

1. Методика начальной технико-тактической подготовки детей объединения « самбо и дзюдо».

Не секрет , что для достижения спортивного мастерства необходимо комплексное развитие всех физических качеств , в том числе хорошая ориентация в условиях поединка.

При работе со всеми детьми , которые только начинают заниматься , в качестве средств обще и специальной физической подготовки большое время уделяю подвижным играм на татами и спортивным играм (баскетбол , регби , футбол) , по упрощённым правилам , данные игры развивают у детей умение перемещаться , брать захваты и освобождаться от них , преследовать соперника и реагировать на его действия . При этом нервная система ребёнка не перегружается , как если бы он выполнял с многократным повторением какое то техническое действие .

Монотонная , однообразная подготовительная часть тренировки , мало пригодна для начинающих , поэтому разминку обязательно следует разнообразить путём включения в неё разнообразных эстафет , например : бег передним и задним «тараканчиком» наперегонки , догони убегающего или как её называют дети « заяц волк» , кроме того включение в разминку подвижных игр по упрощённым правилам , воспитывает в детях необходимые для успеха в борьбе качества : сила , ловкость , решительность , быстрота реакции и умение быстро оценить обстановку , кроме того эстафеты и подвижные игры стимулируют у детей положительные эмоции , что позволяет при получении нагрузок , сохранять у детей желание тренироваться .

При работе с детьми в группе начальной подготовки необходимо подбирать подвижные игры с учётом специфики самбо и дзюдо , в число их входят , помимо указанных выше, «салки с сопротивлением» (нападающему необходимо не просто коснуться соперника , а взять определённый захват) , « салки на коленях»(имитация борьбы на коленях).

Но данный вид разминки не исключает так называемую « классическую разминку» с бегом , поворотами и т.п. , немало внимание уделяется акробатике (кувырки вперёд , назад через голову , полёт кувырок , колесо , рандат и т.д. и т.п.) , т.к. она способствует развитию гибкости , быстроты , координации и содействует обогащению двигательного арсенала ребёнка.

Особое внимание уделяю вопросам страховки и самостраховки , т.к. неправильная страховка и самостраховка одна из главных причин травм , наряду с неправильным выполнением технических действий. Дети обучаются самостраховки при падении назад



Рис.1

самостраховка при падении вбок (см.рис.2)



Рис.2.

вперёд через плечо (см.рис.3.)

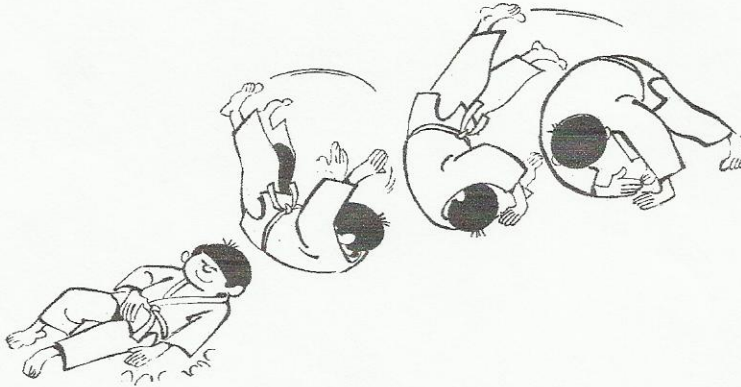


Рис.3

самостраховка при падении через соперника вперёд (см.Рис.4)



Рис.4

При освоении технических действий , придерживаюсь принципа « от простого к сложному» , т.е. начинаю с изучения , в основном с действий в партере (на коленях) , это всевозможные перевороты с целью взятия на удержание , уходы от удержания , **болевые и удушающие , болевые приёмы до 13 лет , вообще не отрабатываю** , в стойке начинаю разучивание с понятия «захват» способ и место взятия зазвата их класификацию (односторонний , двухстороннний , ответный , блокирующий и т.д.) , а также запрещённые захваты , передвижения (см.Рис.5),



Правой рукой ты берешь воротник кимоно противника, а левой держишь его рукав на уровне локтя. Это основной захват

разучивание бросков начинаю с малоамплитудных, нетравматичных бросков (выведение из равновесия (см.Рис.6), броски через бедро задняя (см.Рис.7) и передняя подножка, зацепы,),

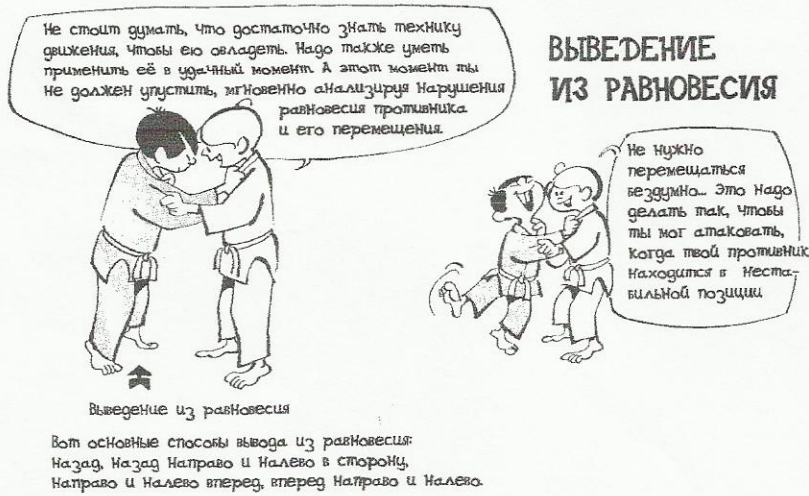


Рис.6



Рис.7

причём вначале дети отрабатывают броски на партнере стоящим на колене или коленях, это делается для того, чтобы дети преодолели, естественный, страх перед падением.

Параллельно с освоением нового технического действия даю занимающимся теоретическую информацию о ситуации в которой данный приём можно применить, необходимом захвате для данного приёма, вероятности продолжения атаки в стойке и партере.

При изучении приёма придерживаюсь следующей методике:

1. Показываю захват для проведения данного приёма.
2. Показываю создание условий для проведения приёма (вызов реакции соперника)
3. Показываю сам приём.
4. Показываю продолжение действий в партере, после проведения броска.
5. Показываю подводящие упражнения для данного броска.

Отработку приёма начинаю после отработки подводящих упражнений, постепенно соединяя их в целое.

Учитывая специфику эмоциональной нагрузки детей , считаю необходимым регулярно повторять ранее изученные приёмы , при этом дается задание проводить ранее изученные приёмы в другом , незнакомом захвате , в противном случае , из-за того , что дети испытывают постоянную эмоциональную нагрузку , изученные ранее приёмы быстро забудутся.

Детям каждую тренировку дается задание с элементами борьбы , в дальнейшем тренировочные схватки , но для снятия эмоционального напряжения схватки даются с игровым характером (отобрать предмет находящийся в определенном месте на теле и т.п.), если регулярно не давать задание на проведение схваток у детей появляется боязнь проведения схваток с соперником.

2.Последовательность обучения технико-тактическим действиям

Одной из главных задач начальной подготовки детей в спортивной борьбе является в какой последовательности изучать новые и повторять ранее изученные приёмы , с моей точки зрения это неразрывно связано со следующими принципами : постепенность , непрерывность , доступность и т.д. На мой взгляд для решения этих задач необходимо на первом этапе включать , в тренировочную программу , как указывалось выше простые , малоамплитудные броски , в основном броски отрабатывать в положении на одном или двух коленях, действия в партере , при этом ребёнок легче преодолеет психологический барьер , связанный с падением , закрепляет элементы самостраховки.

Так как все броски начинаются с захвата , имеется тесная связь между изучением захватов и изучением технических действий (бросков) , на начальном этапе детям предлагаются несложные , легко осуществимые захваты (отворот-рукав , два отворота , два рукава , рукав-куртку на спине) , по мере обучения , детям предлагаются более сложные задания по теме «захваты» , даются схватки на взятие и срыв захватов , при этом разъясняются понятия «блокирующий» и «пассивный» захват , занимающимся дается информация о специфике определенных захватов , с целью научить предугадывать действия во время схватки , ожидаемые броски , при определенном захвате соперника.

3. Структура процесса обучения.

Структура процесса обучения напрямую зависит от количества учебных часов и количества тренировок установленных для групп начальной подготовки и структура процесса обучения заключается в поурочном планировании учебного материала.Я делю занятия на два блока , которые взаимосвязаны между собой по содержанию и повторяемости материала.Один блок посвящён в основном работе в стойке , другой работе в партере.

Содержание первого блока

Подготовительная часть блока

Занятия начинаются с построения и ознакомления с содержанием занятия , затем перехожу к общей (двигательной) части разминки (ходьба, передвижение приставными шагами , бег простой , с рывками и т.п.) , периодически эту часть занятия изменяю за счёт спортивных игр по упрощённым правилам ,эстафет.Продолжительность той части приблизительно 10-15 минут.

Затем следует комплекс общеразвивающих упражнений , дозировка осуществляется ограничением количества повторений , продолжительность 10 минут.

Специальный раздел включает кувырки «через голову» и «через спину» , затем следуют кувырки со страховкой , по мере овладения детьми элементами специальной акробатики , обычно через 20-30 тренировок , полет кувырок со страховкой через партнёра стоящего на четвереньках и лежащего , приблизительно через 40 тренировок ,

дети совершают полёт кувырок через стоящего партнёра в наклоне и с прогибом с упором в спину партнёра , колесо , рандат.

После этого следуют специальные упражнения для развития гибкости , различные варианты « шпагата» , растяжек , упражнения на переднем и заднем борцовском мосту , количество и дозировка упражнений увеличивается по мере продолжительности количества тренировок. В общей сложности подготовительная часть продолжается от 20 до 30 минут и заканчивается 3-4 минутным отдыхом.

Основная часть блока

В основной части занимающиеся повторяют приёмы страховки и само страховки , затем даётся 3 минуты для борьбы на коленях на выполнение удержаний , после отдыха в течении 2-3 минут , в стойке в течении 5 минут повторение ранее изученных бросков с определённым захватом, с изменением направления броска , 3-4 в привычную сторону 6-7 в непривычную сторону.

На изучение нового тактико-технического действия выделяется 10 минут , схема проведения аналогичная схеме повторения , т.е. 5 минут в привычную(для правши вправо , для левши влево) сторону и 5 минут в непривычную сторону.

После этого следует учебно-тренировочная схватка по заданию , задание даётся в зависимости от подготовленности занимающихся.

Заклячительная часть занятия не превышает 5 минут и включает упражнения на расслабление , а также подведения итогов занятия.

Содержание второго блока.

Изучение приёмов в партере во втором блоке на мой взгляд объясняется большей усталостью , после работы в партере , что приводит к снижению внимания , увеличению двигательной реакции, снижению силового и функционального потенциала , всё это влияет на качество изучения материала в стойке , а главное повышает вероятность травм.

Поэтому после повторения приёмов в стойке занимающимся предлагается новый материал в партере , на это отводится 10 минут , детям предлагаются конкретные ситуации и положения соперника (на четвереньках , животе , на спине).Повторяется 2-3 приёма в нападении и защите , соответственно данной ситуации.После повторения следует учебно-тренировочная схватка в борьбе лёжа , в которой оба партнёра по очереди выполняют роли и атакующего и защищающего.

Завершается основная часть учебно-тренировочной схваткой с определённым заданием , например взять на удержания сбоку .

Заклячительная часть второго блока аналогична первому блоку и включает упражнения на расслабление и гибкость.

Педагог дополнительного образования
объединения «самбо и дзюдо» ДДТ г.Емва



М.Д.Юсупов

Литература : Клод Фаде « Дзюдо для нас» Франция , А.В.Белов « Начальная технико-тактическая подготовка занимающихся на специализации «Дзюдо» ,В.Путин,В.Шестаков, А.Левицкий «Дзюдо , история , теория, практика» 2000г.Архангельск, А.М.Якимов , Основы тренского мастерства 2003г.Москва , Дзюдо , программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ ,2005 г. Москва, Самбо программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ 2005г., г.Москва