

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»**

Рассмотрены и рекомендованы  
к утверждению на заседании  
методического совета  
от 30.08.2017 протокол № 1

Утверждены  
приказом от 01.09.2016 № 166

Директор \_\_\_\_\_ О.Е. Соловьев



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

Автор: Муратова Эвелина Эдуардовна,  
тренер-преподаватель

**Тамбов 2016**

Настоящие методические рекомендации предназначены для тренеров-преподавателей работающих с детьми 6-8 лет в спортивно-оздоровительных группах и реализующих

### **Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии**

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в практической деятельности предусматривает профилактику травм и психических перегрузок, безопасность учебно-воспитательного процесса, учет возрастных особенностей занимающихся и оптимальное планирование на их основе средств и методов подготовки.

В процессе форм необходимыми условиями повышения эффективности использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий являются:

- соблюдения требований по профилактике травматизма;
- учет возрастных особенностей развития организма детей;
- профессиональная грамотность тренера-преподавателя;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Направленная реализация здоровьесформирующих технологий на спортивно-оздоровительном этапе позволяет предупредить травматизм среди занимающихся.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу** в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

**Требования к занимающимся** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий

(заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

## **Особенности методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми 6-8 лет**

### **Методика организации занятий**

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

### **Содержание учебно-тренировочного занятия**

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. Занятие заканчивается бегом в медленном темпе, ходьбой, упражнениями на гибкость и расслабление мышц.

Средства, применяемые на занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки. Основы теоретических знаний формируются у занимающихся в соответствии со здоровьесформирующими технологиями и планами теоретической подготовки.

## Физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-7 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной формы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением – весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод – непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

### **Техническая подготовка**

Обучение технике движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Рекомендуется применение двигательных заданий с предметами (мячами, обручами, скакалками), различных видов общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

### **Воспитательная работа с занимающимися**

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание.

Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;

- воспитании трудолюбия;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.

С занимающимися младшего возраста роль преподавателя при проведении спортивно-оздоровительных занятий заключается в организации и непосредственном участии в выполнении упражнений, проведении игр и эстафет.

Для того чтобы эффективно построить учебно-тренировочный процесс с детьми 6-8 лет, необходимы доброжелательность тренера, активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Тренеру очень важно формировать у занимающихся установку на наблюдение (выделять признаки у объекта наблюдения), мышление (объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщать увиденное), научить высказывать свое мнение. Ребенку необходимо эмоциональное, радостное воспитание в противовес эмоциям гнева и страх, а занятия дзюдо способны обеспечить такое воспитание.