный дневник по физической культуре. Контроль интенсивности упражнений, входящих в комплексы круговой тренировки, базировался на данных ЧСС. Столь же большое внимание уделялось определению продолжительности интервалов отдыха между смежными приемами физических нагрузок.

Определение физических нагрузок на различных типах занятий

Поскольку физическая культура и спорт являются базовыми компонентами здорового стиля жизни и системообразующим началом физической культуры личности, имеет смысл рассмотреть их значимость и особенности регулирования нагрузок на занятиях физическими упражнениями на основе дзюдо. При дозировании физических нагрузок необходимо проявлять определенную осторожность, поскольку не все дети общеобразовательной школы готовы адекватно переносить тренирующие нагрузки, которые предусмотрены принципами «спортизации». Поэтому регуляция физических нагрузок на физкультурных занятиях на основе элементов дзюдо играет решающую роль в формировании физического потенциала детей, сохраняя у них заинтересованное отношение к физкультурным занятиям. Необходима такая дидактическая структура, которая бы обеспечивала непрерывную коррекцию объема, интенсивности, формы биомеханической реализации, психологического обеспечения и прогнозирования результативности тренирующих воздействий, направленных на достижение актуальных и долгосрочных целей физкультурного воспитания. В данном случае необходимо ориентироваться на использование здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий физического воспитания и спортивной тренировки, которые, как подчеркивает Л. И. Лубышева [5], могут способствовать «устранению из систем спортивной подготовки на самом деле безнравственных приемов, противоречащих логике сбалансированного, «валеологически чистого» спортивно-технического совершенствования». При этом сущность здоровьесбережения состоит, прежде всего, в выборе и реализации таких объемов интенсивности и тренирующих воздействий, которые являются адекватными оперативному и текущему состоянию занимающегося.

Анализ научно-методической литературы позволяет в зависимости от содержания различать

несколько типов занятий для учащихся общеобразовательной школы.

Учебное занятие направлено преимущественно на освоение нового материала. Между тем, помимо разучивания новых движений на данном занятии выполняются упражнения уже знакомые и освоенные. Они используются в общей и специальной разминке, некоторые – в качестве подводящих и подготовительных, а часть специальных упражнений – для развития физических качеств.

В *учебно-тренировочном занятии* ставятся задачи как разучивания новых элементов, так и закрепления и совершенствования освоенных движений. На учебно-тренировочных занятиях появляется возможность составлять целые комбинации из освоенных элементов. Интервалы отдыха между подходами колеблются в широком диапазоне. Учебно-тренировочное занятие оказывает значительное воздействие в основном на психические функции занимающихся и состояние нервно-мышечного аппарата, при этом уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы остается довольно высоким.

Главной задачей *тренировочного занятия* является закрепление и совершенствование двигательных навыков. На этом занятии осуществляется отработка отдельных деталей упражнений, проводится работа по индивидуализации и вариативности техники освоенных элементов. Между тем, даже при преимущественно тренировочной направленности на данном занятии не исключается возможность разучивания новых упражнений, однако число их минимальное – не более 1–2-х за тренировку. Это связано с необходимостью расширения арсенала базовых технических действий, которые являются основой для дальнейшего роста юных дзюдоистов. Нагрузка на тренировочных занятиях может быть различной: от малой (разгрузочной) до максимальной (ударной).

Контрольное занятие ставит цель выявить уровень технической или физической подготовленности юных дзюдоистов, определить степень владения теми или иными элементами. Оно проводится в форме зачетной проверки. В конце тренировки результаты контрольной проверки с подробным анализом сообщаются занимающимся. В последующем выставляются в классный журнал. Контрольное занятие отличается малыми величинами объема, интенсивности и координационной сложности нагрузки.

Занятие по физической подготовке определяется необходимостью выполнения большого числа специальных упражнений для повышения уровня физической подготовленности юных дзюдоистов. Занятие по физической подготовке проводится по типу тренировочного, но с иным содержанием работы и акцентированием ее направленности, при этом необъемная, но интенсивная работа на данном занятии оказывает значительное воздействие на функциональное состояние занимающихся.

Библиографический список:

1. Бальсевич, В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2003. – № 1. – С. 11–17.
2. Гаськов, А. В. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3–10 лет [Текст] / А. В. Гаськов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2000. – № 2. – С. 41–42.
3. Ерегина, С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / авт.-сост. С. В. Ерегина и др. // *Национальный союз дзюдо*. – М. : Советский спорт, 2009. – 212 с.
4. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л. И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 1996. – № 1. – С. 11–17.
5. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособ. / Л. И. Лубышева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
6. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы для учителей общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010. – 126 с.
8. Монолаки, В. Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации [Текст] / В. Г. Монолаки. – СПб., 1993. – 180 с.
9. Фонарев, Д. В. Моделирование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания школьников [Текст] : монография / Д. В. Фонарев. – Чайковский : ЧГИФК, 2009. – 352 с.
- Чедов, К. В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10–11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / К. В. Чедов. – Чайковский, 2006. – 168 с.