

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ИЗ БОРЬБЫ ДЗЮДО**

*Д.А. Качук, Н.Н. Таргонский, В.И. Метлушко*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»*

**Аннотация.** В статье представлен механизм организации физического воспитания учащихся начальных классов с использованием элементов из борьбы дзюдо. В ходе исследования была разработана программа тренировок для юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах.

**Ключевые слова:** юные дзюдоисты; учащиеся начальных классов, спортивная подготовка; дзюдо.

Боевые искусства уникальны во многих отношениях тем, что представляют собой детализированную, оригинальную систему движений, позволяющая управлять телом как гармонично единым организмом, способным развивать физические качества и функциональную подготовленность занимающихся. Вопросы рационального внедрения эффективных технологий единоборств, в частности, борьбы дзюдо в теорию и практику физического воспитания детей школьного возраста пока не получили достаточного обоснования. Технология спортивно-ориентированного физического воспитания может служить основой для эффективной системы подготовки спортивного резерва для дзюдо, равно как и спортивная тренировка в дзюдо может быть интегрирована в систему физического воспитания в школе [1].

Цель исследования – определить эффективный механизм организации учебно-тренировочной деятельности учащихся с использованием элементов из борьбы дзюдо, способствовать популяризации данного вида спорта. В ходе исследования были собраны данные из научно-методической литературы, проведен опрос занимающихся в форме беседы, анкетирование родителей и тренеров-преподавателей.

Исследование проходило на базе ГУО «Средняя школа № 15 г. Мозыря». По результатам беседы с занимающимися и данными анкетирования выяснилось, что все опрошенные положительно относятся к занятиям дзюдо. Все занимающиеся выразили желание совершенствоваться в технической и тактической подготовке, а также изучать различные приемы дзюдо. Опрос детей показал, что они имеют лишь визуальное представление о дзюдо. Основными критериями выбора спортивных занятий являются понятия «нравится» и «не нравится».

На вопрос о готовности детей выполнять сложные задания на уроке 92 % детей ответили отрицательно. 87 % детей не согласны с утверждением, что занятия дзюдо являются лишь одной из форм приятного времяпрепровождения, их обижает недостаток внимания со стороны тренера на тренировках (96 %). 88 % детей испытывают полное доверие к тренеру-преподавателю и личную симпатию. В то же время временная или полная замена их тренера-преподавателя другим влияет на их решение прекратить дальнейшие занятия дзюдо.

Важную роль в закреплении детей в детско-юношеской спортивной школе играет также заинтересованность родителей в том, чтобы их дети занимались спортом. 63,3 % родителей не осведомлены о положительном влиянии спорта на организм детей и формирование личности, а также о его важности в повседневной жизни детей, они мало что знают о спортивном режиме. Часто многие родители, если их дети плохо учатся в школе, считают, что занятия спортом мешает их учебе, и поэтому настаивают на временном прекращении спортивных тренировок.

Для совершенствования и уточнения структуры учебно-тренировочной деятельности занимающихся на протяжении учебного года каждую неделю проводились два урока физической культуры в соответствии с учебным материалом, но с включением в содержание урока средств борьбы дзюдо, направленных на улучшение физических качеств. Третий урок был проведен в форме тренировки и основан на средствах и методах борьбы дзюдо.

Общая структура проведения урока физкультуры с элементами борьбы дзюдо выглядит следующим образом:

Подготовительная часть (8–10 мин). Разминка: упражнения общей физической подготовки, элементы акробатики и гимнастики для развития координационных

способностей (5–6 мин.); специальные подготовительные упражнения для развития основных параметров координационных способностей (3–4 мин).

Основная часть (20–25 мин). Тренировка или совершенствование техники базовых движений, в соответствии с учебной программой по физической культуре учащихся. Обучение или совершенствование техники, основанной на использовании основных элементов борьбы дзюдо. Развитие основных физических качеств и координационных способностей.

Заключительная часть (5 мин). Упражнения на гибкость. На тренировочных занятиях в основном проводилось совершенствование основных приемов техники борьбы дзюдо, а также спарринги соревновательного характера.

Для развития скоростно-силовых способностей использовались такие упражнения: 1) повторение входа в прием в течение некоторого времени без выполнения самого броска; 2) перепрыгивание через партнера, стоящего в положении партера.

Взрывная сила развивалась при выполнении упражнений: 1) один бросок за минимальное время; 2) прыжки по деревянным кубикам разной высоты.

Силовая выносливость развивалась различными способами, в основном заданиями в парах, где необходимо было преодолеть сопротивление партнера: 1) выполнение различных захватов; 2) выполнение болевых приемов; 3) спортивные игры. Для развития скоростных способностей выполнялись следующие упражнения: 1) бег на дистанции 20 и 30 м; 2) отжимания от пола в течение 5 секунд; 3) эстафетные игры с различными заданиями.

Выносливость была развита при выполнении упражнений: бег в течение трех и шести минут; борьба с партнером в течение трех или более минут; игра в баскетбол.

Гибкость была развита путем включения в разминочные упражнения следующих средств: 1) все виды шпагата; 2) забегание на борцовском мосту; 3) ходьба на гимнастическом мосту.

Для развития координационных способностей были использованы: вращательные движения туловища, головы, рук, ног, спортивные и подвижные игры, упражнения для выведения равновесия рывками, толчками, скручиваниями, подвижные игры, сальто (вперед, назад, через препятствия), перекувылты, стойки (на лопатках, на голове с опорой на руки), рондат, фляг, наклоны (вперед, назад, в стороны), махи (руками, ногами), «шпагат», «мост», прогибы назад в положении лежа на спине.

В качестве специальных подготовительных упражнений использовались фрагменты двигательных действий основных бросков, имитация бросков с партнером и без него, специальные игровые упражнения с элементами единоборств, спарринг по конкретной задаче. В конце каждого занятия обязательным был комплекс упражнений на растяжку в парах, а также в вися на перекладине.

Контроль интенсивности упражнений, включенных в круговые тренировочные комплексы, основывался на данных о частоте сердечных сокращений.

При разработке структуры и содержания педагогической технологии мы исходили из следующих принципов: организация физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми с учетом их психофизических возможностей; организация различных форм проведения досуга; оптимальный подбор физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и поддержанию физической и умственной работоспособности детей; обучение методам самодиагностики, самооценки и самоконтроля в учебной и тренировочной деятельности.

Программа физкультурно-оздоровительной группы (6–7 лет) состоит из трех основных учебных блоков. Каждый блок включает в себя определенное количество модулей. Каждый модуль четко определяет цель обучения, задачи и уровни достижения цели.

Педагогические технологии подготовки юных дзюдоистов позволяют внедрять более простые и эффективные способы достижения педагогической цели, основанные на индивидуальных особенностях занимающихся. При разработке педагогической технологии учитывались педагогические условия как один из компонентов педагогической системы, отражающий совокупность возможности образовательной, материальной и пространственной среды и факторы здоровьесберегающей педагогической среды.

Таким образом, разработанная программа тренировок для юных дзюдоистов 6–9 лет в спортивно-оздоровительных группах основана на блочно-модульной системе, что позволяет рационально подбирать средства физической подготовки, поскольку каждый модуль представляет собой систему тренировочных занятий, отличающихся единством содержательной, методической, организационной, оценочной и технологической составляющих.

#### **Список использованных источников**

1. Вершинин, М.А. Теоретико-методические основы проектирования модели структуры содержания и организации подготовки юных дзюдоистов на основе спортивно ориентированного физического воспитания // М.А. Вершинин, А.С. Яковлев / Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – № 1 (83).