

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба дзюдо является одним из видов единоборства, основанный японским учителем Дзигаро Кано. Борьба представляет собой использование бросков, удержание, болевых и удушающих приёмов, используя движения и энергию противника. Чтобы изучить технику дзюдо, необходимы подготовительные упражнения и сопутствующие задания.

**Актуальность программы.** Необходимость раннего обучения детей умениям целенаправленного и грамотного ведения единоборств диктует сама жизнь. Каждый взрослый на собственном опыте знает, как увлечённо и самозабвенно дети борются между собой, едва только научатся ползать и ходить. Это естественная детская страсть к самоутверждению. Ребёнок, занимающийся дзюдо, овладевает такими качествами, как дисциплина, духовное и нравственное воспитание. Кроме того, он овладевает акробатическими упражнениями. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу.

**Новизна программы.** В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстаёт от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей детей.

Поэтому планомерно приучать к навыкам посылного единоборства необходимо с пятилетнего возраста. Таким образом, заблаговременно готовится перспективный резерв детско-юношеской спортивной школы по борьбе дзюдо.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте

от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Под игровым - соревновательным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально - волевых качеств в условиях игры или соревнований. Его комбинированное применение позволяет решать круг задач в самых различных условиях. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые - соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

**Цель программы:** Овладение основами техники борьбы дзюдо для дальнейшего освоения спортивным мастерством.

**Задачи:** 1. Содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

2. Формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо, привлечение максимального количества детей к занятиям по дзюдо;

3. Изучение и совершенствование технико-тактических действий дзюдо и формирование знаний о виде спорта;

4. Воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, гигиенических знаний, а также навыков бесконфликтного образа жизни.