

Особенности методики обучения дзюдоистов-новичков

Чоботько М.А.

Днепропетровский государственный университет внутренних дел

Аннотация. В статье рассмотрены особенности методики обучения дзюдоистов-новичков. Описаны задачи многолетней подготовки в дзюдо. Раскрыты задачи оздоровительно-спортивного этапа подготовки в дзюдо, рассмотрены проблемы, которые возникают при обучении спортсменов на данном этапе.

Ключевые слова: дзюдо, новички, методика, обучение, развитие, тренер-преподаватель.

Дзюдо в настоящее время является одним из самых популярных видов спорта. Этот вид спорта рассматривается как система многолетней подготовки, преследующая решение следующих задач (Алексеев, Юхно, Серета, & Перета, 2017):

- *оздоровительную* - укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни;

- *образовательную* - получение теоретических знаний теории и методики спорта, об основных понятиях и терминах дзюдо, о правилах соревнований, предупреждении травматизма и др.;

- *воспитательную* - развитие личности, формирования потребности к занятиям спортом, воспитания волевых и морально-этических качеств;

- *практическую* - формирование необходимых двигательных умений и навыков, отвечающих требованиям программы детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Овладение основами техники и тактики дзюдо, повышение физической подготовленности и спортивного мастерства.

- *прикладную* - поддержание высокой работоспособности в трудовой деятельности и подготовке будущих защитников Отечества.

При всей важности решаемых задач, методика обучения и развития, на примере дзюдо, в полной мере не раскрыта в специальной учебной и методической литературе. Как известно, на этапе начальной подготовки закладывается основа для дальнейшего повышения спортивного мастерства. Решению этой проблемы способствует разработка основ теории и методики начального обучения в дзюдо (Еганов, 2009). Существующие программы и изменяющиеся требования по последовательности обучения техническим действиям в юношеском возрасте требуют пересмотра существующей методики и дополнения её новыми знаниями (Бойченко, 2007).

На этом этапе целесообразно направленно развивать физические качества общеразвивающей направленности, путем специально подобранных комплексов тренировочных заданий и игр с учетом уровня подготовленности юных спортсменов (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014; Волков, 1997).

С 2017 года в Украине подготовка дзюдоистов осуществляется по новой программе.

Разработка программы по дзюдо для ДЮСШ, СДЮСШ возникла с потребностью усовершенствования учебного тренировочного процесса в связи:

- с изменениями в государственно-управленческих структурах и материально экономических условиях Украины, что изменило направление работы тренера в учебно-тренировочном процессе;
- с изменениями государственных документов и нормативных актов, регламентирующих работу ДЮСШ;
- с изменениями правил по дзюдо, в свою очередь внесли изменения требований к подготовке дзюдоистов.

В рабочей программе представлены задания для детских оздоровительно-спортивных групп в возрасте 6-7 лет. В группы оздоровительно-спортивного этапа (ОСЭ) допускаются все желающие заниматься дзюдо, в возрасте 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (необходимо иметь справку от врача). На оздоровительно-спортивном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку оздоровительного характера и освоением первых шагов дзюдо (Алексеев, Юхно, Середа, & Перета, 2017).

Задачи оздоровительно-спортивного этапа:

- укрепление здоровья, закаливание и гармоничное развитие формирования дзюдоистов;
- овладение необходимых навыков безопасного падения (страхование и самострахование на разных покрытиях)
- овладение минимальных умений и навыков по гигиене спортсмена;
- обучение основам стойки, передвижением, вывод из равновесия, ритуалам дзюдо то что;
- развитие физических качеств, характерных для этого возраста;
- формирование интереса к занятиям дзюдо и оздоровительного образа жизни;
- развитие нравственных и волевых качеств.

Проведение занятий по дзюдо возлагается на опытных тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовки спортсмена. Занятия в группах оздоровительно-спортивной, проводятся главным образом групповым методом.

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике

травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к месту занятий, оборудованию и спортивного инвентаря (Бойченко, 2007).

При создании групп оздоровительно-спортивного этапа для детей с 6 лет можно столкнуться со следующими проблемами:

Первая это тренерский состав. Так, проведенный опрос 60 тренеров-преподавателей по дзюдо Днепропетровской области позволил установить, что большинство имеют квалификацию мастера спорта (50 чел.) (рис. 1). Существуют обобщенные данные о том, что уровень спортивного мастерства в прошлом не является определяющим фактором эффективности тренерской деятельности.



Рис. 1. Квалификация тренеров-преподавателей по дзюдо Днепропетровской области

К тому же, установлено, что спортсмены высокого класса, работающие тренерами-преподавателями, в большинстве случаев предпочитают вести репродуктивный тренировочный процесс. Эффективность тренерско-преподавательской деятельности таких специалистов снижается из-за того, что бывший высококвалифицированный спортсмен был одарен повышенными физическими и смежными возможностями, благодаря которым и добился в спорте выдающихся достижений, а у его учеников может не быть таланта, а, следовательно, и бурного роста спортивного мастерства. Иногда известные в прошлом спортсмены могут испытывать в ходе педагогической деятельности негативные психические переживания, вызванные текущими неудачами подопечных. Достаточно распространенной является ситуация, когда бывший чемпион, занимаясь педагогической работой в сфере дзюдо, может испытывать разочарование, неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью и

потерять надежду на успех. В основном с детьми ОСГ работают молодые тренера-преподаватели, которые форсируют процесс обучения и развития маленьких спортсменов, без учета их особенностей развития (табл. 1).

Таблица 1

Сенситивные периоды развития отдельных двигательных качеств и морфофункциональных показателей спортсменов

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная сила							+	+	+	+		
Скорость				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Аэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					

Как видно из таблицы у детей 6-7 лет можно развить гибкость и равновесие. Силовые или волевые качества развиваются гораздо позже.

Вторая проблема, это родители которые не понимая методику многолетней подготовки дзюдоистов, хотят чтобы дети сразу показывали высокие результаты.

Список литературы:

- Алексеев, А. Ф., Юхно, Ю. О., Середя, В. А., & Перета В. С. (2017). *Дзюдо (чоловіки, жінки). Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих ДЮСШ Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати., Київ.*
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей, №2, 148-150.*

- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, Т1, 14-17.
- Волков, Л. В. (1997). *Теория спортивного отбора : способности, одаренность, талант*. Вежа, Київ.
- Еганов, А. В. (2009). «Методика начального обучения в дзюдо». *Современные проблемы науки и образования*, № 1, 33-38.

Информация об авторе:

Чоботько Маргарита Анатольевна -

старший преподаватель ГДУВД

28rita66@gmail.com

Днепропетровский государственный университет внутренних дел

Поступила в редакцию 09.01.2018 г.