

ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Аннотация. В статье представлена здоровьесберегающая методика обучения дзюдо детей младшего возраста, применяемая ее автором в профессиональной деятельности

Ключевые слова. дзюдо, методика, здоровьесбережение, игровой метод, наглядный метод.

Обучение дзюдо детей младшего возраста, являясь здоровьесберегающим фактором, требует грамотного построения занятий, что чрезвычайно актуализирует необходимость использования обоснованной методики в тренировочном процессе.

Цель данной статьи – описать здоровьесберегающую методику, применяемую на практике обучения дзюдо детей младшего (от 4 до 6 лет) возраста.

Работать с детьми не только интересно, но и сложно: каждый возраст требует применения соответствующей методики, в основе которой лежит стремление к сбережению здоровья юных дзюдоистов. Нельзя с детьми 4-6 лет разговаривать и вести себя как с более старшими спортсменами. [1.] С ними необходимо больше работать индивидуально, пошагово объясняя тот или иной элемент. В таком случае отдача будет в разы больше и понимание того, чего вы хотите от них, вырастет.

Опыт показывает, что однотипные тренировки быстро надоедают детям младшего возраста. Поэтому необходимо постоянно придумывать какие-то новые упражнения, или же модернизировать, видоизменять знакомые упражнения, чтобы интерес ребенка не падал во время тренировки.

Для детей младшего возраста, исходя из принципов здоровьесбережения, рекомендуется проводить занятия в игровой или в соревновательной форме. [2]. Метод игры используется для концентрации внимания. Если дети начинают разговаривать и отвлекаться, возможно применять так называемую игру в «молчанку». Тогда дети становятся спокойнее и в зале наступает тишина, ведь никому не хочется проиграть. Также для сохранения тишины можно рассадить или поставить подальше друг от друга самых «болтливых». Целесообразно самого активного баловника поставить на роль главного и доверить ему проводить, например, разминку (при условии, что он знает все упражнения) В этом случае бойкий ребенок чувствует ответственность, он видит, что за ним движения повторяют другие. Он стремится показывать хороший уровень знания последовательности упражнений.

Игровой метод можно также использовать для того, чтобы заинтересовать ребенка в разучивании или выполнении какого-либо упражнения. Так, выполняя кувырок вперед можно дать интересное название данному упражнению, например «покатились как мячики». В таком случае детям становится не только интереснее выполнять заданное упражнение, но и понять, что от них требуют.

Применяется метод игры и для закрепления изученных упражнений. Немного изменив правила, например, играя в ляпы, дети не просто бегают по залу, а с применением знакомых упражнений. Так обычные «ляпы» превращаются в «червячка», когда «галя», догоняя остальных, передвигается только на коленях.

В работе с детьми младшего возраста хороших результатов можно достигнуть, применяя наглядный метод, на собственном примере показывая, как правильно

делать то или иное упражнение. Затем следует индивидуальная проработка с каждым ребенком с указанием совершаемых ошибок. Если ребенок самостоятельно не может выполнить упражнение, рекомендуется помочь ему: где-то поддержать руками, где-то подтолкнуть, чтобы малыш получил представление как правильно сделать разучиваемое упражнение, сумев выполнить его самостоятельно.

Следуя логике здоровьесберегающей методике, при изучении более сложных элементов целесообразно осваивать их поэтапно. [3] Так, например, при изучении бросков, сначала изучаем то, как нужно держать хват и как правильно расположить ноги, затем изучается подворот на прием и только когда дети усвоят как правильно стоять на ногах и как правильно держать хват, можно приступать к завершающей части броска.

Здоровьесберегающий подход предполагает необходимость показа и объяснения техники безопасности во время выполнения упражнений. Поэтому на начальных этапах бросков выполняется на мягкие маты, изучается как правильно держать партнера после завершения броска, дабы не травмировать его. Для этого изучается страховка при падении. Ее можно совмещать с такими упражнениями, как кувырок назад. Прокатываясь по спине необходимо сделать удар ладонками по татами, имитируя падение. После изучения данного материала можно приступать к полноценной отработке бросков. Заканчивать тренировку целесообразно подвижной игрой. Игры применяются различные. Например, уже упоминаемые выше «ляпы» или игра на координацию и быстроту реакции – «заморозка». По сигналу дети должны как можно быстрее остановиться и замереть в неподвижной позе.

С позиций здоровьесберегающего подхода нежелательно детей сильно критиковать. Важно как можно больше хвалить, и тогда дети будут стараться получить похвалу вновь. Также необходимо правильно преподнести себя: если вы покажете себя слишком грубым и строгим по отношению к ребенку, он попросту будет бояться приходить на тренировку. Нельзя быть грубым и потому, что психика детей только формируется и неподобающими действиями можно нанести травму, после которой малыш будет бояться заниматься у других специалистов. В этом случае немаловажно налаживать контакт с родителями, чтобы они поддерживали ребенка в его стремлении заниматься.

При должном подходе тренера и родителей результат не заставит себя долго ждать. Уже после первых тренировок ребенок начинает осваивать азы различных упражнений и со временем учится выполнять их. Приятно наблюдать за детьми и их родителями, когда они видят, что их ребенок прогрессирует в спорте, занимая призовые места на соревнованиях. Полагаю, что здоровьесберегающая методика играет в этих позитивных изменениях не последнюю роль.

Библиографический список

1. Аккулин Л. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальном этапе подготовки // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. 2012. №8 (102) С. 11-15. Текст непосредственный
2. Мусаханов А. И., Дудченко Ю. В. Особенности методики обучения элементам дзюдо младших школьников // Человек, общество и культура в XXI веке.: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 октября 2017 г.: в 5 ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2017. Часть III. С.138-140. Текст непосредственный
3. Прядеин В. А., Москвин В. А. Методика обучения приемам дзюдо // Зауралье спортивное: сборник трудов II региональной научно-практической конференции. Курган: Издательство Курганского государственного университета 2013. С.36-38. Текст непосредственный