**Методические особенности работы с 5-6 летними дзюдоистами**

В последнее десятилетие во многих странах мира, за исключением Японии, где данный вопрос давно решён, просматривается тенденция в работе многих специалистов к привлечению детей к занятиям дзюдо с 5-6 лет. В связи с этим возникла необходимость разработки методики воспитания детей данного возраста, так как основным направлением на этом этапе должно быть физическое совершенствование.

Для дальнейшего рассмотрения обозначенной темы необходимо остановиться на некоторых определениях, к которым мы будем обращаться.

Под целью мы понимаем осознанную модель будущего продукта. Целью изучения дзюдо является достижение физического совершенства через духовное восприятие.

Создатели единоборств вкладывали в понятие цели своего вида особый смысл. Так, например, основатель дзюдо Дзигаро Кано трактовал их как «гибкий путь к победе». Применительно к общественной жизни его принципы – прилежность, экономичность, хорошие манеры и этичное поведение (187,188).

Единоборства изначально рассматривались как часть системы знаний о мире и один из способов войти в единую систему практических знаний. В этом плане важным представляется вопрос направленности работы с детьми в возрасте 5-7 лет. Что же должно стать приоритетной целью в подготовке: духовное и физическое воспитание или начальная техническая подготовка?

Весь процесс обучения, по нашему мнению, должен быть выстроен в следующем порядке. На начальном этапе – исследование потенциальных возможностей будущего спортсмена, доведение до воспитанника всех возможностей избранного вида спорта, построение учебного процесса, ориентированного на физическое и нравственное совершенствование. Особое место занимает внедрение в подсознание здоровой психики (т.е. воспитание воли и духовности). Именно этому уделяли основное внимание создатели единоборств, которые делали упор на религиозное начало. Приступая к занятиям дзюдо, первый год обучения должен быть посвящен общей и специальной физической подготовке, лишь в конце первого года обучения можно приступать непосредственно к изучению технических действий. Для того, чтобы добиться эффективного выполнения заданий, воспитатель обязан внедрить в подсознание своих воспитанников те принципы, которые лежали в основе создания дзюдо. Постановка тех или иных промежуточных целей имеет существенное мотивационное значение. Успешное достижение очередной промежуточной цели усиливает мотивацию к деятельности. Как правило, цель детерминируется несколькими мотивами.

Практика показала, что к основным мотивам, влияющим на решение заниматься дзюдо, можно отнести:

а/ духовные и физические потребности (избавление от психических или физических недостатков, поиск своего «Я»);

б/ потребности в самоутверждении (отсутствие лидерских наклонностей);

в/ потребность в эмоциональных контактах (отсутствие близких друзей);

г/ потребность в обеспечении безопасности, самозащиты;

д/ потребность личного совершенствования.

По нашему представлению наибольший интерес представляет мотив духовных потребностей. Именно он является наиболее благоприятным материалом для достижения цели изучения единоборств, в теоретических разработках которого главным является воспитание единства духа и тела.

Поскольку цели тесно связаны с мотивами, они побуждают человека к действиям. Тренер обязан в учебной программе предусмотреть промежуточные цели. Например, выполнение того или иного упражнения, действия. Изучение одного технического элемента за конкретное время будет стимулировать на успех и по завершении побуждать на достижение следующей цели. Цель, подкрепленная большим количеством мотивов, будет сильнее влиять на деятельность человека. Понимая мотивы, которые побуждают детей к активности, и умея активизировать других, тренер достигает значительных успехов.

Поняв, что психологические и физические качества спортсмена тесно взаимосвязаны, мы можем говорить о теоретических схемах взаимосвязей этих факторов и на основе этого о принципах формирования положительного состояния психики детей в период учебно-тренировочного процесса.

В учебном процессе тренер согласовывает главную цель для каждого воспитанника, формирует его знания и понятия о теоретических вопросах, занимается воспитанием духовного сознания воспитанника.

Выстраивая цепочку теоретических знаний, необходимо изначально заложить в учениках понятие единоборства, которое представляет собой схватку, технику, которая в ней применяется и методику изучения этой техники.

Рассматривая тренировочный процесс как физическое и духовное совершенствование, необходимо подходить к нему, в первую очередь, с позиции основателей видов единоборств, где первичным являлось воспитание сознательного подхода к изучению технических действий, воспитание воли, теоретических знаний и этики. Пять принципов основателя дзюдо Дзигаро Кано (187,188) объясняют это положение.

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и подавленностью, истощением и ленью, безрассудной бравадой и трусостью.

Устаревший взгляд на то, что физическая деятельность спортсмена не связана с интеллектуальными процессами, ещё разделяется некоторыми тренерами. Однако большинство тренеров понимает, что если они будут заниматься только физической и технической подготовкой спортсмена, полностью или частично игнорируя психологическую подготовку, они потеряют уважение и доверие, так необходимые для совместной работы в спорте высших достижений.

Тренеры, даже лучшие из них, сталкиваются со многими нерешёнными проблемами в своей работе. Одна из них – как сохранить желание спортсмена к постоянному совершенствованию после того, как он уже достиг определённого рубежа и его показатели временно перестали прогрессировать.

Чтобы связать интеллектуальный и физический факторы, необходимо найти наиболее рациональный вариант спортивной подготовки с учётом возможностей и состояния здоровья спортсмена. Однако многие спортсмены не обладают способностью к такой чёткой коррекции своих физических действий в зависимости от подсказок разума и чувств, поэтому опасения получить травму не столько помогают избежать их, сколько проявляются в психологической депрессии. Состояние психики мешает достичь необходимой концентрации внимания на важных для соревновательного выступления факторах, чем ещё более увеличивают риск получить травму.

Занятия в 5-6 летнем возрасте характеризуются как период увлечения изучением новых упражнений и простейших приёмов.

Обучение проходит в парах с направленностью на развитие чувства партнёра, тактильных ощущений в движении, держась за партнёра, по принципу: «Когда меня толкают, я бросаю вперёд, когда тянут, бросаю назад» - это основной принцип дзюдо.

Обучение основам дзюдо осуществляется в парах, чтобы для детей это имело смысл. Всё, что мы говорим, у них откладывается в сознании. С шестилетнего возраста направление занятий усложняется и основывается на воспитании ответной реакции на действия партнёра без сопротивления.

На первом этапе инициатива находится у нападающего (УКЭ), который тянет, толкает, уворачивается, а ТОРИ реагирует на его действия. В дальнейшем ТОРИ активен. Каждый раз идёт обыгрывание любой ситуации, тренер объясняет эти действия. От детей требуется много внимания, наблюдательности, что очень важно при дальнейшем обучении. К концу первого года обучения дети хорошо ориентируются в пространстве.

Важность момента состоит в том, чтобы научить детей правильно прилагать усилия. В итоге дети должны выполнять следующие выведения из равновесия: вперёд - вправо, вперёд – влево, назад – вправо, назад – влево.

Выведения из равновесия изучаются в игровой форме. Например, УКЭ тянет на себя, ТОРИ должен повалить его назад. ТОРИ должен уметь грамотно реагировать на действия УКЭ, причём УКЭ может при этом хитрить. Дети должны автоматически, реагируя на движение, учиться применять приём.

Для детей этого возраста тренировочное занятие длится один академический час, желательно утром. Состав группы – не более 12 детей.

Интересным представляется опыт занятий дзюдо с этим возрастом во Франции, где до 12 лет вообще не проводят соревнований по дзюдо, так как ранняя специализация игнорируется. Считается, что у школьников этого государства достаточно свободного времени, поэтому необходимо, чтобы они занимались ещё каким-нибудь видом спорта, желательно командным.

Дети в этом возрасте успешно развивают ловкость, равновесие, проявляют большой спортивный интерес, они быстро на всё откликаются, но и быстрей утомляются. Хорошо развивается память, способность мыслить. Им нравится, когда ими руководят, они могут научиться многим новым движениям, но не хватает способности для закрепления, поэтому все движения необходимо многократно повторять.

Это время появления друзей, проявления агрессивности и сильных эмоций (ребёнок хочет защитить себя от воздействий внешнего мира). Им необходимо общение с другими детьми, поэтому в занятиях большое внимание уделяется групповым упражнениям. Во Франции дзюдо считается коллективным видом спорта. Дети должны получить различные навыки, чтобы в 9-12 лет использовать все возможности для обучения.

Дети и их родители должны иметь на руках программу обучения, которую ребёнок должен освоить. Во Франции подобный документ называют молодёжным паспортом, который является единым для всех клубов. С этим документом ребёнок может перейти в любой иной клуб, где его примут и будут продолжать обучение, согласно пройденного материала.

В спортивных залах необходимо иметь наглядную агитацию с изображением определённых нравственных качеств.

В начале учебного года ребёнок обязан пройти медицинское обследование и получить медицинскую страховку от травм и несчастных случаев. Интересен факт: во Франции ребёнок застрахован с момента выхода из дома на тренировку до момента возвращения домой. Под действие страховки попадают родители, ведущие на тренировку или соревнования хотя бы одного ребёнка. Страхуются также сами соревнования. Эта программа разработана не для привлечения, а для систематизации занимающихся, она едина для всей Франции.

Во время занятий дети выполняют каскад движений, действие – реакция.

ТОРИ УКЭ

действие - реакция

действие реакция

действие реакция

На тренировках дети работают в парах. Хороший дзюдоист должен хорошо владеть своим телом и чувствовать окружающий мир (соперника, татами, партнёров, слышать советы тренера, команды судьи). Для дзюдо необходимо владеть разнообразной техникой, поэтому у детей необходимо развивать специальные навыки и различные виды биоэнергетического обеспечения работы:

*Энергообеспечение работы: Физические качества:*

Аэробное; координация, быстрота, ловкость,

Анаэробное; гибкость, вестибулярная устойчивость

Смешанное.

Классификация основных двигательных навыков

3 категории

1. Равновесие.
2. Перемещение.
3. Хватательная ловкость.

Основные двигательные навыки помогают обеспечить плавный переход от общеразвивающих двигательных навыков к специальным.

Развитие специальных двигательных навыков у детей 5-7 лет

1. *Индивидуальная моторика* (броски кольца на кегли, причём до 6 лет упражнения с предметами, старше уже с партнёром).
2. Упражнения с манекеном (игра с куклой, с манекеном можно делать всё, что хочешь, детский манекен в форме борца, высотой 110 см).
3. *Межгрупповая активность* (двигательные навыки в группе, дети играют в «крепость», одна команда стоит в крепости, вторая вокруг неё должна забросить все мячи в крепость, а изнутри мячи выбрасываются обратно).
4. *Моторика в парах* (коллективные игры легче, чем упражнения и взаимодействия в парах, партнёр идёт по лавке, другой его поддерживает, лавка сменяется мягким мячом).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения в парах. | Упражнения в парах. | Упражнения в парах. | Упражнениях  в парах. | Упражнениях  в парах. |
| Упражнения  в группе. | Упражнения  в группе. | Упражнения  в группе. | Упражнения  в группе. | Упражнения  в группе. |
| Упражнения с манекеном. | Упражнения с манекеном. | Упражнения с  манекеном. | Упражнения с  манекеном. | Упражнения с  манекеном. |
| Индивидуальная  моторика | Равновесие | Переме-щение | Хватательные  движения | Прочие задания |

Любое упражнение можно отнести к одному из этих критериев. Иногда может использоваться музыка для обработки ритма.

Эта система помогает преподавателю в подборе упражнения, в замене условий упражнения.

Таблица соответствует программе, но не является программатором, не обязательно начинать с первого уровня и идти дальше. Можно начать с групповых упражнений и закончить упражнением с мячом.

Это программа позволяет продолжить занятия любым другим видом спорта, как индивидуальным, так и групповым, но лучше всё-таки дзюдо.

Работа с партнёром в упражнениях на взаимодействие даётся как можно раньше (держась за руки лечь, встать, кувырок), без половых различий (мальчики и девочки занимаются вместе).

Молодые тренеры перед началом работы с детьми 5-6 лет должны детально ознакомиться с программой.

При подготовке планов занятий необходимо учитывать необходимость тематики в зависимости от текущего состояния детей. Есть специальные методики, чтобы мобилизовать детей, есть общие педагогические правила, которые действуют в любой ситуации, их необходимо знать. Преподаватель всегда наблюдает за группой и в зависимости от текущего состояния надо группу либо встряхнуть, либо успокоить, это касается конкретного ребёнка. Поведенческие проблемы в этом случае влияют на безопасность других детей, поэтому надо быть очень внимательным.

Стоить отметить что специфика занятий с детьми 5-7 лет такова, что вести занятия для всех, значит вести занятия ни для кого. Надо обращать внимание на каждого ребёнка. Дети очень ценят авторитет и жёсткость, но в случае когда это справедливо. Организация занятий должна быть жёсткой и серьёзной, но справедливой.

Желательно, чтобы с группой работал хорошо подготовленный помощник другого пола для создания более комфортной ситуации.

Педагогические приёмы повышения эффективности занятий

Детей надо собирать вокруг себя, чтобы говорить с ними на одном уровне, давать короткие указания. Если объяснять долго, то дети перестают слушать. Дети могут сосредоточить внимание не более 10-20 секунд, Если дети не выполняют упражнение, то необходимо их собрать и уточнить задание, при необходимости тренер должен вводить ассоциации (я заяц, прыгая как заяц, дети начинают представлять зайца и начинают повторять). Часто дети что-то не делают потому, что они не слушали, либо вы очень сложно объясняли.

Детям даются указания и периодически возможность действовать самостоятельно, наблюдая за ними и постоянно им помогая. Есть моменты когда ребёнок абсолютно свободен. Но нельзя давать свободу без постоянного контроля.

Дети активно работают 30-60 секунд, но потом активность заканчивается.

Спонтанную активность можно разбудить 4 способами, это важно для всех преподавателей, работающих с детьми:

1. *Необходимо использовать среду* (татами горячее, татами намазано клеем);
2. Предметы (перемещаясь на четвереньках, дети толкают мяч, дополнительно надо держать на голове пояс (равновесие).
3. *Воздействие на его двигательные способности* (передвижение на четвереньках животом вверх, вниз, на трёх конечностях), *телесный фактор* (использование всего татами, перемещение только по красной, за красной, внутри её), *временной фактор* – *ритм* (ребёнок может подстраивать свои движения под ритм, который мы задаём, можно использовать музыку). Иногда *объединяем пространство и время* (пересечь татами с одной стороны на другую)используя считалочку (за определённый период времени), удлиняя темп, требовать от детей изменения темпа движения на исходном пространстве.
4. *Остальные* (зайчик одиночка, пара зайчиков), это позволяет во время занятий постоянно поддерживать интерес детей

С 5-6 летними нельзя быть такими же жёсткими, как с 8 летними, если он говорит идёт дождь, то это значит, что ты его уже не интересуешь.

Когда ребёнку 5-6 лет он только учится, он основывается на том, какой будет результат, аналитический ум не развит (он развивается в 7-8 лет), и ребёнок функционирует по методу проб и ошибок. Ребёнку необходимо 2-3 мяча, если он не попадает, он изменит своё движение, а если попадёт, он попробует повторить своё движение, он должен знать результат сразу.

Во-вторых, важно предложить детям различные двигательные действия, поэтому важно менять различный учебный материал (оборудование зала), так как среда даёт возможность делать различные движения, что позволит выполнить движение правильно, материал помогает отвлечь внимание ребёнка. Преподаватель разрабатывает различные ситуации, которые позволяют ребёнку научится их разрешать, не надо силой внедрять знания, тренер учит, а ребёнок учится. Предлагая детям ситуацию, мы получаем от них спонтанную реакцию. Преподаватель слушает и смотрит, как меняется на финише поведение ребёнка. Если оно не меняется, обучение не будет. Ситуация должна быть понятна детям, она должна волновать детей. Тренер должен обеспечить безопасность, создавать среду, наблюдать реакцию детей и должен их хвалить. Если ребёнок не очень одарён, надо найти позитивный момент, на который он может опираться для данной работы. Когда мы создаём ситуацию, надо дать ребёнку время войти в эту деятельность, что бы он смог действовать. Преподаватель должен придумывать ситуации, понятные для детей.

Правила работы с детьми 5-6 лет.

- необходимо предлагать различные ситуации, позволяющие детям их разрешать;

- варьировать представление этих ситуаций;

- стремиться к тому, чтобы максимум детей был задействован и максимум активности проявлял каждый из детей;

- необходимо использовать максимум вспомогательных материалов;

Дети любят, когда:

- им разрешают делать то, что они хотят, их при этом ничто не смущает;

- им дают указания в спокойной обстановке;

- отвечают на их вопросы, это надоедает, но это необходимо делать;

- разнообразить упражнения (бегать, прыгать), особенно с символами (показать животное, пловца, боксёра, чувства, веселье, горе и т.п.);

- разыгрывать истории (в них воспроизводится повседневная жизнь);

- петь и танцевать (зависит от преподавателя);

- много вспомогательных предметов;

- когда пространство подстроено под них (передвижения по всему залу возможны, только если по всему залу разбросаны предметы);

- личное общение с детьми (если за тренировку с ребёнком не пообщались лично, то ему кажется, что его забыли, каждому надо сказать несколько слов);

- контакты и склонность к контакту с другими детьми (чувства сильно развиты, на это не надо уделять много внимания).

Дети не любят:

- когда с ними слишком строго либо слишком либерально разговаривают;

- агрессия со стороны товарищей, на агрессоров надо обращать пристальное внимание и не менее пристальное на пострадавших от агрессии;

- длинные объяснения;

- долгое ожидание перед выполнением упражнения, если ребёнок понял, что надо делать, то ему надо тут же попробовать;

- изменения в настроении тренера: при работе с детьми настроение тренера должно быть постоянно хорошее;

- осуждение необходимо относить к критерию успеха (у тебя получится, если ты дойдёшь до красной линии, и если не получилось, то что надо сделать, а ты не сделал, почему?);

Изучение техники

Детям нужно ставить цель (перейти в захвате приставными шагами с одной стороны ковра на другую).

Говорим, используем предметы или нет, как будем пользоваться (предметами сделать так или вот так).

Определяем критерий успеха (ты всё сделал, если прошёл до конца зала с мячом на спине, не уронив его).

Для ребёнка очень важно видеть свой объективный результат.

Определяется 3 типа заданий:

1. *Определённое задание:* поставлена цель, определены задачи, разъяснены способы выполнения, дан критерий оценки. Ребёнок только выполняет установки тренера.
2. *Полуопределённое задание:* поставлена цель, определены задания и дана оценка без способов решения поставленной задачи. Ребёнок должен сам решить эту проблему, найти нужное движение (решение). Показав движение, ребёнок не может его повторить, поэтому необходимо показать движение ещё раз и создать условия для его воспроизведения. Преподаватель должен учить, а ребёнок учиться.
3. *Неопределённое задание:* условия и задача не ставится, дети играют по своему усмотрению (желательно это делать в начале занятия), но всё равно быстро устают (на ковре дети делали, что хотели, они бегали, как могли быстро, но через 4 минуты устали).

Дневники – это своеобразное домашнее задание, в котором есть перспектива на будущее, а также способ общения с родителями, они должны знать, что делают дети, чему учатся.

Родителям необходимо объяснять, что результат обучения сегодня не победа на соревнованиях, а умение правильно двигаться и выполнять упражнения.

В конце занятия дети убирают разбросанные и зарисованные предметы по местам. Это учит их работать по плану.

Обсуждение практических занятий.

В начале занятия обязательно здороваемся, а в конце занятия прощаемся.

Эти процедуры состоят из нескольких частей.

В процессе занятия предлагались двигательные действия, причём как по указанию тренера, так и по собственной инициативе.

Например, для задания изображать различных животных тренер выбирает наиболее выразительного (либо лидера) и дети получают задание повторять движения за ним. Двигательная активность присутствует здесь в различных формах, хотя все повторяют движения за лидером. В игру вступает «дровосек» (тренер), дети получили задание его толкать, у них было общее действие, мотивированное хорошим отношением тренера к ним. Детям очень понравилась игра, это очень важно, преподаватель не должен быть недосягаем, он должен быть рядом, его можно потрогать, что-то с ним сделать. Для детей такого возраста очень важно, чтобы тренер играл с ними, это не принижает его авторитет.

Задание перекатить лежащего партнёра различными способами вызывает оживление: некоторые толкают, другие тянут, но не нужно настаивать на определённом способе выполнения упражнения, нужно дать свободу выбора.

Когда активность упала, была предложена игра (крокодил и брёвна), и активность возросла: для детей это совсем другое упражнение. Затем крокодил «уснул» и дети стали «плавать в воде» (ползать на коленках вокруг поясов). Продолжила работу игра в охотников за крокодилами, в которой развитие двигательного действия происходило с необходимостью уворачиваться от летящих мячей. Развитие двигательной активности в этой игре сделало игру групповой деятельностью. У каждого была своя определённая роль (крокодила или охотника), дети одной команды действовали в одном направлении, у них была одна задача, но они не сотрудничали (не передавали друг другу мячи для более удачного броска, а бросали сами, часто из невыгодной позиции). Затем дети поменяли условия игры, создав коридор, по которому должны двигаться крокодилы, а охотники должны стрелять в них мячами. Крокодилы выполняли два движения: сначала они кувыркались и тогда в них попадали охотники, а затем стали передвигаться на коленях, и попадать стало намного труднее. Дети в этой игре сами подстраивались под условия, что требовало определённого умственного напряжения.

Эта схема известна тренерам, она пригодна для любой группы.

Дальше дети решили организовать игру с мячами, в которой у каждого должен был быть мяч, но мячей не хватило и дети поменяли условия игры, в которой необходимо было отнять мяч у партнёра. Дети были разного возраста и силы, и физически слабые не хотели играть, так как были уверены в своём поражении. Для вовлечения их в игру одному из сильных детей пришлось играть с самым слабым и проиграть ему. Только после этого слабые дети вступили в игру. Прямое противостояние дети плохо выдерживают и мы должны их к этому ненавязчиво подводить. Часто дети 5-6 летнего возраста не хотят играть, но через 3-4 занятия, в ходе которых ребёнок наблюдает за игрой, он начинает играть, и это не потерянное время, так как очень важно, чтобы ребёнок сам начал играть.

Двигательная деятельность по развитию ловкости присутствовала на протяжении всего описанного занятия. Дети задействовали все три типа развития ловкости.

Длительность периодов выполнения заданий была очень короткая – 2-3 минуты, поэтому нужно часто переключаться на выполнение следующего упражнения на протяжении всего занятия.

Таким образом, большая часть объёма всех упражнений, направленных на развитие физических качеств и умственное развитие 5-6 летних детей, осуществляется игровым методом. Это позволяет избежать монотонности занятий и полностью соответствует возрастным особенностям.

Соревнования

Детские соревнования значительно отличаются от соревнований взрослых, их основные особенности:

1. полная безопасность детей;
2. максимальное количество участников;
3. физическая подготовленность первична, техническая подготовленность вторична;
4. предпочтение нападения над защитой;

В детских игровых соревнованиях могут принимать участие дети с 6 лет.

Развитие структуры соревнований происходит постепенно и регулируется правилами. Не стоит перегружать детей временем, проводимым на этих мероприятиях. Наибольшая концентрация их внимания составляет не более полутора часов, затем они начинают уставать и теряют интерес.

Длительность каждой схватки непродолжительна - от 1 до 3 минут.

Необходимо добиться, чтобы все участвующие в соревнованиях получили удовольствие не от занятого места, а от участия в состязаниях.

В судействе 6-7 летних не используется система оценок схваток на международных турнирах с чётким разграничением приёмов с оценкой юко, ваза-ари, иппон, а произвольные системы символов

.

очень хорошо ; хорошо; не очень хорошо;

В конце каждого учебного года тестируется техническая подготовленность детей.

Технический экзамен состоит из следующих разделов:

- падения назад;

- падения вперёд;

- техника в партере;

- техника стоя;

Оценки проставляются в дневник каждого ребёнка и он дома сможет рассказать, что он делал и как.

Таким образом, применяя различные методические разработки, можно добиться главного – увлечения детей дзюдо. Предлагаемые схемы проведения занятий с детьми 5-6 летнего возраста дают возможность детям и их родителям добиться чёткого понимания целей и задач, стоящих перед ними в процессе начального обучения.

Такой подход к системе воспитания дзюдоиста не имеет ничего общего с ранней спортивной специализацией, когда в угоду быстрому достижению высоких результатов приносится спортивное долголетие и высокий риск травматизма.