

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
очной формы обучения, группы 02011404
Черкашина Артёма Александровича

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Николаева Е.С.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Особенности подготовки спортсменов в дзюдо по результатам анализа научно-методической литературы.....	5
1.1. Характеристика дзюдо, как вида спорта.....	5
1.2. Физиологические и анатомические особенности детей младшего школьного возраста.....	8
1.3. Необходимые физические качества для дзюдоиста и методы их развития.....	12
Глава 2. Методы и организация исследования.....	20
2.1. Организация исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	21
Глава 3. Обоснование эффективности экспериментальной методики.....	27
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	27
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики	30
Выводы.....	34
Практические рекомендации	35
Список использованной литературы.....	36
Приложение.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо начинает свою историю с 1882 года, когда Дзигаро Кано открыл в Токио первую школу Кодокан.

С ростом популярности дзюдо в мире спортивные достижения получили широкое общественное признание. Роль спортивных достижений дзюдоистов повышается в связи с тем, что этот вид спорта стал показателем мощности государств, развитости их социальных систем, культуры общества [35].

Дзюдо – это вид спортивного единоборства, боевое искусство. Дзюдо «Гибкий путь» в данный момент – это олимпийский вид спорта, который имеет международную федерацию и национальные федерации в разных странах. Из-за широкого распространения борьбы соревнования проводят на разных уровнях – от школьных соревнований до Олимпийских игр.

Чтобы одержать победу в соревновательной схватке над соперником надо развивать основные направления подготовки: физическую, тактическую, психологическую и техническую.

Актуальность исследования. Если использовать подвижные игры во время тренировочного процесса, учитывая цели занятия, повысится эффективность тренировки, что приведет к повышению подготовки у занимающихся. Но несмотря на то, что использование подвижных игр рекомендовано во время тренировок у занимающихся младшего школьного возраста многими авторами, многие тренеры применяют подвижные игры не стараясь соответствовать задачам каждой тренировки, а в целях общего развития. Это является недоработкой тренировочного процесса, что и помогло при определении темы исследования.

Цель исследования: повысить эффективность тренировочного процесса дзюдоистов младшего школьного возраста, используя подвижные игры.

Объект исследования: тренировочный процесс дзюдоистов младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие физических качеств начинающих дзюдоистов с помощью применения в тренировочном процессе подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Систематизировать сведения из специальной литературы об использовании подвижных игр в подготовке дзюдоистов;
2. Разработать методику физической подготовки дзюдоистов младшего школьного возраста с применением подвижных игр и доказать ее эффективность с помощью педагогического эксперимента;
3. Разработать практические рекомендации по организации тренировочного процесса с дзюдоистами 9-10 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что методика физической подготовки дзюдоистов младшего школьного возраста с применением в тренировочном процессе подвижных игр будет более эффективной.

Методы исследования:

- анализ научно-исследовательской литературы;
- анализ собственного соревновательного и тренировочного опыта;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент
- методы математической статистики.

Новизна исследования заключается в том, что была разработана экспериментальная методика применения подвижных игр в тренировочном процессе юных дзюдоистов.

Практическая значимость исследования в том, что полученные результаты можно использовать в тренировочном процессе дзюдоистов.

Глава 1. Начальный тренировочный этап подготовки дзюдоистов и его особенности

1.1. Характеристика дзюдо, как вида спорта

Дзюдо – вид боевого искусства, борьба в которой главное не сила, а ловкость. Важно уметь направить силу соперника для достижения своей победы. Дзигаро Кано – профессор, тренер и педагог из Японии, который взял только лучшее из бразильского джиу-джитсу, дополнив своими приёмами и убрав удары, основал новый вид борьбы – дзюдо, где «дзю» – «гибкий», «до» – «познание». Отец дзюдо ввёл систему разрядов, уже в 1900 были введены правила для судейства соревнований. В России до 1914 года было практически неизвестно про борьбу дзюдо. В 1939 году прошёл первый чемпионат Мира по дзюдо в Париже, а в 1964 году дзюдо впервые появилось на Олимпийских играх в Токио.

Если верить учебнику Шестакова В.Б. и Ерегиной С.В., толчком к развитию дзюдо послужило то, что в основе подготовки воинов лежала сила, и хорошими воинами считались массивные мужчины. Воины, используя питание увеличивали вес. Возникла специальная техника для фиксации противника на земле – удержание [35].

Дзюдо, с точки зрения физического воспитания, направлено к развитию здоровья и силы. Это борьба включает в себя борьбу в партере, броски и кату-технику выполнения бросков в стойке. Целесообразные тренировки укрепляют здоровье, создают условия для хорошей работоспособности, что позволяет реализовывать все функции дзюдо, для которых необходимо участие всех систем, органов и частей тела человека

Дзюдо имеет следующие разделы: рандори, ката, сиай, кихон.

Рандори – борьба с сопротивлением, способствующая развитию силовой выносливости, совершенствованию техники борцов, имеющая цель

совершенствования техники, отработки комбинаций движений или одного действия.

Ката – группадвижений, которые выполняются в парах, включающая стойки, захваты, передвижения, вход в приём, выполнение технического действия, фиксацию партнёра на татами. Ката способствует правильному выполнению приемов,

Почти каждый год правила борьбы дзюдо изменяются. На данный момент встречу дзюдоистов судит и контролирует бригада в составе: реферинатами, два судьи за столом с системами видеоконтроля, руководитель татами, судьи-секундометристы, судьи-информаторы и технический секретарь. Действия дзюдоистов оценивает бригада судей: Рефери и два судьи за столом с системами видеоконтроля («боковые» судьи)[26].

Разделе № 4 статья 20 – «Место проведения соревнований (зона действий)»:

1. Борьба проводится в пределах рабочей зоны. Бросок должен быть начат, когда оба участника находятся внутри рабочей зоны.
2. Все действия действительно продолжаются пока один из участников касается какой-либо частью тела рабочей зоны.
3. Исключения:
 - а) В положении партераборьба продолжается за пределами рабочей зоны ,если Удержание было начато в пределах рабочей.
 - б) Если бросок завершился за пределами рабочей зоны и немедленно один из участников перешел на Удержание, Болевой или Удушающий прием, то эта техника является действительной (разрешена).
4. Болевые и Удушающиеприемымогут быть продолжены за пределами рабочей зоны,если были начаты в ее приделах.

5. Участники, после сигнала, могут покинуть рабочую зону только с разрешения Рефери в исключительных ситуациях, например, заменить дзюдогу[26].

Статья 21. Продолжительность встречи:

Продолжительность определяется Правилами соревнований и Положением.

Юноши до 15 лет	Юноши до 18 лет	Юниоры и юниорки до 21 лет	Юниорки до 23 лет и Женщины	Юниоры до 23 лет и Мужчины
3 минуты	4 минуты	4 минуты	4 минуты	4 минут

Продолжительность встречи, если оценки равны, «ГОЛДЕН СКОР» (GOLDENSCORE) не имеет ограничения по времени[26].

Дзюдоист между поединками имеет право на десятиминутный отдых.

Остановки во время встречи не входят в время встречи.

Сигнал окончания времени должен быть громче шума зрителей и подаваться гонгом или другим похожим сигналом.

Время удержания:

«ИППОН» – полные 20 секунд

«ВАЗА-АРИ» –10 сек. и более, но менее чем 20 секунд

Если Удержание было зафиксировано с сигналом об окончании времени встречи или когда времени встречи недостаточно для полного Удержания, то время, отведенное для борьбы, продолжается до объявления «ИППОН» или команды Рефери «ТОКЕТА» или «МАТЭ» [26].

Необходимо оценить каждое действие, которое началось с сигналом об окончании встречи.

Время удержания в проведении соревнований среди юношей и девушек до 15 лет:

Оценка «ВАЗА-АРИ» – 10 секунд и более, но менее чем 20 секунд.

Оценка «Иппон» за удержание не присуждается.

Следующие удержания не подлежат оценке.

Дзюдоистам можно проводить броски из положения в стойке, удержания, удушающие и болевые приёмы.

Встреча начинается в стойке. Выходя нататамиборцы делают «поклон приветствия», как и перед началом и после окончания встречи.

По команде Рефери «Хаджиме» начинается борьба. Команда «Матэ» используется для временной остановки, а команда «Соро-матэ» подается по окончании встречи [26].

Дзюдо – борьба со своей системой поясов и рангов, существует степень мастера – дан, и степень ученика – кю. Различают 6 Кю степеней (от 6- младшего до 1- старшего.) и 10 Дан степеней (от 1- младшего до 10- старшего). Каждой степени соответствует пояс со своим цветом.

Проанализировав литературу можно сделать вывод, что дзюдо позволяет приобрести дисциплину, навыки самообороны, уверенность в себе, так как этот вид единоборства требует серьезной физической подготовки, специфического мышления. Данный вид спорта позволит поддерживать форму дзюдоистам всех возрастов.

1.2. Физиологические и анатомические особенности детей младшего школьного возраста

Если учитывать систему Э. Эриксона, в возрастной период от 6 до 12 лет, вырабатывается трудолюбие, а так же идёт приобщение ребенка к трудовой жизни общества. В этот период многие факторы влияют на систему его отношений с обществом: успехи или их отсутствие в школе, дисциплина, принятие правил окружения. Если ребёнок успешно завершит своё развитие – это приведёт к пониманию способности к действиям на равных с другими. Но если развитие будет закончено не до конца, возможны комплексы неполноценности.

По мнению психологов главное значение в этом возрасте имеет обучение, а преобладающие деятельности: занятие спортом, искусством, а так же трудовая и игровая деятельность.

Обучение направлено на усвоение ЗУНов из поколения в поколение, и если только имеет место быть осознанная цель познать что-то новое-можно сказать об особом виде деятельности-обучении.

В 7-11 лет начинает активно развивается сфера потребностей детей. Для ребёнка становится крайне важным признание со стороны других членов общества.

У детей костная система эластичней, так как в ней меньше минеральных веществ, а больше воды и органических веществ, именно это и отличает кости взрослых от детей. Правильно функционирующая – залог правильного развития детей.

Развиваясь, у детей идёт окостенения скелета, но оно идёт неравномерно, сроки окостенения связаны с этапами физического и полового развития[12].

В 11 лет подходит к концу окостенение пальцев рук, кости таза развиваются до 10 лет, потом развитие увеличивается к периоду полового созревания.

Связочный аппарат, который легко поддается растягиванию, подвижные суставы, большее количество хрящевой ткани – отличительные особенности детей.

Изменение хрящевых элементов, строения связочного аппарата влияют на формирование изгибов позвоночника, а именно: устанавливается шейная кривизна, грудная кривизна в семь лет, а в двенадцать – поясничная кривизна. У детей часто встречается нарушение осанки[6].

Так же у детей мышцы содержат мало белков и жиров, но имеют большое количество воды, мышечные волокна тонкие, отсюда целесообразно постепенное развитие в разных направлениях. Взрослея, мышцы детей

теряют воду,увеличивается соотношение белков,которые могут растворяться,миозина,ядер и митохондрий,изменяется количество промежуточных красных и белых волокон.Следует учитывать,что соотношение красных и белых волокон у всех разное, и это надо учитывать при выборе спорта:для людей с большим количеством красных волокон более расположеныхк видам спорта на выносливость, а белых – в видах спорта на силу[27].

Занимаясь спортивной деятельностью,надо учитывать формирование скелета и его особенности: большие нагрузки на нижние конечности способствуют смещению костей таза,а так же интенсивные нагрузки могут являться причиной задержки роста.

Трудности выполнения точных движений, и расположенность к движениям с большей амплитудой объясняется тем,что мышцы туловища развиты сильнее мышц конечностей.

Формирование правильной осанки, мышечной системы, и что не менее важно, формирование здорового скелета – важнейшая задача физического воспитания.

Несмотря на то,что развитие, по морфологическим признакам,нервной системы подходит к концу – не до конца сформирован функциональный показатель,а именно: преобладание процессов возбуждения,но нет устойчивости от раздражителей,которые отвлекают от основной деятельности.Пластичность нервной системы помогает усвоение движений и упражнений.Происходит развитие равновесия и координации[30].

В данном возрасте второго повышаются роль гипофиза и надпочечников, роль вилочковой железы становится в разы меньше.

Так же характерна слабая скорость увеличения объёма сердца,если брать в сравнение с просветом сосудов(суммарным).Вены развиты слабее артерий. Из-за большего просвета сети капилляров у детей артериальное давление сравнительно выше.

Морфологическое формирование, а так же функциональное, сердца приводит к снижению частоты сердечных сокращений, повышению СО (систолический объём) крови. Сердце работает более экономней, оно более устойчиво к работе и нагрузкам. Развитие мускулатуры способствует усилению парасимпатических влияний на сердце [12]. Данное влияние выражено меньше на сердце, чем симпатическое. У ребёнка в этом возрасте сократительная способность миокарда еще не достаточна и мал функциональный резерв, это происходит из-за, преобладания симпатических влияний на сердце и с возрастными особенностями гемодинамики.

Что касается кровообращения – его наиболее значимые показатели непосредственно характеризующие функциональное состояние сердца, являются МОК и СО, которые характеризуют функциональное состояние (у детей 7 лет МОК- 120 мл, СО - 23 мл, 8 лет - 2240 и 25 мл, 9 лет - 2370 и 27 мл, 10 лет - 2500 и 35 мл.). Повышенные показатели величины МОК связаны с Частотой Сердечных Сокращений. Суммируясь с низким Артериальным Давлением вызывают напряженность в деятельности аппарата кровообращения у детей в ходе выполнения мышечной работы. Даже сердце детей, которое легко привыкает к нагрузкам и способно к быстрому восстановлению, может быть неустойчиво, что может приводить к изменениям артериального давления [6].

За счёт объема альвеол объём легких может составить половину объёма взрослого человека. Частота дыхания становится меньше с показателя = 23 в семь лет до 19 к одиннадцати годам. Глубина дыхания становится больше. МОД у детей младшего школьного возраста больше, чем у старших подростков. Жизненная Емкость Легких становится больше.

МВЛ и резерв дыхания (МВЛ-МОД), которые показывают функциональные возможности аппарата дыхания, становятся выше. Так, у 7-летних они составляют соответственно 40 и 36 л, а у 11-летних - 55 и 51 л. [30].

В возрасте семи – одиннадцати лет объём капилляров выше, как и альвеолярная поверхность, это объясняет меньший показатель одного из важных критериев газообмена – диффузную способность лёгких.

Работа, которая способствует напряжению деятельности мышц, приводит к значительному учащению дыхания.

В данном возрасте затрата энергии больше, и это отражается на реакции организма при нагрузках, например, показатели кровообращения и дыхания (более широкие величины МПК). У детей энергетические затраты выше на выполнение нагрузки равного объёма, меньший кислородный пульс. Следует учитывать, что дети имеют пониженную анаэробную производительность, отсюда ограничена способность работы в долг. При достижении КД показателя 800-1200 мл., ребёнок заканчивает работу с высокой интенсивностью.

Дети в возрасте от семи до десяти лет проходят наиболее тихий период развития. Масса тела увеличивается медленнее длины. Идёт медленное и спокойное изменение функций в организме.

Следует дать предпочтение развитию скоростных способностей, а также координационных способностей. Хорошо развиваются статическая выносливость, частоту движений, гибкость, равновесие.

В возрасте восьми - девяти лет следует уделить внимание равновесию, выносливости, точности движений.

В девять - десять лет хорошо поддаётся развитию: скорость одиночных движений, скоростно-силовые способности, время двигательных реакций, статические и динамические режимы работы на выносливость, сложные координационные способности, равновесие, гибкость.

1.3. Методы развития физических качеств необходимых дзюдоисту на начальном этапе подготовки

Дзюдоистам младшего школьного возраста предпочтительно развивать:

На начальном этапе подготовки, детям в младшем школьном возрасте целесообразно развивать следующие физические качества:

1. Простые координационные способности;
2. Выносливость в зоне умеренной и большой интенсивности;
3. Гибкость;
4. Быстрота.

Л.П. Матвеев отметил, что для воспитания координационных способностей надо использовать следующие основные методические подходы:

1. Обучать координационным движениям по мере их усложнения, данный вид часто находит своё применение при базовом физическом воспитании и в начале пути совершенствования двигательных умений и специфических движений. Познав новые двигательные действия спортсмен учится создавать новую форму двигательной деятельности и пополняет своё опыт. Чем больше запас движений, тем меньше времени дзюдоист затратит на поиск решения задачи, которая возникла в процессе борьбы. Остановка процесса обучения и совершенствования багажа своих умений приведет к остановке в развитии координации двигательных действий.

2. Широко используемый вид, который применяется в игровых видах спорта и единоборствах – тренировка способности менять двигательные действия при резкой изменении обстановки.

3. Повысить временную, пространственную, и силовую точность движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Этот прием часто используют в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Превзойти нерациональное мышечное напряжение. Метод заключается в том, что излишнее напряжение мышц вызывает

определенную дискоординацию движений, которая приводит к понижению проявления силы, быстроты, искажению техники и утомлению.

Чтобы развить координационные способности тренеры используют метод:

- 1) вариативного упражнения;
- 2) стандартно-повторного упражнения;
- 3) соревновательный;
- 4) игровой [19].

Первый метод принято делить на две части: со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первой части можно отнести: строго заданное варьирование отдельной характеристики или всего движения; изменение положения начало или конца выполнения движения; изменение способа выполнения движений.

Для изучения нового, сложного в выполнении, движения применяется метод стандартно-повторного упражнения. Это вызвано тем, что для овладения данными двигательными действиями требуется большое количество повторений.

Соревновательный метод заключается в том, что спортсмены решают двигательные задачи, которые встретятся им на реальных соревнованиях. Дзюдоисты должны отрабатывать свои комбинации и использовать весь свой опыт в соревновательной схватке. Тренеры могут вносить дополнительные условия в соревновательную встречу, чтобы повысить эффективность тренировки.

Игровой метод – очень эффективный метод при воспитании координационных способностей, также его можно использовать с дополнительными заданиями или без них. Дзюдоист должен решать двигательные задачи в определенном времени и ситуации, опираясь на собственный опыт решения задач и импровизацию [8].

Дзюдоисты используют свои координационные способности для того, чтобы целесообразно использовать движения всех частей тела в ситуациях, которые возникают в борьбе. Чем выше координационные способности у дзюдоиста, тем быстрее он овладеет двигательной деятельностью, добьётся успехов в борьбе, а так же будет более расположен к повышению своего мастерства. Следует отметить, что люди, которые начинают заниматься дзюдо, стремительно повышают свои координационные навыки [18].

В борьбе очень важна устойчивость. Развитие чувства равновесия необходимо. Широко применяются в практике повышения чувства равновесия повторный метод, соревновательный и игровой. Используются упражнения общего развития с уменьшенной площадью опоры. Многие тренеры приходят к использованию игры «Петушки», а так же меняют исходные положения для привычных упражнений, различными стойками.

Для того, чтобы совершенствовать точность движений у борцов в этом возрасте необходимо подобрать упражнения, которые требуют оценку техники движения, выполнение приёмов, которые уже изучены, в комбинациях.

У спортсменов 9-10 лет вызывают затруднения задания дифференцирования кинематических и динамических параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски, удержания в правую и левую сторону; выполнение броска на сопернике с разным ростом и весом, выполнение задания, которое позволяет после броска, накрывание соперника в партере на удержание, выполнение бросков на различных дистанциях, которые обусловлены.

В.П. Лукьяненко пишет, что точность движений – это интегральная характеристика, которая отражает степень соответствия процессов координаций усилия в пространстве и во времени особенности двигательной задачи и условиям ее решения [17].

Существуют два пути для совершенствования точности движения у дзюдоистов 9-10 лет: изменение движения под специально заданные параметры и эталонное совершенствование.

Первое совершенствование для детей предполагает выполнение заданий, например: броски, которые не используете в борьбе; коронный бросок; бросок только со второго движения и т.д. А первый вид используется для изучения техники броска.

Для того, чтобы совершенствовать точность силовой характеристики движения можно использовать упражнения с выведением партнёра из равновесия, или отягощения.

Для совершенствования точности временного движения следует повысить умение дзюдоиста к распределению движения в определённый временной период. Хорошее упражнение для данного возраста – выполнение бросков с определённым интервалом времени (через каждые 5 или 10 секунд)[34].

Для быстрого решения ситуаций, которые возникают на татами во время борьбы, необходимо развивать координационные способности. Каждый дзюдоист должен контролировать каждое своё движение и движение соперника, проводить анализ двигательных действий, которые происходят на татами. Для того чтобы быстро решать задачи, которые возникают в борьбе, надо повышать чувствительность мышц и суставов, а для этого необходимо правильно подбирать упражнения в тренировочном процессе. Данные упражнения являются специфической двигательной деятельностью, подходящей для дзюдо: броски из нестандартных положений, контрприёмы, броски в разных направлениях[22].

Система координационных умений включает в себя усвоение новых движений, умение оценить и управлять отдельными характеристиками двигательной деятельности, умение комбинировать и импровизировать [34].

Очень важно для дзюдоистов уметь быстро и правильно принимать и анализировать информацию во время борьбы. Немаловажным для борца является чувство дзюдоги, чувство времени и чувство татами и так далее.

Важным фактором для дзюдоистов является выносливость—выполнение работы специально-заданного характера, в течение времени, способность организма бороться с утомлением [11].

Следует подготавливать организм дзюдоиста к нагрузкам тренировочного процесса, а дальше использовать упражнения способствующие повышению выносливости. Многие тренеры используют упражнения с циклическим характером: бег, лыжи, плавание. Дети повышают показатели выносливости, выполняя данные упражнения, но они быстро им надоедают из-за своего однообразия. Приветствуется применение спортивных игр и подвижных с правильной дозировкой.

Многие броски и уходы с бросков в дзюдо требуют от дзюдоиста выполнения движений с большой амплитудой.

В дзюдо существует два проявления гибкости в статических и динамических режимах. Так же гибкость можно подразделить на активную, если упражнение спортсмен делает самостоятельно, и пассивная, если спортсмен делает упражнение с отягощением или с партнёром. Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

Показатели гибкости, обычно, у девушек выше, так же гибкость ниже с утра.

Чем чаще спортсмен делает упражнения для повышения гибкости, постепенно увеличивая амплитуду, тем эффективней будет результат. Трудность определения границ для выполнения упражнений на развитие гибкости заключается в том, что это показатели у каждого

спортсмена индивидуальны. Надо с осторожностью подбирать упражнения и нагрузку, особенно это следует учитывать в упражнениях с принудительным растягиванием, резких маховых и с отягощением и дополнительным весом.

Двигательное качество, которое характеризует способность человека выполнять движения в короткий отрезок времени, соблюдая определенную частоту – быстрота.

Быстрота – комплексное качество двигательной деятельности человека, которое включает в себя работу нервного аппарата, мышечного аппарата.

Принято выделять несколько методов для развития такого качества как быстрота:

1) Метод повторного повторения, который подразумевает выполнение двигательной деятельности либо с околопредельной, либо предельной частотой. Рекомендуется выполнять упражнения на сигнал, а так же на быстроту отдельных движений. Продолжительность работы, при которой может поддерживаться быстрота равнообычно, пять или десять секунд, а отдых для готовности к работе.

2) Сопряженный метод.

3) Круговая тренировка. Тренеры ставят станции, чтобы были задействованы все группы мышц.

4) Соревновательный метод. Дзюдоисты борются с полным сопротивлением, в условиях, которые максимально приближены к соревнованиям, двигательные действия выполняются с предельной скоростью. Дзюдоисты прикладывают волевые усилия. Значительное повышение эффективности данного метода наблюдается в групповом выполнении [13].

Нельзя допускать в большом объёме выполнение на развитие быстроты одного двигательного действия, поэтому следует применять скоростные упражнения в соревновательных встречах или играх. В программу занятий

должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры[5].

Использование повторного и максимального быстрого выполнения движений, который совершенствует спортсмен с использованием сигналов полезно для развития быстроты.

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. В самостоятельных занятиях сигналом может быть звук брошенного предмета, магнитофонная запись. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях. Нельзя допускать, чтобы данные упражнения превышали 5-10 секунд. Чем менее трудным и более автоматизированным является движение, тем меньшее напряжение при этом испытывает нервная система и тем короче реакция и быстрее движение.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Организация исследования

Исследование, которое мы проводили, состояло из шести этапов. Первый этап заключался в изучении теоретических знаний в выбранной теме. Были проанализированы федеральный стандарт по дзюдо и специальная литература. Этап проходил в течение 2016-2017 г.

Проанализировав данные, мы определили нормативы и требования для контроля физических качеств дзюдоистов: прыжки в длину с места, челночный бег (3 по 10 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, бег (800 метров).

На втором этапе определили место, где будут проходить исследование. Мы проводили исследование в ФОК с. Головчино, с занимающимся в ДЮСШ Грайворонского района. Была выбрана группа, тренер которой тренирует детей уже более двадцати лет и воспитал много кандидатов мастеров спорта, мастеров спорта, призёров и победителей районных, областных соревнований, первенств и чемпионатов ЦФО и России по дзюдо и самбо, и победителя первенства Европы и Мира по самбо – Черкашин Александр Николаевич. В исследование мы включили пятнадцать мальчиков-дзюдоистов в возрасте 9-10 лет. Все мальчики занимались в группе НП-1 (начальная подготовка - первый год обучения).

В начале сентября 2017 года мы провели предварительное тестирование участников исследования. Тестирование участников эксперимента – в этом заключался третий этап.

В сентябре этого же года начался четвёртый этап нашего исследования-реализация педагогического эксперимента,этот этап закончился в феврале 2018 года.В этот период юные борцы занимались по разработанной методике,которая заключалась в использовании в ходе тренировочного процесса подвижных игр с элементами борьбы дзюдо:кувырки,захваты, удержание и другое.

Содержание методики подробнее описано в главе №3.

По окончанию четвёртого этапа начался пятый этап -проведение итогового тестирования в феврале этого года.Этот этап включал в себя обработку результатов с помощью методов математической статистики,и исходя из результатов,которые мы получили , была проведена формулировка выводов.

Шестой этап заключался в литературном оформлении работы.

2.2. Методы исследования

Чтобы решить задачи,которые поставлены в ходе исследования ,мы применяли методы:

- анализ научно-исследовательской литературы;
- анализ собственного соревновательного и тренировочного опыта;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики;
- педагогический эксперимент.

Анализ научной литературы,который заключался в изучении учебников, источников из интернета,журналах.Были проанализированы методики других тренеров.Работа проводилась с федеральным стандартом по дзюдо,который был утверждён приказом Министерства спорта России№ 231 от 19.09.2012 года [31].

Анализ собственного соревновательного и тренировочного опыта включал в себя анализ дневников тренировки, соотношения общей и специальной физической подготовки в различные периоды занятий. Анализировались результаты соревновательной деятельности.

Главный метод педагогического исследования – педагогическое наблюдение проводился за наблюдением тренировок юных борцов, чтобы выявить уровень физической подготовки. Важная особенность педагогического наблюдения – контакт исследователя с реальной действительностью, а важным отличием эксперимента от наблюдения является то, что исследователь не может повлиять на явления, которые происходят в наблюдении. Для научного наблюдения характерно выделение в объекте конкретного признака, свойства, параметра. Фиксирование педагогических событий в реальном времени является важным в педагогическом наблюдении. В ходе данного наблюдения мы отмечали показатели ЧСС, плотность урока (общую и моторную), содержание подвижных игр, часто используемые методы для развития физических качеств.

Были выбраны тесты, которые рекомендуются в федеральном стандарте по борьбе дзюдо, для проведения педагогического тестирования, которые были названы ранее. Нормативы предназначены для выполнения зачётных требований на начальном этапе первого года обучения [31].

Краткая характеристика каждого из нормативов:

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа применяется в ходе тренировочной деятельности для того, чтобы определить силовую выносливость дзюдоиста. Показатель измеряется в четком количестве правильно сделанных раз. Дзюдоист принимает упор лёжа. Важным является, чтобы ноги, тело и голова были в одной плоскости. Для того чтобы отжимание было засчитано надо при опускании касаться грудью пола, а при разгибании рук – выпрямить руки полностью. Нельзя отдыхать между отжиманиями

более 3 секунд. Для спортсменов данного возраста показатель не должен быть меньше пятнадцати раз.

Челночный бег (3 по 10 метров) служит для определения координационных способностей дзюдоиста. Старт и финиш десятиметрового участка отмечают каким-либо распознавательным знаком. Спортсмен по команде бежит на максимальном ускорении до финиша, касается рукой отметки, возвращается на старт, касается так же отметки старта и бежит на финиш, пробегая финиш. Для занимающихся норматив не должен быть превышен 9 секунд.

Бег на 800 метров – это норматив, направленный на показание выносливости спортсмена. Данное расстояние принято считать средним. Начинается с высокого старта. Для успешного выполнения необходимо вложиться в 4 минуты, начиная с высокого старта.

Прыжок в длину с места покажет результат скоростно-силового качества. Дзюдоист становится лицом в направлении прыжка, приняв исходное положение, которое заключается в руках, опущенных вдоль туловища, прямой спиной и стопами, направленными прямо вперед. Нормативом является прыжок на 140 сантиметров и более.

Подтягивание на перекладине заключительный вид упражнения, которые мы применяли в нашем исследовании. Оно направлено для выявления силового качества дзюдоиста. Дзюдоист начинает сгибать руки на перекладине из положения виса на перекладине так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, при опускании руки должны быть полностью разогнуты. Подтягивания делаются без раскачки. Для данного возраста надо подтянуться шесть раз и больше.

Педагогический эксперимент, который мы проводили был направлен на выявления эффективности средств, при меняемых нами, а так же средств, методов в новом содержании тренировочного процесса. Эксперимент

всегда предполагает организацию какого-либо нового опыта, где главную роль играют нововведение.

Эксперимент нашего исследования продолжался в период времени с сентября 2017 года по февраль 2018 года. В экспериментальную группу были включены пятнадцать дзюдоистов 9-10 лет.

Тренировки в экспериментальной группе проходили по два часа три раза в неделю: понедельник, среда, пятница. Всего мы провели в рамках эксперимента 53 тренировочных занятий по два часа каждое. Каждая тренировка стандартно состояла из подготовительной, основной и заключительной части.

В ходе первой части тренировки была проведена 15-минутная разминка в движении, ОРУ в стойке, специальная разминка в партере, акробатика.

Основная часть тренировки направлена на решение задач, которые были поставлены до начала занятия:

- обучение различным техническим приемам;
- формирование различных навыков;
- развитие, что немало важно, всех физических качеств дзюдоиста.

В ходе каждой тренировки, при завершении основной части, использовались подвижные игры. Содержание игр в конце основной части тренировочного занятия, время отведенное на них различалось от поставленной задачи тренировки.

Содержание методики, которую мы применяли в ходе нашего исследования, описано в параграфе 3.1.

После основной части была заключительная часть, которая обычно была в пределах 15 минут. В ходе заключительной части было построение, в ходе которого сообщались итоги тренировочного занятия, упражнения на растягивание, заминка.

Чтобы результаты проведенного нами педагогического эксперимента были более объективно выражены, при его обработке были использованы математические методы и методы математической статистики.

Методы математической статистики. Как рекомендует Ю.Д. Железняк (2001 г.) мы производили расчет следующих [9]:

– \bar{X} – средние арифметические числа каждого показателя тестирования. Данная величина была выявлена по каждому показателю в каждой группе (1):

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}, \quad (1)$$

\sum – знак суммы;

X – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

– δ стандартное отклонение (2):

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}, \quad (2)$$

X_{\max} – наибольший показатель;

X_{\min} – наименьший показатель;

K – табличный коэффициент, для пятнадцати испытуемых равен 3,08.

– m – стандартная ошибка среднего арифметического значения (3, 4):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \quad (3)$$

когда $n < 30$.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \dots \quad (4)$$

когда $n \geq 30$.

– t – средняя ошибка разности (5):

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

Затем, пользуясь таблицей вероятности, определили достоверность различий $P \mid t \mid \geq \mid t \mid$ по распределению Стьюдента (Ашмарин Б.А.). Исходя из вычислений показателей t и C (C – число степеней свободы вариации от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы, $c = n-1$) в таблице было определено число P , отражающее вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 . Чем больше равно число P , тем менее существенна разница, отсюда меньше является достоверность различий. Если величина P равна или меньше 0,05 - можно говорить о достоверном различии.

Глава 3. Обоснование эффективности экспериментальной методики

3.1. Характеристика экспериментальной методики

В этом параграфе будет подробно отражена методика, которая применялась в ходе нашего эксперимента, для повышения физической подготовленности юных дзюдоистов.

В каждое занятие, проходившие в понедельник, в основную часть включали подвижную игру, которая способствовала развитию качеств силы. Хорошо подходит игра «Перетягивание соперника в паре». Тренер делит занимающихся на две команды, которые равны по весовым категориям, на татами делаются 3 отметки параллельные между собой на расстоянии одного метра друг от друга. Команды становятся напротив друг друга у центральной отметки, в паре стоят участники, подходящие друг другу по весу. Услышав сигнал «Хаджимэ», дзюдоисты начинают перетягивать своего соперника за отметку, которая находится за спиной. Перетянутый соперник считается проигравшим, и остаётся на стороне, на которую его перетянули. Победителем считается команда, дзюдоисты которой перетянули больше соперников на свою сторону. Можно использовать как произвольные захваты, так и специально обговоренные, если этого требуют задачи тренировочного процесса.

По средам, в заключение основной части, были использована игра для развития такого качества как выносливость. Группа делилась на пары с одинаковыми весовыми категориями. Задачей пары является большее количество правильных учикоми под заданный бросок. Полминуты делает первый номер, затем делает второй. В первом заходе соревновались три пары, а остальные дети вели подсчёт количества учикоми, потом четыре пары делали упражнения, а остальные дети вели подсчёт. Победителями являлись те

дзюдоисты, чья пара сделала в сумме большее количество правильных входов под заданный бросок.

По пятницам, тренировочное занятие включало в подготовительной части упражнения общеразвивающего характера, к которым можно отнести различные виды бега: обычный, приставным шагом, скрестным, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед. Общеразвивающие упражнения на месте: разминание ушей и носа, наклоны головы, круговые движение головой, вращения в плечевом суставе, локтевом, вращение в лучезапястном суставе и вращение голеностопа, наклоны туловища, вращение туловищем, круговые вращение в коленных суставах, выпады на правую и левую ноги. Использовались упражнения в партере. Так же неотъемлемой частью разминки является передний и борцовский мост.

С учикоми начиналась основная часть тренировочного занятия. Учикоми – правильный вход в бросок, с правильными захватами и выведением соперника из равновесия. Учикоми использовались в разных стойках, с разными захватами, а так же одиночные и в комбинациях. Эти выведения из равновесия сначала выполнялись по две минуты без равновесия, затем две минуты с сопротивлением соперника в половину силы. Через каждые две минуты происходит смена ролей в паре. Учикоми подразумевает правильную подготовку под бросок, но без финальной стадии – самого броска. После выполнения учикоми, каждым спортсменом в обе стороны по две минуты происходила отработка учикоми под заднюю подножку, затем происходила смена ролей. После выполнения отработки следовала подвижная игра «Хвосты». Суть игры заключается в том, что каждый дзюдоист-участник игры, снимает верх дзюдоги, а пояс, складывая в 4 раза, засовывает сзади в штаны, чтобы больше половины пояса свисало сзади. Каждый играет сам за себя и целью игры является вытащить все пояса у соперников, и остаться самому с поясом. Если у игрока достают пояс, он выбывает из игры и не имеет права больше доставать хвосты. Победителем

является игрок, который остался последним с поясом. Можно выполнять повторение игры 3-4 раза.

Мы включали разные подвижные игры во время проведения исследования, они варьировались каждый месяц. Данные игры описаны в «Приложение №1».

После каждой подвижной игры начиналась с заминки заключительная часть. Дальше дзюдоисты выполняют три раза лазание по канату. Кто может выполняет лазание без помощи ног. После дети в парах и индивидуально делают упражнения на растягивание:

1. Основная стойка, сгибаем в колене одну ногу, а рукой берем за ее ступню. Аккуратно подтягиваем стопу к ягодицам. То же самое проделать с другой ногой.

2. Исходное положение – сед, прижимаем друг к другу подошвы. Спину держим прямо. Аккуратно и плавно давим руками на колени, стараясь таким образом прижать их к полу. Чтобы усилить растяжение выполнить наклон вперед.

3. Средняя стойка. Выполнить глубокий наклон вперед. В таком положении держимся 15-20 секунд, после чего аккуратно возвращаемся в исходное положение. Чем шире поставите ноги, тем ощутимее будет растяжка.

После упражнений на растягивание идёт построение. Идут подведение итогов, выделение дзюдоистов, которые хорошо потренировались, а так же сообщается информация по поводу следующей тренировки.

Тренер должен рассказать суть игры детям кратко, доступно и понятно. Если детям долго объяснять правило, они могут потерять нить правил и запутаться в правилах. Тренер должен донести правила игры и суть детям последовательно, с присутствием логики [10].

Рекомендованная схема объяснение для детей правил игры:

- название игры;

- как располагаются игроки на территории игры и их роль в игре;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

После объяснения игры следует провести рефлексию с детьми: спросить все ли им понятно, ответить на вопросы, которые у них возникли. Ответы на вопросы детей следует давать всей группе, а не только тому ребенку, который задал вопрос, следует говорить понятно и громко

Для того, чтобы дети не забыли правила, надо после рассказа и ответов на вопросы еще раз повторить кратко правило. Нельзя объяснять правила одним голосом, скучно, не выделяя важные моменты голосом. Объяснение должно быть простым с использованием простых слов. Желательно совмещать показ с рассказом, так же необходимо объяснять новые понятия [10].

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Чтобы показать эффективность экспериментальной методики мы применили t-критерий Стьюдента – один из методов математической статистики.

Мы отразили в таблице 3.1 результаты предварительного тестирования, сравнив показанные результаты детей результатами из федерального стандарта спортивной подготовки дзюдоистов, который был утвержден Министерством спорта РФ.

Таблица 3.1.

Результаты предварительного тестирования

Упражнения	Результаты согласно стандарта для группы НП	Результаты до эксперимента (Хср.)
Челночный бег 3x10 (секунды)	Не более 9 сек	7,6
Подтягивание на перекладине (количество раз)	Не менее 6 раз	10
Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Не менее 15 раз	30
Бег 800 метров (секунды)	Не более 240 сек	220
Прыжки в длину с места (сантиметры)	Не менее 140 см	160

Из показаний данной таблицы видно, что спортсмены и до эксперимента соответствовали выполнению нормативов, которые отражены в федеральном стандарте для группы НП-1, а именно: подтягивание на перекладине должно быть не меньше 6 раз, а средний результат группы – десять; время на выполнение норматива по челночному бегу – 7,6 секунд, а норматив по стандарту – не более 9 секунд; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, которое отражено в стандарте равно 15 раз, а в группе НП-1 = 30; прыжок в длину с места равен в группе 160 сантиметров, а в стандарте – 140 сантиметров; а бег на 800 метров в стандарте – не больше 240 секунд, а дети выполняют за 220 секунд.

В конце нашего исследования мы провели еще одно экспериментальное итоговое тестирование. Результаты данного тестирования отражены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

Показатели физической подготовленности дзюдоистов, достигнутые в ходе эксперимента.

Упражнения	Результаты до эксперимента ($\bar{X}_{\text{ср.}} \pm m$)	Результаты после эксперимента ($\bar{X} \pm m$)	t	P
Челночный бег 3x10 (секунды)	7,6 \pm 0,1	7 \pm 0,2	5,2	<0,01
Подтягивание на перекладине (количество раз)	10 \pm 0,5	20 \pm 0,6	5,8	<0,01
Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	30 \pm 1,4	35 \pm 1,6	10,7	<0,01
Бег 800 метров (секунды)	220 \pm 2,9	195 \pm 3,2	23,1	<0,01
Прыжки в длину с места (сантиметры)	160 \pm 1,5	160 \pm 1,6	3,3	<0,05

Исходя из результатов второй таблицы можно сделать вывод, что в группе, в которой мы проводили исследование, в каждом упражнении для контроля физических качеств дзюдоистов, произошёл прогресс в показателях, при этом они являются достоверными ($p < 0,05$). Достоверность достигла пятипроцентного уровня в испытании – прыжок в длину с места, а во всех остальных однопроцентный уровень.

Данные показатели, которые мы получили, проведя исследование, показывают, что экспериментальная методика, выбранная нами, является эффективной. Но не следует забывать о том, что у детей данного возраста развитие этих качеств происходит быстро и без применения специальной методики. Чтобы наглядно увидеть эффект нашего эксперимента

мы вывели в таблицу наши показатели после эксперимента и показатели нормативов для следующего года обучения дзюдоистов. Эти нормативы мы взяли из федерального стандарта по дзюдо. Все данные показаны в третьей таблице.

Таблица 3.3.

Результаты итогового тестирования

Упражнения	Рез-ты по стандарту для тренир-ой группы	Рез-ты после экспер-та(Хср.)
Челночный бег 3x10 (секунды)	Не более 8 сек	7
Подтягивание на перекладине (количество раз)	Не менее 15 раз	15
Сгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Не менее 20 раз	53
Бег 800 метров (секунды)	Не более 200 сек	195
Прыжки в длину с места (сантиметры)	Не менее 160 см	167,7

Таблица 3.3. показывает, что после проведения эксперимента дети успешно выполнили нормативы перевода на следующий этап, которые они будут выполнять только через год.

В нашем исследовании мы выбрали эффективную методику. Тренируясь с данной методикой, дети увеличили показатели физической подготовки. Целесообразно правильно применять подвижные игры на тренировках. Не стоит использовать подвижные игры, не учитывая то, что они развивают. Каждая игра должна быть подобрана исходя из целей и задач тренировки.

ВЫВОДЫ

Проанализировав специальную литературу, можно сделать вывод, что используя правильно подвижные игры в тренировочном процессе, можно достичь более эффективного развития физических качеств дзюдоистов. Из-за того, что каждая подвижная игра развивает разные качества, следует тщательно отбирать подвижные игры для каждой тренировки. Правильно подобранные подвижные игры ускорят развитие дзюдоистов.

Экспериментальная методика, которую мы использовали, заключалась в том, что мы подбирали игры для каждого занятия. По понедельникам мы использовали игры для развития силы, в среду игры для развития выносливости, а в пятницу – для развития быстроты.

Мы провели эксперимент, который подтвердил эффект нашей методики, заключающейся в использовании подвижных игр, когда каждая игра подбирается исходя из целей занятия. Об успехе нашей методики говорит прирост, который является достоверным в каждом показателе. Более того показатели, которые показывают дзюдоисты, после эксперимента, позволят им сдать успешные переводные испытания, которые предстоит сдать им через год обучения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы повысить эффект от тренировок у дзюдоистов 9-10 следует применять подвижные игры, учитывая цели и задачи каждого тренировочного занятия.

Следует учитывать место игры в основной части тренировочного занятия: игры, которые направлены на развитие быстроты занимающихся, следует ставить в начале, на развитие силы, то её следует вносить в середину основной части, а если на развитие выносливости – в конец основной части тренировочного занятия.

Что касается времени, затрачиваемого на игру – игры можно дозировать по-разному. Игры для развития выносливости надо включать в процесс тренировки на 15-20 минут. Если надо получить от игры развитие силы, то у детей этого возраста хватит 5-10 минут. Игры для развития быстроты так же можно включать на 5-10 минут тренировочного процесса.

Подвижные игры для развития выносливости не стоит заканчивать, если дети начинают жаловаться на усталость, а игры для силы следует подирать с правильной дозировкой веса, прекращение игры на развитие скоростных качеств следует производить, когда начинает заметно снижаться скорость игры у детей.

Детям для полной отдачи в тренировочном процессе надо придумывать новые игры и задания, повышение интереса приведёт к повышению работоспособности, что приведёт к повышению результатов в спорте.

Список литературы

1. Алехин Л.Ю. Дзюдо. Практическое пособие в рисунках. - ИСО. - М. 1990г. - 72с. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть - М.: Юнити-Дана, 2012. — 431 с.
2. Бельчикова Л.Я. Учимся играя [Текст] / Л.Я. Бельчикова, А.А. Быстрова, И.В. Дубинская и др. Методическое пособие. - Харьков: Изд-во НУА, 2015. – 188 с.
3. Воробьев В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы [Текст]: Монография / В.А. Воробьев. - СПб.: «Олимп-СПб», 2008. - 104 с.
4. Гавриков А. Боевое дзюдо [Текст] / А. Гавриков, Ю. Масюков, Л. Зенько – Лэтра, 1991. – 139 с.
5. Гожин В.В. Оптимизация физического воспитания детей 7-9 лет на предварительном этапе подготовки в дзюдо [Текст] / В.В. Гожин, В.П. Дементьев, А.С. Крючков - Детский тренер, 2006. – 410 с.
6. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
7. Еганов В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов - Современные проблемы науки и образования, 2011. № 4. - С. 18-22.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: Академия, 2001.- 264 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М Издательский центр «Академия», 2000. - 160с.

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 340 с.
11. Зимкин Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин - 5-е изд. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 496 с.
12. Коблев Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, М.И. Рубанов, В.М. Невзоров - Физкультура и спорт, 2002. – 420 с.
13. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика обучения базовым видам спорта: подвижные игры : учебник для студентов бакалавриата вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура" / Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Макарова, В.К. Пельменев. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с.
15. Лисицкая Т.С. Физическая культура: 1 класс : учебник / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова - М. : АСТ : Астрель, 2014. - 128 с.
16. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 155 с.
17. Маляренко А.Т. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных дзюдоистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей / А.Т. Маляренко, А.Н. Ткаченко - Физическое воспитание студентов, 2007.- № 4. - С. 23-28.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М. Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
19. Махкамжонов К. Физическое воспитание. 4 класс / К. Махкамжонов, Ф. Ходжаев - Учебник. — 3-е изд. — Ташкент: O'qituvchi, 2009. -176 с.

20. Молодой ученый. Педагогическое мастерство. Материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2013 г.). - М.: Буки-Веди, 2013. — 154 с.
21. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / С. Н. Никитин - Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал, 2006. - №3. – 11с.
22. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду / Т.С. Овчинникова. - СПб.: КАРО, 2006. - 144 с.
23. Погадаев Г.И. Физическая культура: 3-4 классы : учебник / Г. И. Погадаев - 2-е изд., стер. - М. : Дрофа, 2013. - 192 с.
24. Поляев Б.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции / Б.А. Поляев, Р.А. Лайшев, А.В. Тарабыкин, С.А. Парастаев - Медико-биологические проблемы спорта. - М, 1998. - 151-159с.
25. Правила вида спорта «Дзюдо». Утверждены приказом Минспорта России от «16» февраля 2015 г. №139.
26. Привес М.Г. Анатомия человека / М.Г. Привес, Н.К. Лысенков - Медицина, Москва, 1985. – 672 с.
27. Сергеева И.С. Игровые технологии в образовании дошкольников и младших школьников / И.С. Сергеева, Ф.С. Гайнуллова. - М.: КНОРУС, 2016. -112 с.
28. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста / Е.А. Тимофеева. - М.: «Просвещение», 1986. - 159с.
29. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл - Олимпийская литература , 2001. – 503 с.
30. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; введ. 2012-09-19, 2012. – 17 с.

31. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

32. Хоменкова О.Н. Физические упражнения и подвижные игры на прогулке / О.Н. Хоменкова. - Мозырь: Содействие, 2008. – 168 с.

33. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 216 с.

34. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина - Советский спорт, 2011. - 446 с.

Подвижные игры на развитие быстроты

1. Игра «Кто быстрее».

Группа разбивается по парам, становятся напротив друг друга, кладут руки на плечи партнеру. Задача каждого в том, чтобы как можно чаще наступить на стопу партнеру, а партнер соответственно должен успеть убрать её, чтобы не наступил. Обязательно игроки стоят в средней стойке. Ноги должны быть на одной линии (в одной плоскости) и игрокам нельзя скрещивать ноги. Проигравшим считается тот, кому больше наступили на стопы, и он выполняет приседания 10 раз. Через две минуты игры, спортсмены меняли партнера. Спортсмены должны поменять 4-5 партнеров.

2. Подвижная игра «Паучки».

Все играющие должны разделить на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой. Усложнение для игры: между ногами и туловищем положить мяч. Мяч весом 0,5-1 кг.

3. Игра «Завали»

Игра похожа на традиционные салки, но добавляется выполнением приема до падения на татами. (усложнение – выполнить прием и сделать удержание).

На развитие силовых качеств.

1. Комплекс эстафет №1.

- Тачка;
- Поднятие туловища 10 раз;
- Выпрыгивания из полного приседа;
- Отжимания 15 раз;
- Командное выполнение статического упражнения «Стульчик».

2. «Тяни в круг».

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто

попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

3. «За линию».

Дети становятся в парах примерно по весовым категориям. Задача каждого перетянуть соперника разными видами захвата за кимоно, за черту.

Проигравший спортсмен выполняет штрафные приседания или выпрыгивания.

Игры на развитие выносливости.

1. «Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств; совершенствование умения ориентироваться на местности.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2 - 3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.

2. Игра в мини футбол маленьким мячом (для гандбола).

3. Группу разделить на 2-3 команды по 6-8 человек. Каждая команда выполняет учикоми определенного приема на скорость в течении 3х минут.