

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
детско-юношеский центр г. Челябинска

Статья

Формирование личности спортсмена в детском клубе дзюдо «Лион»

Автор: Александр Сергеевич
Перевозников, мастер спорта,
кандидат педагогических наук,
методист МБУДОД ДЮОЦ

Челябинск
2015



Клуб дзюдо "Лион"

Среди многочисленных видов спорта, дзюдо занимает особое положение. В целом все виды спорта для детей привлекательны. Они помогают им развиваться физически, воспитывают разные качества, как командный дух (футбол, хоккей, баскетбол и т.п.) или дух соперничества (одиночные виды спорта), так и волю к победе.

Дзюдо – один из немногих видов спорта, которым можно заниматься в любом возрасте. Но начинать, конечно, лучше с детства. Даже если ребенок совершенно к этому не готов, дзюдо способно развить его координацию и гибкость, концентрацию и внимательность, умение правильно падать. Помимо этого, оно даёт отличную возможность обрести новых и интересных друзей, почувствовать себя частью команды, побороть комплексы и уйти от одиночества.



Открытие детского клуба дзюдо «Лион» состоялось 11 сентября 2000 года на базе Детско-юношеского центра Ленинского района города Челябинска,

являющимся одним из самых населенных районов. Здесь сосредоточено большое количество промышленных предприятий, общеобразовательных школ, и огромное количество детей младшего и среднего школьного возраста желающих заниматься спортом.

Основное направление деятельности клуба – оздоровительные занятия детей 5-10 летнего возраста с использованием элементов дзюдо. За время занятий в клубе они получают широкий объём двигательных навыков, изучают программу дзюдо от белого до зелёного пояса. С каждым новым уровнем знаний и навыков ребенок получает новый пояс. Система поясов – это личностный рост ребенка.

В клубе акцент сделан не на спортивный результат, а на укрепление здоровья детей. Родители, приводя малыша в спортивный клуб или секцию, не ставят перед тренером задачу подготовить чемпиона. Им нужно, чтобы ребенок был здоров, крепок и чувствовал себя комфортно в этом коллективе. Ведь именно дошкольный возраст это важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а так же формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Программа клуба «Лион» рассчитана на 6 лет, с дальнейшей перспективой совершенствования своего мастерства в Центре Олимпийской подготовки по дзюдо Челябинской области.

Наряду с изучением основ дзюдо, в программу клуба включены занятия гимнастикой, поскольку именно в детском возрасте закладывается формирование правильной осанки и мышечного корсета вокруг позвоночника. Клуб тесно и эффективно сотрудничает с кафедрой гимнастики Уральского государственного университета физической культуры.



Учитывая возраст занимающихся, все занятия в клубе проводятся в игровой форме. На занятиях используется ассоциативная методика, когда новые приёмы и упражнения ассоциируются у детей с понятными им вещами. Например: упражнение на пресс – это бутерброд, а передвижение на спине по татами – это креветка.



Три раза в год дети сдают нормативы по ОФП: начальный в сентябре, промежуточный в январе, итоговый, вместе с приемами дзюдо, в конце мая, начале июня. На итоговый экзамен приглашаются известные спортсмены и тренеры.

Для закрепления полученных знаний ребёнку необходим соревновательный опыт. В клубе «Лион» сделан акцент на командные соревнования.

«Лион» – один из немногих клубов на Южном Урале, развивающий сравнительно новое направление дзюдо в России – многоборье. Соревнования проходят в три этапа и только командные – радость победы и горечь поражения делится на всех поровну.

Первый этап – общефизическая подготовка – эстафеты (бег, прыжки, кувырки и др. интересные задания). По времени это занимает 15-20 минут.

Второй этап – сдача техники дзюдо. Данный этап длится не более 30 минут.

Третий этап – командная борьба стенка на стенку. Травмоопасные приемы исключены (в Европе давно детские соревнования проводятся именно так). По времени это занимает 1 час.



Итого все соревнования делятся максимум 2,5-3 часа вместе с торжественным открытием и награждением. Но за это время каждый ребенок покажет родителям свою физическую подготовку, знания приемов дзюдо и приобретет соревновательный опыт в командной борьбе. Сколько эмоций, сколько информации для родителей.

Данные соревнования преследуют ещё одну очень важную цель – это патриотическое воспитание подрастающего поколения.

В течение девяти лет клуб проводит турнир памяти Героя России, десантника, гвардии майора, Евгения Родионова. Выпускника 68 школы, Ленинского района, города Челябинска. Соревнования среди малышей, должны носить имя героя, так как ребенку нужен положительный пример для подражания.



В программе клуба «Лион», особое место отводится летней оздоровительной кампании.

Воспитанники клуба в каникулы выезжают в спортивные лагеря, которые проводятся как на территории Челябинской области, так и за её пределами. Клуб поддерживает дружеские отношения с зарубежными детскими спортивными организациями в Венгрии, Франции и других странах.

Летняя оздоровительная кампания делится на два этапа.

Первый этап – оздоровительно-восстановительный, с середины июня по середину июля, с обязательным выездом на море. Количество выезжающих от 50-70 человек. Дети оздоравливаются, принимают участие в спортивных и культурных мероприятиях, занимаются общефизическими упражнениями, выезжают на экскурсии.



Второй этап, август – это учебно-спортивный лагерь. Основной целью лагеря является подготовка к новому спортивному сезону.

Место проведения лагеря – озеро Акакуль. По приглашению клуба в лагере принимают участие спортсмены из городов: Челябинска, Озёрска, Тюмени, Самары, Екатеринбурга, ХМАО, республик Таджикистана и Казахстана. В программе лагеря: учебно-тренировочные занятия на татами, мастер-классы с участием чемпионов Европы и призёров Олимпийских игр, тренировки на свежем воздухе по общефизической подготовке и специальной физической подготовке, гребля на лодках и катамаранах.

Характерной особенностью этого лагеря является то, что тренеры имеют возможность обменяться опытом, интересными наработками.

Общая численность участников лагеря 150 человек, из которых 50 человек воспитанники клуба «Лион».

Практическая значимость лагеря заключается в том, что показатели общефизической и специальной подготовки у детей в конце смены значительно повышаются.



Дзюдо – это не просто вид спорта или вид боевого искусства – это целая философия, которая помогает человеку на протяжении всей жизни.

Занимаясь дзюдо в клубе «Льон», ребенок становится крепким, здоровым, приобретает навыки и умения, которые дают ему возможность, постоять за себя.



Ребенок становится более уверенным в себе и внимательным ко всему, что его окружает.