

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЗЮДО»

## Пояснительная записка

Данная программа по дзюдо является адаптированной и составлена на основе программы «Дзюдо» - разработанной педагогом дополнительного образования Половниковым Р. А. для «ДЮЦ им. В. Соломина» в 2002 году, учебной программы разработанной И.Д. Свищевым для учреждений дополнительного образования в 2003 г.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков 10-18 лет. Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Актуальность программы** состоит в том, что мы попытались максимально, в условиях учреждения дополнительного образования, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Зародившаяся в Японии, борьба дзюдо с каждым годом становится все популярнее. Сегодня этот вид единоборства культивируется более чем в 90 странах мира. Всё новых почитателей и приверженцев находит дзюдо и в нашей стране. Сегодня тысячи юношей и девушек занимаются в секциях борьбы дзюдо, организованных в коллективах физкультуры, в детских и юношеских спортивных школах.

Борьба дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты - демонстрации приемов. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье. Укрепление здоровья через тренировки - одна из важных задач дзюдо.

В борьбе кроме атаки существует и оборона, в частности самооборона. Повседневная жизнь полна неожиданностей, поэтому необходимо заранее готовить себя к ним и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты.

Поединки (схватки) дзюдоисты проводят на татами. Татами - это квадрат размером 8x8 или 10x10 метров, состоящий из прямоугольных или квадратных матов. Название костюма дзюдоиста - дзюдога (кимоно).

Дзюдо начинается с приветствия (поклона), поединок так же заканчивается поклоном. Уважение к сопернику и судьям - не предложенные требования единоборства. В дзюдо тактичному отношению уделяется особое внимание.

Правильное представление о деталях техники дзюдо дзюдоист может получить только в процессе многократных повторений изучаемых приемов во время тренировок под руководством тренера - специалиста.

Программа дзюдо предусматривает всесторонний контроль уровня подготовленности в течение учебного года. Программный материал

содействует гармоничному умственному и физическому развитию детей, воспитанию волевых, инициативных, дисциплинированных спортсменов. Данная программа предусматривает связь со следующими общеобразовательными программами:

- анатомия и физиология человека - знакомство со строением человеческого организма, функциями сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной, пищеварительной системами. Изучение воздействия нагрузок на различные системы с помощью конкретных упражнений (например, на тренажерах, на растяжение, на координацию, на расслабление);

- биология - изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

- история - знакомство с развитием спорта в России, за рубежом, с историей

Занятия в секции дзюдо оказывают благоприятное воздействие на развитие обучающихся, положительно влияют на режим дня, дают понятия о правильном питании и калорийности пищи.

При регулярных занятиях борьбой дзюдо, у детей развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Борьба дзюдо оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность. Борьба - дзюдо - это вид спорта, доступный детям любого возраста.