

Иванов Виталий Павлович

педагог дополнительного образования

Скрипачева Анна Сергеевна

канд. пед. наук, методист

Ямалиева Ирина Владиславовна

старший методист

Ямуткова Надежда Александровна

педагог-организатор

МАОУДО «ДДЮТ»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ДЗЮДОИСТОВ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ПРОФИ ДЗЮДО» МАОУДО «ДДЮТ» ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические и практические аспекты методики общей физической подготовки юных дзюдоистов, воспитанников детского объединения «Профи дзюдо» МАОУДО «ДДЮТ» города Чебоксары. Авторы анализируют многолетний опыт работы детского объединения «Профи дзюдо», акцентируя внимание на интеграции семейных ценностей в тренировочный процесс, использовании соревновательной деятельности и мониторинге физического развития обучающихся. Авторы подчеркивают значимость преемственности поколений и формирования устойчивой мотивации детей к спорту через вовлечение семьи в спортивную жизнь. Особое внимание в статье уделено педагогическим принципам взаимодействия с воспитанниками и их родителями. Представленная методика демонстрирует эффективность в укреплении здоровья подрастающего поколения. Статья содержит практические рекомендации для педагогов дополнительного образования, направленные на оптимизацию тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** общая физическая подготовка, дзюдо, дополнительное образование, методика.*

В условиях Дворца детского творчества города Чебоксары задача педагога дополнительного образования детского объединения «Профи дзюдо» заключается не только в формировании у воспитанников двигательных навыков, но и в гармоничном развитии личности ребенка. Общая физическая подготовка является фундаментом спортивного мастерства в дзюдо, ведь это не просто набор упражнений, а системный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, создание «двигательного резерва», который позволит юному спортсмену в будущем осваивать сложные технико-тактические действия без риска для здоровья. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости [1]. В отличие от специальной подготовки, общая физическая подготовка создает базу для освоения сложных технических приемов дзюдо, минимизируя риск травматизма. Научные исследования подтверждают, что на начальном этапе подготовки акцент должен быть смещен именно на развитие основных физических качеств, что закладывает фундамент для последующей специализации [2].

Итогом учебного года для воспитанников детского объединения «Профи дзюдо» является летний выездной лагерь на Черном море. Организация такого выезда требует тщательной подготовки, где каждый день расписан по минутам. Под руководством педагогов детского объединения «Профи дзюдо» ежедневно проводятся три тренировки: утренняя зарядка на песке, дневная работа над техникой и вечерняя игровая активность. Участие семей – родителей, братьев и сестер воспитанников создает атмосферу доверия и поддержки. Совместные занятия позволяют детям видеть пример физической активности взрослых, что повышает их мотивацию. Тренировки в условиях морского климата способствуют закаливанию и укреплению иммунитета, развивают ловкость и смелость. Дети становятся выносливее, быстрее восстанавливаются и учатся дисциплине в неформальной обстановке. Таким образом, в условиях выездного летнего лагеря формируется крепкое спортивное сообщество, где каждый участник чувствует плечо товарища. Родители ближе знакомятся с программой и ее особенностями

и начинают лучше понимать специфику работы детского объединения «Профи дзюдо». Совместный быт сближает тренера и семьи, создает единую команду и помогает детям раскрыться психологически. Каждый день завершается анализом достижений воспитанников, что учит детей рефлексии. Физическая нагрузка в лагере дозируется с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Атмосфера моря и гор способствует быстрому восстановлению нервной системы детей после интенсивных нагрузок. Таким образом, выездной летний лагерь для воспитанников детского объединения «Профи дзюдо» становится мощным инструментом комплексного развития личности, а дети физически крепнут и становятся более самостоятельными. Этот уникальный опыт социализации невозможно получить в городских условиях.

Ежемесячные совместные тренировки с родителями воспитанников детского объединения «Профи дзюдо» являются неотъемлемой частью методики и служат фактором мотивации детей к занятиям. В ходе таких занятий педагог моделирует ситуации, где ребенок выступает в роли «наставника» для своих родителей, показывая им базовые упражнения. Это повышает уверенность юного дзюдоиста в собственных силах. Родители, в свою очередь, получают возможность на практике ощутить сложность комплекса упражнений, что формирует у них уважение к труду ребенка. Совместная деятельность детей и родителей снимает барьеры в общении, превращая тренировочный зал в пространство для взаимопонимания. На своих занятиях педагог использует игровые формы работы: папы и мамы соревнуются вместе с детьми в эстафетах и конкурсах, что создает мощный эмоциональный заряд для обеих сторон учебного процесса. Такие тренировки способствуют укреплению семейных ценностей, ведь общие интересы – это лучший фундамент для гармоничных отношений родителей и детей. Дети, видя заинтересованность родителей, перестают воспринимать спорт как обязанность и начинают видеть в нем радость совместного достижения целей. Авторы подчеркивают, что благодаря совместным тренировкам с родителями у детей возрастает посещаемость и дисциплинированность на занятиях. Кроме того, такие тренировки позволяют родителям лучше понять педаго-

гические требования педагога, что исключает недопонимание в вопросах нагрузки. В конечном итоге, вовлечение семьи в тренировочный процесс создает уникальный сплоченный коллектив, в котором спорт становится образом жизни.

Спортивные праздники для воспитанников и их семей, являются неотъемлемой частью детского объединения «Профи дзюдо». Эти мероприятия проводятся несколько раз в год и включают в себя не только показательные выступления юных дзюдоистов, но и спортивные эстафеты и конкурсы, где родители и дети соревнуются в ловкости и скорости. Атмосфера праздника позволяет снять у воспитанников стресс и показать, что спорт – это, прежде всего, радость движения.

Участие в соревнованиях различного уровня также является важным этапом тренировочного процесса воспитанников детского объединения «Профи дзюдо». Регулярные выезды на турниры позволяют детям адаптироваться к стрессовым ситуациям и учиться достойно принимать как победы, так и поражения. Соревновательный опыт развивает волевые качества, целеустремленность и умение концентрироваться в критические моменты. Авторы подчеркивают, что после каждого турнира дети становятся более собранными и ответственными. Это помогает воспитанникам детского объединения «Профи дзюдо» осознать свои слабые стороны и работать над их устранением под руководством педагога.

Процесс формирования личности юного дзюдоиста в условиях детского объединения «Профи дзюдо» Дворца детского творчества не ограничивается рамками татами. Педагог на своих занятиях создает среду, где каждый ребенок чувствует себя защищенным и значимым. Многолетний опыт работы педагога показывает, что именно сочетание дисциплины на тренировках с теплой семейной атмосферой вне тренировок дает наиболее устойчивый педагогический эффект. Когда ребенок знает, что тренер – это человек, который не только требует выполнения нормативов, но и искренне радуется его успехам, уровень доверия возрастает многократно. Все это создает положительный эмоциональный фон,

который сохраняется у воспитанников на протяжении всего учебного года и позволяет педагогу воспитать поколение здоровых, сильных и смелых людей, способных ценить труд, уметь держать удар, уважать окружающих и любить спорт.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 207 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта : учебник для студентов вузов / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2002. – 264 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для интов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.