

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методика физической подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет на основе
применения специализированных игровых комплексов**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура
заочной формы обучения, группы 92061253
Федосеенкова Дмитрия Витальевича

Научный руководитель
ст.преподаватель
Андрющенко А.А.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017
ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДЗЮДО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	6
1.1. Характеристика дзюдо.....	6
1.2. Особенности физической подготовки детей 7- 8 лет	10
1.3. Использование подвижных игр для развития двигательных способностей в дзюдо.....	15
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Организация исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
3.1. Экспериментальная методика развития двигательных способностей дзюдоистов 7-8 лет на основе применения специализированных игровых комплексов.....	27
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

В решении задач создания фундамента двигательных способностей используются все средства системы спортивной подготовки. Одно из центральных мест в оздоровлении и разностороннем развитии занимают подвижные игры.

Актуальность исследования заключается в том, что регулярное использование игровых комплексов в спортивной подготовке на начальном этапе способствует изучению технических действий и укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры, приближенные к виду спорта развивают жизненно важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям спортом.

Проблема исследования заключается в недостаточности изучения использования специализированных подвижных игр, как основного средства для воспитания двигательных способностей юных дзюдоистов 7-8 лет.

Решение этой проблемы составило **цель** исследования.

Гипотеза исследования основана на том, что процесс подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет становится более эффективным, если:

- учитываются анатомо-физиологические особенности этого возраста;
- учитываются сенситивные периоды развития физических качеств у дзюдоистов;
- изучаются новые движения с помощью специальных игровых комплексов.

Объект исследования – тренировочный процесс развития двигательных способностей посредством спортивных игр у детей 7-8 лет.

Предмет исследования - методы и приемы организации игровой деятельности в целях физической подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет.

В соответствии с целью, гипотезой и предметом исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературы по теме исследования;
2. Изучить методику проведения спортивных игр у юных дзюдоистов 7-8 лет;
3. Изучить особенности обучения дзюдо и развития двигательных способностей детей 7-8 лет посредством подвижных игр.
4. Проанализировать эффективность экспериментальной методики.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование двигательных способностей.
5. Методы математической статистики.

База для исследования является: СШОР им. А. Невского.

Новизна проведенного исследования. Использование специальных игровых комплексов во время тренировочного процесса, как основного средства физической подготовки дзюдоистов 7-8 лет, вызывает у детей более углубленный интерес к этому виду борьбы за счет эмоционального всплеска во время выполнения заданий.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанную методику можно рекомендовать к использованию в тренировочном процессе юных дзюдоистов 7-8 лет на начальном этапе подготовки.

Структура и содержание работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3-х глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

Объем работы 52 страницы машинописного текста. Текст содержит 8 таблиц, 5 приложений. В список использованной литературы включено 35 источников.

Глава 1 ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДЗЮДО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1.1. Характеристика дзюдо

Дзюдо — это вид спортивной борьбы, развиваемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов младшего школьного возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности [30]. Это японское спортивное единоборство, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу профессором Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Д. Кано говорил, что дзюдо — это путь к наиболее эффективному способу совершенствования духа и тела. Общий принцип дзюдо заключается в максимально эффективном использовании психической и физической энергии.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру [6].

Основатель современного дзюдо - профессор Дзигоро Кано родился в 1860 году в городе Микагэ на Японских островах. В студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа — дзюдо [11].

В 1883 году Дзигоро Кано ввел разрядную систему, а в 1900-м — судейские правила в соревнованиях.

Дзигоро Кано установил пять пунктов клятвы, смысл которой сводился к следующему:

1. Вступая на путь дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство дожо (зала дзюдо);
3. Я никогда не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки борьбы в другом месте;
4. Обещаю не давать уроки без разрешения своего учителя;
5. В течение своей жизни клянусь уважать правила Кодокана как ученик и наставник, если стану им [6].

После его смерти популяризацию дзюдо в мире продолжил его сын Рисеи Кано. Став директором Кодокана в 1946 году (до этого институт возглавлял Нанго Дзиро), он внес существенный вклад в укрепление международных позиций дзюдо.

Расширение географии дзюдо привело в итоге к проведению чемпионата мира, который прошел в 1956 году, естественно, на родине этой популярной борьбы. Второй чемпионат мира состоялся через два года тоже в Японии. Соревнования проводились без деления участников по весовым категориям. После трехгодичного перерыва в Париже в 1961 году состоялся III чемпионат мира, который закончился сенсацией: золотую медаль завоевал голландец Антон Геесинк, выигравший в финале у Сонэ. Эта первая неудача родоначальников дзюдо вынудила японцев ввести весовые категории. На чемпионате мира 1965 года их было четыре, на последующих - уже пять весовых категорий: до 63 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 93 кг и свыше 93 кг. Затем число весовых категорий было увеличено до семи и у мужчин, и у женщин.

В настоящее время соревнования проводятся в семи весовых категориях у мужчин: до 60 кг, до 66 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 90 кг, до 100 кг и свыше 100 кг; и семи у женщин: до 48 кг, до 52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг, свыше 78 кг. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где могут участвовать спортсмены любого веса и командные соревнования.

В Олимпийской программе дзюдо дебютировало в 1964 году, когда Японии было предоставлено право провести XVIII Летние игры. Окончательного олимпийского статуса дзюдо добилось в 1972 году в Мюнхене. В массовом сознании существует заблуждение, что вожделенный черный пояс является наиболее престижным. На самом деле высшее мастерство (по большому счету - знание) отмечается поясом красного цвета. Хотя сам Дзигоро Кано под конец жизни снова надел белый пояс, подчеркнув тем самым глубину и безграничность секретов созданного им же боевого искусства. До сих пор в Европе пользуются следующей цветовой гаммой, позволяющей определить уровень мастерства дзюдоиста, глядя на его пояс. Вначале идут шесть ученических степеней: 6 кю - белый пояс, 5 кю - желтый, 4 кю - оранжевый, 3 кю - зеленый, 2 кю - синий, 1 кю - коричневый. Далее следуют 10 мастерских степеней - данов: обладатели первых 5 данов носят пояса черного цвета, которые различаются количеством поперечных белых нашивок у конца пояса, 6-8 дан - пояса красно-белые, 9-10 дан - пояса красного цвета [29].

Развитие дзюдо в мире регулирует Международная федерация дзюдо. Она устанавливает правовые отношения между членами федерации и регулирует деятельность дзюдо во всем мире, продвигает интересы дзюдо во всем мире; организует международные соревнования различного уровня в сотрудничестве с Континентальными союзами, устанавливает международные правила, касающиеся дзюдо, поддерживает и пропагандирует идеалы и цели олимпийского движения.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в

остальном мире – более 20 миллионов. По количеству занимающихся в мире дзюдо уступает только футболу.

В наше время требования правила дзюдо постоянно меняются. Последние изменения произошли в феврале 2017 года. Мировое дзюдо сильно изменилось. Оно улучшилось в плане зрелищности однозначно. Дзюдоисты стали больше бороться в выпрямленном положении, раньше, когда было больше бросков за ноги, спортсмены непроизвольно сгибались. Великие чемпионы прошлого не в восторге от этих правил, но нужно идти в ногу со временем. И если Международная федерация решила повысить зрелищность, то, значит, нужно просто красиво бороться.

Физическая подготовленность дзюдоистов тесно связана со спецификой избранного вида спорта. Движения, составляющие основу техники, и режимы единоборства имеют характерные особенности:

- переменная мощность работы с постоянным изменением направления и структуры выполняемых движений;
- изменчивость ситуаций противоборства, сочетаемая с дефицитом времени, требует проявления различных сторон подготовленности – скоростно-силовой и скоростной выносливости, гибкости, проявления статических напряжений. В процессе занятий дзюдо также важна хорошо развитая вестибулярная устойчивость, чтобы сохранить высокий уровень координации движений [30].

1.2. Особенности физической подготовки детей 7-8 лет

К основным двигательным способностям человека принято относить координацию, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, в спринте - быстрота, в марафоне - выносливость, а в прыжковых видах - сила в сочетании с быстротой, в гимнастике – координация, комплексное сочетание способностей необходимо в единоборствах и спортивных играх.

Координационные способности - это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцию [26].

К элементарным формам проявления относятся:

- 1) способность к обучению новым движениям;
- 2) способность к ориентированию в пространстве;
- 3) способность к равновесию;
- 4) способность быстро найти выход из двигательной ситуации
- 5) способность к соединению движений.

В жизни все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии, во многом определяя успешность исполнения двигательных действий [26].

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой [26]. Зациорский В.М. выделяет активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность достигать больших амплитуд движения за счет активности мышечных групп, пассивная – за счет внешних сил.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой

гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Собственно силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки [16].

Развитие силы мышц у детей может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях) [31].

Выносливость - это способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление [26].

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата [26]. Специальная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта [16].

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей

работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени для данных условий [9].

Выделяют три формы проявления быстроты, относительно независимые друг от друга:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частоту движений.

Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

У детей в возрасте 7-8 лет преимущественное внимание должно быть уделено развитию координационных способностей, быстроты, гибкости, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости [32].

В.П. Губа в своих исследованиях также рекомендует в младшем школьном возрасте большее внимание обратить развитию скоростных, координационных способностей и гибкости.

Д. Харре называет этот возраст «лучшим для обучаемости», отмечая, что все показатели двигательных способностей обнаруживают в этом возрасте наибольшие нормы прироста.

Т.О. Бомпа отмечает, что на начальном этапе подготовки детям следует заниматься по низкоинтенсивным программам, в которых особое значение придается созданию непринужденной атмосферы. Тренировочные программы должны быть направлены на разностороннее физическое развитие. В этом возрасте дети не способны к продолжительной концентрации внимания и более склонны к активным действиям. Важно, чтобы тренировки были разнообразными и носили творческий характер.

Интересен опыт занятий дзюдо во Франции. Там дзюдо считается коллективным видом. Дети и их родители имеют на руках программу обучения,

которую ребенок должен освоить. До 12 лет дети развивают ловкость, равновесие. В занятиях большое внимание уделяется групповым упражнениям. Результаты физической подготовки заносятся в молодежный паспорт, единый для всех клубов. С этим документом ребенок может прийти в любой иной клуб и продолжить специализацию.

В России основными задачами физической подготовки на начальном этапе в дзюдо является приобретение разносторонней подготовленности на основе разносторонних занятий. 7 лет – рекомендуемый возраст начала занятий в дзюдо. Основные методы, которые рекомендуются для физической подготовки, это игровой (подвижные игры, игровые упражнения), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости), круговой (комплексное развитие двигательных способностей) [30].

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры. Он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются «сюжетной» организации. Сюжет игры намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные игровые действия.

Особенности игровой деятельности предполагают высокий уровень эмоциональности на занятиях. Игровые занятия требуют от занимающихся проявления инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения проявлять высокие координационные способности, быстроту, выносливость. Однако исполнение игрового замысла, как правило, происходит в условиях быстрого и чаще случайного изменения ситуации. В связи с этим игровой метод позволяет моделировать деятельность лишь с большой долей вероятности. Точность дозировки нагрузки в игровом методе существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения. Важна роль игрового метода как средства активного отдыха.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность. В таких условиях стимулируется высокий уровень результативности выполняемых упражнений.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединить играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые задачи в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Повторный метод представляет собой повторяемость действий в единообразных стандартных условиях [26].

С учетом возрастных особенностей детей 7-8 лет я считаю, что необходимо сочетание всех методов, но наиболее эффективным является игровой. Он позволяет разнообразить тренировку, сделать ее эмоциональной и максимально эффективной для развития двигательных способностей, особенно в дзюдо, где необходимо комплексное развитие.

1.3. Применение спортивных игр для развития двигательных способностей в дзюдо

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения [8]. Формирование здоровья детей, полноценное разностороннее развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Основная цель деятельности детей в подвижной игре – это решение двигательной задачи. Структура игры объясняется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и их должны соблюдать все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности. Овладеть правилом - значит овладеть своим поведением, научиться управлять им.

В рамках действий по правилам остается достаточный простор для личной инициативы детей. Правила игр приучают к действиям на основе общих положений, а не по частным указаниям и инструкциям. Ребенок должен выбрать двигательное действие или способ его выполнения, который позволит успешно решать двигательную задачу за наименьшее время, с меньшей затратой сил; при этом средство и способ достижения положительного результата в одной и той же игре не остаются постоянными, они согласуются со складывающейся обстановкой. В ходе игры у ребенка может возникнуть новое решение и новый прием, неизвестный ему до этого. Это происходит за счет способности коры больших полушарий под влиянием второй сигнальной системы осуществлять образование новых форм движения из имеющихся элементов двигательных навыков, отдельных движений, приобретенных в процессе прямого обучения [3].

Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, как к закону. Правила помогают регулировать двигательную деятельность и осуществлять

самоуправление, присваивают каждому игроку определенную роль, устанавливают его место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью [2].

Характерная особенность подвижных игр - стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения потребности в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, наглядного положительного результата - выигрыша.

Спортивные игры единоборцев не требуют специального оборудования и тренажеров. Они проводятся при условии наличия татами или борцовского ковра и включают в себя упражнения, используемые в соревновательной и тренировочной деятельности.

В связи с тем, что в игровой деятельности движения спортсменов не могут быть запрограммированы заранее и полностью зависят от постоянно меняющейся обстановки, все подвижные игры являются нестандартными видами деятельности. Они характеризуются непрерывным изменением структуры и мощности выполняемых движений с одновременным взаимным противодействием партнеров и противников [15].

Подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность. Она имеет преимущественно динамический, скоростно-силовой характер. Выполнение таких действий, как перемещение по коврам, проведение бросков и ударов требуют значительного развития быстроты, а броски и силовые приемы в партере невозможны без развития силы мышц. Статические напряжения хотя и не типичны для игровой деятельности, но нередко возникают, например, при борьбе за овладение мячом. Поэтому подвижные игры предъявляют разнообразные требования к организму [32].

Игровой метод в силу своих особенностей является методом комплексного совершенствования двигательных способностей. Ни одна подвижная игра не сможет служить средством развития только одного

качества. Так, в играх с элементами силовой борьбы, как правило, развивается выносливость и ловкость [15]. В играх на перетягивание – сила и выносливость. Для специальной физической подготовки в борьбе можно подбирать и составлять игры, имеющие определенную направленность. В играх на развитие силы, спортсмены преодолевают собственный вес, либо сопротивление партнера. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, манекены, набивные мячи, канаты).

Быстрота отлично развивается в играх, где сочетаются такие показатели, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальном уровне возбудимости нервной системы, то игры, содействующие развитию скоростных способностей, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия [8].

Разнообразные подвижные игры на быстроту, точность, выполнение заданий на равновесие прекрасно развивают координационные способности. В процессе развития координации происходит совершенствование различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений. Так, для успешной двигательной деятельности борцу необходимо развитие проприоцептивной чувствительности. У квалифицированных борцов она очень высока почти во всех звеньях. Для сохранения равновесия и точности движений необходима высокая устойчивость вестибулярного аппарата. Поэтому тренировка борца всегда способствует развитию всех перечисленных анализаторов [15].

В играх на совершенствование выносливости существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки;
- увеличение размеров игровой площадки;
- усложнение приемов и правил;

- увеличение времени игры.

При использовании подобной методики подвижные игры будут отличным средством совершенствования выносливости.

Упражнения для развития гибкости удобно проводить, используя игровые эстафеты. Существуют игры для развития гибкости отдельных суставов. Играм, направленным на развитие гибкости, следует выполнять соответствующую хорошую разминку, чтобы избежать травм [34].

Г.С. Туманян считает, что учитывая уровень произвольного внимания детей 7-8 лет и мотивацию к двигательной деятельности в игровой форме, при овладении умений и навыков единоборств, более эффективна игровая форма изучения учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

По мнению многих тренеров, игры борцов являются мощным сдерживающим фактором в сохранении контингента обучаемых за счет обеспечения высокого эмоционального фона тренировки [7].

Игры борца имеют широкий диапазон двигательных действий, составляющих элементы действий спортсмена из различных разделов [31]. Целью проведения этих игр является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий.

На начальном этапе обучения задания объединены в следующие группы:

1. Игры в касания – проигрываются всевозможные варианты маневрирования на минимальном участке площади;
2. Игры «в блокирующие захваты» - проигрываются освобождения от захватов и упоров, являющихся помехами для проведения приемов.
3. Игры «в атакующие захваты» - формируются умения навязать свой захват.
4. Игры на теснение – воспитывают чувство «площади ковра» и в сочетании с другими играми составляют основу силовой подготовки.

5. Игры в «дебюты» - воспитывают смелость, решительность, умение ориентироваться в сложных ситуациях в условиях необычного начала поединка или задания.

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная от ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке.

Игры и игровые комплексы построены из элементов простейших видов единоборств. Несмотря на кажущуюся простоту, каждая игра имеет строго определенную целевую направленность, которая помогает формировать и развивать умения и навыки спортивной борьбы. В этих играх дети впервые знакомятся с требованиями правил проведения встречи, учатся самостоятельно решать поставленные перед ними задачи. Сумма знаний, умений и навыков, которая приобретается вместе с освоением игровых комплексов, позволяет занимающимся по-новому осмыслить значимость приемов, возможность их исполнение. Каждая из игр решает свою задачу, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов соревновательных схваток и развитию двигательных способностей.

Основная задача игровых комплексов – общее и специальное физическое развитие, воспитание личностных качеств, необходимых спортсменам. Игры подбираются тренером с учетом подготовленности занимающихся и возрастом.

Наряду с играми на захваты, большое внимание уделяется акробатическим упражнениям, готовящим опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам и упражнениям на развитие двигательных способностей. После того, как будет освоена акробатика и дети научатся правильно падать, игровые задания усложняются.

Для предупреждения травматизма на тренировке необходимо прививать навыки страховки и само страховки. Занимающимся следует постоянно напоминать о дисциплине и беспрекословном выполнении команд тренера.

После освоения определенных игр проводятся публичные соревнования различного уровня, начиная с группы. Критерием своевременности организации соревнований является степень освоенности игрового материала. Составляя порядок встреч по парам, желательно учитывать физическую подготовленность, вес и рост.

При освоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Размеры площадок уменьшать постепенно.
2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться (например, отступать нельзя, маневрировать можно).
3. В ходе поединка во избежание длительных натуживаний можно оценивать как победу минимальное преимущество.
4. Время, отведенное на мини-поединок, не использованное ни одним соперником, несет поражение обоим.
5. Количество попыток в поединке должно быть нечетным.
6. Содержание игр можно упрощать или заменять, чтобы исключить травматизм [31].

Таким образом, изучив литературные источники, я сделал следующие выводы:

Физическая подготовленность дзюдоистов тесно связана со спецификой избранного вида спорта. Движения, составляющие основу техники, и режимы противоборства имеют характерные особенности, требующие комплексного развития двигательных способностей в сочетании с технической подготовкой.

С учетом возрастных особенностей детей 7-8 лет наиболее эффективным является игровой метод. Он позволяет разнообразить тренировку, сделать ее эмоциональной и максимально эффективной для развития двигательных способностей, особенно в дзюдо, где необходимо их комплексное развитие.

В спортивных единоборствах используется множество игровых заданий. Каждая из игр решает свою задачу, поэтому только их комплексное

использование в системе занятий ведет к усвоению азов соревновательных схваток и развитию двигательных способностей.

В использованной литературе я не нашел игровых комплексов, включающих и физическую и техническую подготовку. Я считаю, что если составить специальный игровой комплекс с включением заданий на техническую и физическую подготовку, это позволит улучшить качество физической подготовки детей 7-8 лет.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Все задачи, поставленные в исследовании, последовательно реализовывались в четыре этапа.

На первом, подготовительном этапе, изучалась литература по теме исследования, проводился ретроспективный анализ литературных источников, связанных с проблемой изучения использования подвижных игр в дзюдо для воспитания двигательных способностей юных дзюдоистов 7-8 лет.

На втором этапе проводилось тестирование и определение исходного уровня физической подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет; определялись контрольная и экспериментальная группы.

После этого разработана экспериментальная методика по развитию двигательных способностей юных дзюдоистов с помощью специальных игровых комплексов.

На третьем этапе был организован педагогический эксперимент. Эксперимент проходил в течение шести месяцев с сентября 2016 года по февраль 2017 года.

На четвертом этапе результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, были обработаны с помощью метода математической статистики. Использовался Т-критерий Стьюдента. После обработки проведен анализ полученных результатов, сделаны выводы и осуществлено литературное оформление работы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование двигательных способностей.
5. Метод математической статистики.

1. Анализ и обобщение литературных источников проводились с целью выявления современного состояния исследуемого вопроса, выбора методического подхода к решению поставленных задач, определения нужных методов исследования, сбора нужной информации, которая могла служить основой для собственных исследований.

Изучалась и анализировалась литература по вопросам математической обработки результатов.

2. Педагогическое наблюдение проходило в ходе тренировочных занятий юных дзюдоистов. Педагогическому наблюдению подвергался процесс развития двигательных способностей посредством специализированных игровых комплексов у юных дзюдоистов 7-8 лет. Педагогическое наблюдение, осуществляемое при работе, помогло получить объективную картину и дополнить информацию, полученную с помощью других методов.

3. В работе проводился педагогический эксперимент, носивший проверочный характер с целью выявить эффективность предложенной экспериментальной методики. Исследования проводились на базе клуба дзюдо «LIDO» города Риги под руководством тренера Владимира Грилла. Нами были выделены две группы, экспериментальная и контрольная. В каждую группу входило по 15 юных дзюдоистов 7-8 лет. После проведения исходного тестирования спортсмены занимались по-разному: контрольная группа

занималась традиционно в соответствии с имеющейся учебной программой, экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике, при этом, не нарушая основное содержание учебной программы. В конце эксперимента было произведено заключительное тестирование занимающихся обеих групп.

4. Тестирование двигательных способностей проводилось с целью определения уровня физической подготовленности до и после педагогического эксперимента. Используются следующие тесты:

- Для определения быстроты: бег на 30 метров.

Бег выполнялся с низкого старта под команду с максимальной скоростью. Результат фиксировался в секундах, спортсменам давалось по две попытки. Лучший результат вносился в таблицу.

- Для определения координации: челночный бег 3x10 метров.

Испытуемый становится по команде «На старт!» в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

Время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды является абсолютным показателем координационных способностей в циклических локомоциях (беге).

- Для определения силы: подтягивание в висе на перекладине.

Испытуемый в висе сгибает руки (подтягивается), пока его подбородок не окажется выше перекладины, затем возвращается к полному вису (руки выпрямлены в локтевых суставах). Упражнение выполняется до отказа. Оценивается количество подтягиваний.

- Для определения силовой выносливости: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Испытуемый в упоре лёжа выполняет сгибание рук (до касания грудью пола) и разгибание рук. Упражнение выполняется до отказа. Оценивается количество повторений.

- Для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места.

Прыжок с места спортсмены выполняли в прыжковой яме для длины. Результат фиксировался в сантиметрах, каждому спортсмену давалось по три попытки. Лучший результат вносился в таблицу.

- Для определения гибкости: наклон туловища вперед из положения сидя.

Спортсмен из положения сидя выпрямляет ноги, упираясь стопами в лавочку (перевернутую). Линейка находится сверху лавочки. При наклоне вперед спортсмен старается дотянуться до линейки как можно дальше. Наклон выполняется равномерно, без рывков.

Данные тесты взяты из программы к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо в России.

5. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математической обработке по T-критерию Стьюдента.

Мы находили следующие величины:

\bar{X} - средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

\sum - знак суммирования,

X – значение отдельного измерения,

n – общее число измерений в группе.

δ – стандартное отклонение.

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

X_{max} – наибольший показатель

X_{\min} – наименьший показатель

K – табличный коэффициент, для

15 испытуемых равен 3,47.

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30, \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

t – средняя ошибка разности.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Далее достоверность различий определялась по таблице вероятностей

$P |t| \geq |t_1|$ по распределению Стьюдента [1, 180-181].

По вычисленным показателям t и C (C – число степеней свободы. $C = n_э + n_к - 2$, где $n_э$ и $n_к$ – общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.) в таблице определяли значение T -критерия, которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 . Чем больше T -критерий, тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий. Достоверными считались различия на 5% уровня значимости ($P < 0,05$). В нашем случае $P < 0,05$, если T -критерий больше 2,05.

Результаты математической обработки представлены в главе 3.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Экспериментальная методика физической подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет на основе применения специальных игровых комплексов

Отличительной особенностью экспериментальной методики было использование специальных игровых комплексов из подобранных подвижных игр. На каждой тренировке дети выполняли комплекс из 5 игр. Продолжительность времени, затрачиваемого на подвижные игры, была от 30 до 40 минут на каждом занятии. Подвижные игры применялись в основной части тренировочного занятия. Например, дети после разминки играли в одну игру в течение 8-10 минут. Потом они переходили к основной части тренировки, где обучались техническим приемам, занимались совершенствованием ранее изученного материала. Затем дзюдоисты привлекались к участию в другой игре, продолжительностью 10-15 минут. Там использовались задания для развития двигательных способностей, таких как скоростно-силовые, силовые. В конце основной части также использовалась игра, продолжительностью 6-8 минут. Далее мы переходили к заключительной части тренировки, которую также заканчивали 6-8 минутной игрой.

Необходимо отметить, что подвижные игры служили эффективным средством, направленным не только на развитие координационных способностей, но и способствовали переключению внимания юных спортсменов с одной деятельности на другую. Данное обстоятельство повышало интерес юных дзюдоистов 7-8 лет экспериментальной группы к занятиям.

Ниже представлены игры, которые использовались в ходе эксперимента.

Игры для развития координации.

- «Четверо против восьми». Игра происходит на ковре. Игроки делятся на три команды по четыре участника. Их них две команды объединяются в одну, что бы получилось 8 человек в команде, а другая команда в том же составе. Команды перед началом выстраиваются на середине ковра друг перед другом.

После команды «хаджиме» начинаются борьба в стойке между командами до прикосновения одного из борцов любой частью тела к татами, кроме стоп. Разрешено нескольким участникам из команды с большим численным составом одновременно нападать на одного из участников другой команды. Игрок, потерявший равновесие и прикоснувшийся к коврику ладонью, коленом или какой-либо другой части тела, сразу выбывает из игры. Продолжительность игры около 2-4 минуты. Выигрывает команда: 1) в которой по истечении времени игры не выбывшими оказалось наибольшее количество игроков; 2) побеждает та команда, участникам которой удалось продержаться дольше, чем их соперникам.

Второй вариант. Играющие ведут борьбу не в стойке, а в партере, до попадания на определённое удержание.

- «Хвостики». Игра происходит на татами. Каждый игрок завязывает ленточки за поясом, за спиной. После команды «хаджиме» каждый игрок старается сорвать ленточку с другого игроков, и при этом не позволить сделать то же самое со своей ленточкой. Игрок, оставшийся без ленточки, выбывает из игры. Побеждает игрок, который одержит победу в поединке последних двух участников. Каждый игрок может передвигаться в любом направлении, но не запрещено выходить за пределы татами. Нельзя объединяться в пары, тройки и т.д.

- «Пятнашки единоборцев». Игроки разделяются по парам. Оба берут друг друга за рукава. По команде «хаджиме» каждый пытается наступить на ногу сопернику большее количество раз или коснется пояса и т.п. за 1 минуту.

- «Борьба на скамейке». На татами ставится гимнастическая скамейка. Участники делятся на две команды по весу. Тренер вызывает по одному участнику от команды. Спортсмены встают на скамейку, берут большие гимнастические мячи. По команде «хаджиме» игроки пытаются с помощью мячей выбить или вывести из равновесия друг друга. Оставшийся на скамейке, приносит своей команде 1 балл. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество баллов (Приложение 1).

Игры для развития скоростных способностей.

- «Борьба за захват». Перед началом игры участники делятся по парам. Первый номер берет захват на рукаве (на отвороте) соперника, а другой рукой старается коснуться ноги (шеи, руки, пояса) своего противника. Первый номер атакует 30 сек или 1 минута. После чего участники меняются заданиями. Обороняющийся блокирует или уклоняется от касаний нападающего. За каждое удачное прикосновение атакующий получает один балл.

- «Опреди в захвате». Участники, поделившись по парам, выходят на ковер. Оба участника должны взять заранее показанный захват. Например: взять захват левой рукой на отвороте (под локтевым суставом), правой рукой под локтевым суставом (на отвороте). При этом нельзя допустить сделать то же самое своему противнику.

- «Догони свисток». Одному из участников дают свисток, а из остальных игроков выбирают одну пару водящих. По команде «хаджиме» игрок со свистком начинает убегать от водящих. А они стремятся поймать его и отобрать свистком. Спортсмен со свистком в любой момент может передавать, но не бросая, любому другому из участников игры, кроме водящих. Если водящие отбирают свисток, то он вручается наиболее ловкому игроку из водящих, и игра продолжается. Побеждает пара, которая быстрее всех отобрала свисток. (Приложение 2).

Игры, направленные на развитие силовых способностей.

- «Перетягивание». На ковер кладут длинную веревку, например четыре пояса крепко завязанных между собой. Середина подобного «каната» отмечается шнурком. На ковре, в одном метре от середины поясов, рисуют мелом две параллельные линии. Участники игры, поделившись поровну на две команды, включающие представителей различных весовых категорий, располагаются у каната с противоположных сторон. По команде «хаджиме» участники, подняв канат, начинают тянуть его в свою сторону. Когда шнурок, отмечающий центр поясов, пересечет одну из параллельных линий, игра останавливается и победившей команде присуждается призовое очко. После чего команды меняются сторонами и поединок возобновляется. Игра повторяется 6-8 раз, после чего тренер объявляет победившую команду, набравшую большое количество очков.

- «В индейцев». На противоположных сторонах татами выкладываются мягкие маты (ворота). Участники, поделившись на две команды, распределяются по всей площади татами. По команде тренера, участники стремятся затащить противника на свою сторону, положив на мягкий мат, кого затащили – выбывает из игры. В процессе игры участникам разрешается нападать на одного всей командой, брать любые захваты, заваливать с помощью разных приёмов и затем тащить. Можно перемещаться кувырками, можно отталкивать, оттаскивать, удерживать противника с помощью удержаний. Игра продолжается три периода по 8-10 минут, с перерывами для отдыха по 3 минут. После каждого перерыва команды меняются сторонами «игрового поля». Выигрывает команда, которая перетащила на свою сторону большее количество участников другой команды.

- «Затяни в круг». Спортсмены делятся по двое. Тренер говорит начальное положение: взять два отворота, без захвата, один отворот, захват за два рукава, за один рукав и т.п. По команде «хаджиме» (игроки находятся на одном мате) должны вытолкнуть из мата друг друга или наоборот кто кого затянет в круг, при этом сами не должны пересечь линию мата. За каждое правильное

выполненное действие присуждается одно очко. Победит тот, кто наберет наибольшее количество очков. (Приложение 3).

Игры, направление на развитие выносливости

- «Чемпион». От трех до десяти человек могут участвовать в игре. Игроки рассчитываются по порядку: первый номер выходит в центр ковра. На первую схватку в партере или стойке выходит следующий (второй номер). После команды «хаджиме» происходит схватка до первого оцениваемого действия. После этого проигравший спортсмен возвращается к группе, которая находится за границей ковра и наблюдает за ходом борьбы, а победитель встречается с игроком под следующим номером.

Победителем считается спортсмен, который сумеет выиграть все схватки, или участник, одержавший наибольшее количество побед во взаимных встречах.

- «Регбол». На противоположных сторонах татами размечаются мягкие маты (ворота). В центре кладется набивной мяч, а участники, поделившись на две команды, размещаются на всей площади татами, стоя на коленях. По команде тренера, участники бегут на коленях и пытаются забрать мяч, занести обязательно прижать мяч в ворота противника. В процессе игры участникам разрешается отбирать мяч у противника, нападая на него даже всем составом команды. Так же разрешаются взаимные толчки игроков, борьба, разрешены передвижения кувырками (с отрывом одного колена от ковра), можно отталкивать, оттаскивать, удерживать противника с помощью удержаний. Игра продолжается три периода по 8-10 минут, с перерывами для отдыха по 3 минут. После каждого перерыва команды меняются сторонами. Выигрывает команда, которая занесла в ворота своих соперников мяч большее количество раз.

- «Рыбаки и рыбки». Участники располагаются по кругу. В центре круга находится водящий со скакалкой.

Описание игры: Водящий начинает вращать скакалку под ногами участников по кругу, все стараясь не задеть её подпрыгивая в момент, когда приближается скакалка. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место водящего или выбывает из игры (приложение 4).

Игры для развития гибкости

- «Быстрее под мостик». Участники делятся по парам и располагаются вдоль лицевой линии, один за спиной другого. По команде «хаджиме» игрок, стоявший впереди, встает на борцовский (гимнастический) мост, а другой участник проползает под ним и в свою очередь встает на мост, а первый проползает под партнером. Передвигаясь таким образом, каждая пара играющих стремится как можно быстрее достигнуть линии финиша.

Побеждает пара спортсменов, успевшая пересечь эту линию первыми.

Вариант №2. Все участники игры, поделившись на команды, выстраиваются в колонны за лицевой линией. Вся колонна встает на мост, последний игрок проползает под всеми и встает на мост. Эстафета считается законченной, когда колонны, составляющие команду, достигнут линии финиша. Выигрывает команда, которая закончила эстафету раньше. (приложение 5).

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Мы провели тестирование показателей физической подготовленности, разделив группы на контрольную и экспериментальную. Полученные результаты были подвергнуты математической обработке с использованием t-критерия Стьюдента. Результаты математической обработки представлены в таблицах 1 -8.

Таблица 1

Показатели силовой выносливости и силы в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (кол-во раз)

	Отжимание		Подтягивание	
	Э	К	Э	К
\bar{X}	14,4	14,47	0,87	0,8
δ	10,09	8,07	0,58	0,58
m	2,7	2,16	0,15	0,15
t	0,02		0,31	
t табл.	2,05		2,05	
P	>0,05		>0,05	

Как видно из таблицы 1, между показателями экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента нет достоверных отличий ($P > 0,5$).

Необходимо отметить, что как в контрольной, так и в экспериментальной группах нет значительного разброса в показателях тестирования. Это можно объяснить тем, что спортсмены находятся практически на одном уровне физической подготовки.

Результаты тестирования показателей силовой выносливости и силы после эксперимента отражены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели силовой выносливости и силы в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (кол-во раз)

	Отжимание		Подтягивание	
	Э	К	Э	К
\bar{X}	23,47	16,07	4,47	3,40
δ	10,09	8,65	1,44	1,15
m	2,7	2,31	0,39	0,31
t	2,08		2,16	
t табл.	2,05		2,05	
P	<0,05		<0,05	

Из таблицы 2 мы видим, что за время эксперимента произошло увеличение результатов во всех показателях тестирования в обеих группах. Однако в экспериментальной группе прирост оказался достоверно больше ($P < 0,05$).

Также мы наблюдали за изменениями быстроты и координации юных дзюдоистов 7-8 лет. Результаты тестирования до начала эксперимента отражены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели быстроты и координации в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (сек).

	Бег на 30 м		Челночный бег 3x10 м	
	Э	К	Э	К
\bar{X}	7,4	7,35	16,98	17,34
δ	0,3	0,29	0,75	1,19
m	0,08	0,08	0,2	0,32
t	0,4		0,95	
t табл.	2,05		2,05	

P	>0,05	>0,05
---	-------	-------

Из таблицы 3 мы видим, что между показателями экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента нет достоверных отличий ($P > 0,05$). Показатели быстроты и координации в обеих группах близки друг к другу.

После завершения нашего эксперимента показатели быстроты и координации изменились. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели быстроты и координации в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (сек)

	Бег на 30 м		Челночный бег 3x10 м	
	Э	К	Э	К
\bar{X}	6,99	7,15	15,75	16,45
δ	0,03	0,15	0,29	0,62
m	0,01	0,04	0,08	0,17
t	3.88		3.84	
t табл.	2,05		2,05	
P	<0,05		<0,05	

Из таблицы 4 мы видим, что за время эксперимента во всех показателях тестирования произошло хотя и незначительное, но все же увеличение результатов в обеих группах. Однако в экспериментальной группе прирост оказался достоверно больше ($P < 0,05$).

Также мы тестировали скоростно-силовые качества и гибкость юных дзюдоистов 7-8 лет. Результаты до эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5

Показатели скоростно-силовых способностей и гибкости в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (см)

	Прыжок в длину с места		Наклон туловища вперед из положения сидя	
	Э	К	Э	К
\bar{X}	131,33	129,07	6,4	5,67
δ	7,2	9,8	2,59	2,02
m	1,93	2,62	0,69	0,54
t	0,7		0,84	
t табл.	2,05		2,05	
P	>0,05		>0,05	

Проанализировав таблицу 5, можно сказать, что до начала эксперимента отличия оказались недостоверными ($P > 0,5$). И для того, чтобы определить является ли наша методика эффективной для развития скоростно-силовых качеств и гибкости, мы провели тестирование после завершения эксперимента. Результаты отражены в таблице 6.

Таблица 6

Показатели скоростно-силовых способностей и гибкости в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента (см)

	Прыжок в длину с места		Наклон туловища вперед из положения сидя	
	Э	К	Э	К
\bar{X}	139,2	134,4	11,00	8,8
δ	4,9	6,05	2,31	2,59
m	1,31	2,62	0,62	0,69
t	2,31		2,37	
t табл.	2,05		2,05	

P	>0,05	<0,05
---	-------	-------

Как видно из таблицы 6, между показателями контрольной и экспериментальной групп в упражнении на развитие скоростно-силовых качеств нет достоверных отличий ($P > 0,05$), что нельзя сказать о развитии гибкости. После эксперимента между группами экспериментальной и контрольной различия достоверны ($p < 0,05$).

Также мы сравнивали итоговые результаты в каждой группе с предварительными результатами в этих же группах, для того чтобы определить, достоверны ли те изменения, которые произошли в ходе эксперимента в каждой группе (таблицы 7-8).

Таблица 7

Результаты предварительного и итогового тестирования юных дзюдоистов 7-8 лет в контрольной группе.

тесты	этапы	Среднегрупповой показатель $X \pm m$	Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента
Отжимание	До	14,47± 2,16	$P > 0,05$
	После	16,07± 2,31	
Подтягивание	До	0,8 ± 0,15	$P > 0,05$
	После	3,40± 0,31	
Бег на 30 м	До	7,35± 0,04	$P > 0,05$
	После	7,15± 0,01	
Челночный бег 3x10	До	17,34± 0,32	$P > 0,05$
	После	16,45± 0,08	
Прыжок в длину с места	До	129,07± 2,62	$P > 0,05$
	После	134,4± 1,62	
Наклон туловища вперед из положения сидя	До	5,67± 0,54	$P < 0,05$
	После	8,8± 0,69	

Как видно из таблицы 7, в контрольной группе произошло улучшение показателей во всех тестах, однако только лишь в одном из них положительные изменения являются достоверными ($P < 0,05$). Это наклон туловища вперед из положения сидя. Результаты, представленные в таблице, позволяют говорить о том, что традиционные средства, применяемые в ходе тренировочного процесса, эффективны не в полной мере.

Результаты, представленные в таблице 8, говорят о большей эффективности для развития физических качеств юных дзюдоистов 6-7 лет экспериментальной методики.

Таблица 8

Результаты предварительного и итогового тестирования юных дзюдоистов 7-8 лет в экспериментальной группе.

тесты	этапы	Среднегрупповой показатель $X \pm m$	Достоверность различий по Т-критерию Стьюдента
Отжимание	До	14,4 \pm 2,7	P < 0,05
	После	23,47 \pm 2,7	
Подтягивание	До	0,87 \pm 0,15	P < 0,05
	После	4,47 \pm 0,39	
Бег на 30 м	До	7,4 \pm 0,08	P < 0,05
	После	6,99 \pm 0,01	
Челночный бег 3x10	До	16,98 \pm 0,2	P < 0,05
	После	15,75 \pm 0,17	
Прыжок в длину с места	До	131,33 \pm 1,93	P > 0,05
	После	139,2 \pm 1,31	
Наклон туловища вперед из положения сидя	До	6,4 \pm 0,69	P < 0,05
	После	11,00 \pm 0,62	

Как видно из таблицы 8, в экспериментальной группе произошли положительные изменения во всех упражнениях тестирования, при этом произошедшие изменения в пяти из шести тестов являются достоверными на 5%-ном уровне значимости ($P < 0,05$). Не достоверным показателем является тест на развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину).

Таким образом, мы можем утверждать, что экспериментальная методика, в основе которой лежит использование специальных игровых комплексов, является более эффективной для физической подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет, чем традиционная методика.

Однако, самым важным фактом в данной работе предполагалось выявление достоверных различий не только внутри экспериментальной группы (хотя это тоже является существенным аргументом), но и между экспериментальной и контрольной группами после завершения эксперимента.

Проведенное нами исследование позволило подтвердить гипотезу и доказать, что в течение 6 месяцев целенаправленного применения методики тренировок с использованием подвижных игр, позволяет повысить уровень физической подготовки юных дзюдоистов 7-8 лет. Однако, проанализировав результаты тестирования скоростно-силовых качеств, необходимо отметить, что нам необходимо совершенствовать свою работу, чтобы улучшить результаты по прыжкам в длину с места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучив литературу и сделав анализ по теме исследования, мы видим, что в теоретическом плане проблема достаточно изучена и раскрыта. Однако, физическая подготовка юных дзюдоистов 7-8 лет на основе применения специальных игровых комплексов требует дополнительной разработки.

2. Подвижные игры играют большую роль в умственном и физическом развитии ребенка. Различные подвижные игры помогают развивать различные группы мышц тела, координацию движений, способствуют развитию речи и мышления. Каждая из игр решает свою задачу, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов соревновательных схваток и развитию двигательных способностей.

Для того, чтобы эффект от игры был положительный, необходимо при ее выборе учитывать физиологические особенности юных дзюдоистов 7-8 лет; во многом успех игры зависит от выбора места ее проведения и подготовки этого места к игре, объяснения правил, разделения на команды и выбора водящих.

3. Изучив особенности обучения борьбы дзюдо для детей 7-8 лет посредством подвижных игр, мы видим, что используя такие игры как: «пятнашки единоборцев», «опереди в захвате», «перетягивание пояса», «индейцы» и другие, мы знакомим детей с захватами и передвижениями, тем самым обучаем основам дзюдо.

4. В результате проведенного исследования выявлено, что различия между полученными средними арифметическими значениями по пяти тестам достоверны и по одному тесту (прыжки в длину) не достоверны. Следовательно, мы можем утверждать, что разработанная нами методика, в основе которой лежит применение специальных игровых комплексов, направленная на физическую подготовку юных дзюдоистов 7-8 лет показала высокую эффективность.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подвижные игры являются эффективным воздействием на физическую подготовку и формирование навыков юных дзюдоистов 7-8 лет. При планировании учебно-тренировочного процесса, желательно 40-45% времени занятий отвести на физическую подготовку и формирование навыков борьбы дзюдо путем применения специально подобранных игровых состязаний.

Подвижные игры целесообразно использовать на каждом тренировочном занятии с детьми 7-8 лет. При этом игры нужно вводить в тренировочный процесс, как в начале, так и в середине и конце основной части занятия. В этом случае игры будут не только способствовать физическому развитию, но и переключению их внимания с одной деятельности на другую и, как следствие, повышению интереса к занятиям.

В подготовительной части рекомендуется использовать игры, направленные на развитие координации, ловкости, скоростных качеств, гибкости и т.п.

В основной части лучше будет использовать игры, преимущественно направленные на решение основных задач тренировки: отработка захватов, приемы в партере, развитие силы и выносливости.

В заключительной части тренировки целесообразно использовать игры, направленные на развитие гибкости, внимания и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахметов, С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня физического развития: Учебное пособие./С.М.Ахметов, Ю.К. Чернышенко// - Краснодар, 1996. - 86 с.
2. Баландин, В.А. Основные принципы физкультурного воспитания в начальной школе // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта/В.А.Баландин//- Куб ГАФК, 1999. - Т.2. - С.113-117.
3. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать./ Е.Н.Вавилова// - М., 1983. - 96 с.
4. Виленский Ю.М., Игры в спортивной борьбе./ Дубовис М.С. // Киев: Здоровье, 1977 г.
5. Выготский, Л.С. Педагогическая психология/ Под ред. В. В. Давыдова // - М.: Педагогика, 1991. - 480 с.
6. Джигаро Кано. Кодокан дзюдо. -Ростов н/Д. – Феникс, 2000 г.
7. Ерегина, С.В. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо)/ Авт.-сост. С. В. Ерегина и др// — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Жуков, М.Н. Подвижные игры/М.Н.Жуков// - Москва: Высшее образование, 2000. - 157 с.
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/ В.М. Зациорский//-М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Кенеман, А.В.Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин- тов./ А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева// - М.: Просвещение, 1985. - 271 с.
11. Кетельхут, Р. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков./ Р. Кетельхут//-М.: Terra-Спорт, 2003.- 88с.

12. Кирсонс, Гунар. Спорт + дзюдо/ Г.Кирсонс под ред.А.Ландо// -Рига. 2008.-35с., ил.
13. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры/Ю.Г. Коджаспиров// - Москва: Дрофа, 2003. - 170 с.
14. Крайник, В.Л. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья / сборник научных статей / под ред. В. Л. Крайника, П. Г. Воронцова// – Барнаул : АлтГПА, 2010. – 280 с.
15. Крупник, Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/Е.Я. Крупник, В.М. Шербакова// -М: Советский спорт, 2014. – 176 с.
16. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для ин-тов физической культуры/ Л.П.Матвеев// – М., «Физкультура и спорт», 1977. 271стр., ил.
17. Набокова, Ш.К. Влияние подвижных игр на некоторые психофизиологические особенности детей шестилетнего возраста // Теория и практика физической культуры/ Ш.К. Набокова// - 1996. - №3. - С.54-55.
18. Письменский, И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И.А. Письменский , Я.К.Коблев , В.И.Сытник // —М.: Физкультура и спорт, 1982. — 328 с, ил.
19. Попенченко, В.В. Физическое воспитание в ВУЗЕ/ В.В. Попенченко //- Москва: Высшая школа, 1979. - 120 с.
20. Садамото, С. Новый учебник по дзюдо, объясняющий сокровенные секреты./ С. Садамото//-Будо-Спорт, 2007.-144с
21. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты/Л.А.Семенов// — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
22. Сухановский, А.Ф. Спортивный журнал ДЗЮДО: март-апрель 2002/ А.Ф.Сухановский, А.В.Осокин и др.// – ООО «Издательский Дом СК», 2002. – 99с

23. Табаков, С.Е.. Самбо/ С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков//- М.: Советский спорт, 2005. – 240с.
24. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика организация тренировки: Учебное пособие. – 3-я книга.- Методика подготовки. – Советский спорт, Москва, 1998 г.
25. Ушаков, Д.Н. Большой толковый словарь современного русского языка /Д.Н.Ушаков// - М.: «Альта-Принт», ООО Издательство «ДОМ XXI век», 2008. – 1239с.
26. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов//-М: Издательство «Советский спорт», 2010. – 392 с.
27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов// -5-е изд.,стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 480 с.
28. Черкасских, К. СДЮШОР им. Александра Невского: документально-публицистический сборник / К.Черкасских под ред. А.Богданович, Т.Карапетыян// -Старый Оскол, 2006. – 24с: ил.
29. Шестаков, В. Б., Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие /В.Б. Шестаков, С. В. Ерегина// — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 220 с.
30. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина// - М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.
31. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба./Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М.// Феникс, 2009 г.
32. Шулика, Ю.А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, А.А.Маслов// Ростов-на-Дону – Феникс, 2006 – 160с
33. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев// - Феникс; Ростов-на-Дону; 2006

34. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорув// - Феникс; Ростов-на-Дону, 2006г, 543 с.

35. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Я.Ямасита// - ФАИР-ПРЕСС, 2004 – 192с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игры для развития координационных способностей.

1. «Смена кругов».

Подготовка: на ковре чертят круги. Участники из одной команды становятся в круги, а другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков, которые находятся в кругах. Участникам команды в кругах разрешено перебрасывать мяч между собой, не выходя из круга.

1. «Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега участники наблюдают за тренером, который выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая правая рука означает, что участники должны кувырок вперед, а поднятая левая рука означает, что участники должны выполнить кувырок назад .

2. «Падающая палка».

Подготовка: Участники становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

3. «Мяч над веревкой».

Подготовка: через середину ковра на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда.

Описание игры: каждая команда старается перебросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы мяч упал или коснулся земли, за что команда получает очко и одновременно не допустить сделать этого команде противника.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Игры для развития скоростных способностей.

1. «Волки и овцы».

Подготовка: Выбирается водящий, который становится на середине ковра. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка», а водящий пытается поймать игроков.

2. «Простые пятнашки».

Подготовка: участники делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, пытается дотронуться до свободного игрока, если ему это удастся, то игроки меняются ролями и игра продолжается.

Оценка: кого запятнают меньше количество раз.

3. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

4. «Лови мяч»

Подготовка: участники делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

5. «Мяч среднему».

Подготовка: участники выстраиваются таким образом, чтобы получилось два круга, в середине которых становятся водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

6. «Вызов номеров».

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

7. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны параллельно друг другу.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию и возвращаются обратно, коснувшись рукой плеча следующего по порядку игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

8. «Черные и белые».

Подготовка: Участники делятся на поровну две команды - «черные и белые».

Описание игры: как только руководитель назовет: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их, пытаясь локоснуться до них (запятнать). Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Игры для развития силовых способностей.

1. « Кто сильнее ».

Подготовка: по два участника стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, оперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Варианты: игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях;

игроки сидят спиной к друг другу;

игроки занимают положение в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.

2. «Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, участники становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг.

Кто попал в круг получает штрафное очко или выбывает из игры.

Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды – кто останется в поле?

3. «На прорыв».

Подготовка: несколько участники, взявшись за руки, образуют круг. Остальные участники располагаются в круге.

Описание игры: по сигналу игроки идут, которые находятся в круге вырваться из круга, а другие препятствуют этому.

Выигрывает команда, которая быстрее всех вырвалась из круга.

4. «Ванька- встанька»

Подготовка: один участник стоит, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются вокруг него вплотную, поджав ноги и протягивают к нему руки.

Описание игры: «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его от себя.

Оценка: кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

5. «Бой петухов».

Описание игры: два участника выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Участники толчками пытаются выбить из круга или заставить потерять равновесие соперника. Выигрывает участник удержавший равновесие или оставшийся в круге.

6. «Бег на руках».

Подготовка: участники делятся по парам. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

7. «Крепче круг»

Подготовка: участники, взявшись за руки, образуют круг.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

8. «Кто дальше»

Подготовка: участники становятся на лицевой линии ковра с набивными мячами.

Описание игры: каждый участник берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

а) снизу двумя руками;

б) сверху из-за головы двумя руками;

в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска;

г) одной рукой снизу;

д) одной рукой сбоку;

е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

9. «Толкание ядра».

Подготовка: участники становятся на лицевой линии ковра.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

10. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

Игры для развития выносливости.

1. «Выбивалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

2. «Регби».

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й в воротах.

Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды стараются за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.

3. «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и развирывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

4. «Скачки».

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

5. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом. Выигрывает команда, участники которой больше раз опередили соперника.

6.«Перехват мяча».

Подготовка: На ковре нарисовать три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Игры для развития гибкости.

1. «Мостик и кошка».

Подготовка: Участники делятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

2. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

3. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

4. «Скамейка над головой».

Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут скамейку, переправляя ее над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы скамейка оказалась слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.