

*На правах рукописи*



**ХАМИДУЛЛИНА Гузель Фердинантовна**

**ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ НА СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ НА ОСНОВЕ  
МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Казань – 2020

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

- Научный руководитель:** Латыпов Ильдар Касимович, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма»
- Официальные оппоненты:** Свищев Иван Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
- Тихонова Ирина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
- Ведущая организация:** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург »

Защита состоится 2 декабря 2020 г. в 10.00 часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.196.02 на базе ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78, ауд. 52.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Волгоградской государственной академии физической культуры: <http://www.vgafk.ru>.

Автореферат разослан « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат педагогических наук,  
доцент



Стеценко Наталья Викторовна

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Достижения российских дзюдоистов на международной спортивной арене во многом зависят от качества работы тренеров спортивных школ на ранних этапах спортивной подготовки. В принятом в 2018 году Распоряжении Правительства РФ «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года» выделены основные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва в нашей стране. В Плане мероприятий по совершенствованию управления, координации деятельности и методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в качестве одной из задач определена разработка научно обоснованных программ спортивной подготовки по отдельным видам спорта.

Наблюдаемая в последние годы тенденция омоложения контингента занимающихся спортом наиболее ярко проявляется в снижении возраста включения детей в спортивную деятельность. С учетом этого в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. в качестве первоначального этапа спортивной подготовки выделен спортивно-оздоровительный этап, на котором преимущественно осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, формирование личности занимающихся, овладение основами техники избранного вида спорта.

Между тем в Федеральном стандарте спортивной подготовки по дзюдо, утвержденном приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года №767, предусмотрено, что организованные занятия данным видом спорта должны начинаться с этапа начальной подготовки. Продолжительность этого этапа составляет 4 года, при этом в первые два года предположительно должны решаться спортивно-оздоровительные задачи. Отсутствие спортивно-оздоровительного этапа в структуре многолетней подготовки дзюдоистов приводит к тому, что его цель, задачи, содержательное и технологическое обеспечение определяются тренерами спортивных школ в соответствии с реализуемыми в спортивных организациях дополнительного образования детей учебными программами в области физической культуры и спорта.

Детские тренеры, работающие в спортивных школах по дзюдо, сталкиваются с определенными трудностями, связанными с определением цели и задач учебно-тренировочного процесса с детьми в возрасте от 5 до 7 лет, на который приходится спортивно-оздоровительный этап. Отсутствие ясности и определенности в целевой направленности спортивной подготовки юных дзюдоистов на данном этапе приводит к затруднениям в выборе содержания, средств, методов и форм организации учебно-тренировочной деятельности. Сложившаяся ситуация приводит к снижению эффективности решения физкультурно-оздоровительных и воспитательных задач, качества овладения основами техники дзюдо, к отсеву занимающихся из спортивных школ.

**Степень научной разработанности проблемы.** В научно-методической литературе широко представлены результаты научных исследований по различным аспектам проблемы спортивной подготовки в дзюдо. В докторской

диссертации А.В. Еганова (1999) представлена технология управления тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов, в докторской диссертации В.В. Извекова (2001) – система управления подготовкой женщин в дзюдо. В настоящее время определены основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов (В.А. Воробьев, 2009), изучены проблемы подготовки спортивного резерва в борьбе (Е.А. Гагарин, М.А. Правдов, 2016), перспективы подготовки спортивного резерва в дзюдо (А.Г. Левицкий 2016, 2019), выделены и проанализированы теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах (А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин, 2002), предложены актерско-формирующие методики проведения занятий по дзюдо для детей 4-7 лет, а также применение модифицированных упражнений системы К.С. Станиславского как элемента методики освоения дзюдо с детьми 2-7 лет (Д.А. Михайлова, 2010, 2016). Вместе с тем, не остается без внимания учебно-тренировочный процесс дзюдоисток, в том числе и на этапах начальной подготовки: предложена методика силовой подготовки дзюдоисток (С.Б. Элипханов, 2012). Проанализированы проблемы современного состояния женского дзюдо, а именно изучены кинематические условия эффективности выполнения бросков в женском дзюдо, особенности тактических действий дзюдоисток, технология совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоисток (И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика, 2016, 2019).

Проблема совершенствования спортивной подготовки на начальных этапах спортивной подготовки в единоборствах была предметом ряда научных исследований. Были разработаны: теоретико-методические основы подготовки юных борцов (М.А. Вершинин, А.С. Яковлев, 2008), организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе (В.А. Панков, И.Н. Гунько, 2008); выявлены особенности формирования спортивных интересов у юных борцов в учебно-тренировочном процессе (Д.Ю. Аккуин с соавт., 2008); изучена проблема минимального возраста детей для набора в секции самбо и дзюдо (А.М. Буланцов, 2013); определено оптимальное распределение тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах (А.О. Акопян, В.А. Панков, 2012); предложено внедрение идеи античной каты как базовой техники при ранней специализации дзюдоистов (Ю.М. Схаляхо, 2012), выявлено содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе (С.Н. Амелин, 2016), внедрена методика подготовки детей дошкольного возраста в дзюдо как технология формирования здоровья (Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий, 2015).

Предметом научного исследования выступали и отдельные частные аспекты проблемы совершенствования подготовки спортивного резерва в дзюдо. В частности, А.А. Шаховым с соавт. (2011) обоснована эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов. К.В. Чедов (2006) исследовал особенности организации спортивно ориентированного физического воспитания на основе дзюдо; Г.П. Стазаев с соавт. (2013)

исследовали вопросы совершенствования подготовки юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительной группе; Д.Ю. Аккуин (2012) и И.И. Алиханов (1991) исследовали основные причины отсева на этапах многолетней подготовки в спортивных школах по дзюдо; Е.Л. Григорьева (2017), В.В. Анцыперов с соавт. (2015) выявили средства и методы координационной тренировки в подготовке юных дзюдоистов; И.В. Вержбицким (2010) установлена эффективность моделирования соревновательной деятельности как компонента учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки.

Материалы научных исследований учтены в содержании учебных изданий по дзюдо, опубликованных и используемых в педагогической практике. В частности, были изданы учебные программы по дзюдо для системы дополнительного образования детей (А.О. Акопян с соавт., 2003, 2008; И.Д. Свищев, 2003, 2006), разработаны и опубликованы методическое пособие «Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоистов», учебные пособия «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» (В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, 2008), «Дзюдо. Система и борьба» (Ю. Шулика, 2006), программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов (А.С. Перевозников, 2003).

В общепедагогических исследованиях показана высокая эффективность применения личностно-ориентированного подхода (Е.В. Бондаревская, 2000; И.С. Якиманская, 1996) в образовательном процессе. Высокий педагогический потенциал применения личностно-ориентированного подхода в системе подготовки спортивного резерва был обоснован в работах В.К. Бальсевича (2006). В исследовании С.А. Носкова (2015) представлена эффективная личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет.

Одним из направлений реализации личностно-ориентированного подхода является технология модульного обучения (М.А. Чошанов, 1996), позволяющая разрабатывать и реализовывать личностно-ориентированные образовательные траектории с учетом индивидуального своеобразия образовательных потребностей и возможностей занимающихся.

Между тем теоретические и методические основы ее эффективного применения на начальных этапах спортивной подготовки в единоборствах остаются на сегодняшний день мало изученными. В этом отношении можно выделить только работу О.В. Борисенко (2016), в которой представлена разработанная ею модульная технология развития координационных способностей дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Реферативный обзор законодательных и программно-нормативных документов, состояния педагогической практики и научно-методической литературы позволяет выделить **противоречия** на трех взаимосвязанных уровнях:

*социальном*: между высокой социальной значимостью достижения нашими спортсменами высоких соревновательных результатов на

международных соревнованиях по дзюдо, с одной стороны, и относительно низкой эффективностью функционирования системы подготовки спортивного резерва по данному виду спорта, с другой;

*практическом*: между стремлением тренеров спортивных школ повысить качество подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, с одной стороны, и недостаточной практической эффективностью традиционных подходов к содержанию и организации учебно-тренировочного процесса, с другой;

*научно-методическом*: между высоким образовательным потенциалом спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе модульной технологии, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью программно-содержательного и организационно-методического обеспечения его реализации, с другой.

Необходимость разрешения этих противоречий обуславливает социально-практическую и научную **актуальность** решения **проблемы** нашего исследования, суть которой сформулирована нами следующим образом: *Каким должно быть программно-содержательное и технологическое обеспечение подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе модульной технологии, приводящее к существенному повышению ее эффективности?*

**Объект исследования** – подготовка дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

**Предмет исследования** – подготовка дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе модульной технологии.

**Цель исследования** – разработать и научно обосновать программно-содержательное и технологическое обеспечение подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе модульной технологии, приводящее к существенному повышению ее эффективности.

**Гипотеза исследования**: повышение эффективности подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе возможно, если:

1) на основе реферативного обзора научно-методической литературы будут определены программно-содержательные и организационно-методические особенности осуществления подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения;

2) на основе анкетного опроса будет выявлено отношение детей, их родителей и тренеров к различным сторонам занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе;

3) будет разработана модульная учебная программа подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе;

4) будет разработана педагогическая технология процесса усвоения содержания данной учебной программы как система средств, методических приемов, методов и форм организации учебно-тренировочной деятельности;

5) будут определены педагогические условия эффективной реализации модульной учебной программы.

### **Задачи исследования:**

1. Определить программно-содержательные и организационно-методические основы применения модульной технологии в подготовке дзюдоистов на начальных этапах обучения.

2. Выявить особенности отношения детей, их родителей и тренеров к различным сторонам занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе.

3. Разработать модульную учебную программу подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогическую технологию и педагогические условия процесса усвоения ее содержания.

4. Экспериментально обосновать практическую эффективность модульной учебной программы, педагогической технологии и педагогических условий ее реализации в подготовке дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Для решения представленных выше задач использовались следующие **методы исследования**: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетный опрос, метод экспертных оценок, антропометрия, метод функциональных проб, метод индексов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

### **Научная новизна исследования:**

– определены программно-содержательные и организационно-методические основы применения модульной технологии в подготовке дзюдоистов на начальных этапах обучения;

– выявлены особенности отношения детей, их родителей и тренеров к различным сторонам занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе;

– разработана модульная учебная программа подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе;

– разработана педагогическая технология подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, обеспечивающая усвоение содержания модульной учебной программы;

– определен комплекс педагогических условий эффективной практической реализации модульной учебной программы.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в дополнении теории и методики детского и юношеского спорта, теории и методики дзюдо относительно новыми научными знаниями об особенностях отношения детей, их родителей и тренеров к различным сторонам занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе; об эффективном программно-содержательном и технологическом обеспечении модульной организации подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что организация подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе разработанной нами модульной учебной программы с использованием педагогической технологии усвоения ее содержания в виде системы средств, методических приемов, методов и форм организации учебно-тренировочной деятельности приводит к существенному снижению показателей отсева детей

из спортивной школы, росту показателей физической и спортивной подготовленности.

Материалы исследования при условии определенной дидактической трансформации могут применяться в системе профессиональной подготовки, повышения квалификации и переподготовки тренеров по различным видам спортивной борьбы, а также в качестве теоретической основы дальнейших научных исследований проблемы совершенствования спортивной подготовки в спортивной борьбе.

**Теоретико-методологические основы исследования:**

– концепция личностно-ориентированного обучения (Е.В. Бондаревская, В.П. Сериков, И.С. Якиманская);

– психологическая теория деятельности (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин);

– теория и методика модульного обучения (С.Я. Батышев, М.А. Чошанов, П.А. Юцявичене);

– теория и методика спортивной тренировки (Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, А.П. Матвеев, В.Н. Платонов);

– теория и методика единоборств (Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов, С.Е. Табаков, Г.С. Туманян, Ю.А. Шахмурадов);

– теория и методика подготовки спортивного резерва в единоборствах (А.О. Акопян, Д.Ю. Аккуин, А.Г. Левицкий, В.Г. Манолаки, Д.А. Михайлова, И.Д. Свищев);

– теория и методика спортивной подготовки в дзюдо (А.О. Акопян, С.В. Ерегина, И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, И.Д. Свищев, А.С. Перевозников, Ю.М. Схаляхо, В.Б. Шестаков, Ю. Шулика).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Подготовка дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе использования модульной технологии обучения создает предпосылки для: индивидуализации, вариативности и гибкости выбора содержания образования; эффективной организации самостоятельной работы; формирования умений; завершенности изучения каждого учебного элемента; оперативности контроля качества его усвоения.

2. Для детей 5-7 лет характерны: неосознаваемый интерес к занятиям, обусловленный желанием научиться приемам дзюдо и достичь успеха, привлекательностью личности тренера и общения в группе; негативное отношение к большим физическим нагрузкам, к монотонности и однообразию физических упражнений, к отсутствию возможности участия в спаррингах и соревнованиях. Для родителей характерно пассивно-положительное отношение к занятиям детей дзюдо в сочетании с отсутствием знаний о механизмах положительного влияния спорта на организм и формирование личности. Большинство тренеров считают оптимальным начало занятий дзюдо в возрасте 5-6 лет, предлагают нацеливать занятия на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы с применением общеразвивающих упражнений и подвижных игр, на обучение основам техники единоборств; отмечают отсутствие

методического обеспечения этих занятий, значимость взаимодействия тренера и родителей для сохранности контингента занимающихся дзюдо.

3. Разработанная нами модульная учебная программа подготовки на спортивно-оздоровительном этапе реализуется в течение двух лет обучения в спортивной школе.

Комплексной дидактической целью программы является формирование готовности детей 5-7 лет к занятиям дзюдо для оздоровления, физического, психического и социального развития.

Интегрированными дидактическими целями, обеспечивающими достижение комплексной цели, выступают: формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо; развитие основных физических качеств; расширение и обогащение двигательного опыта; ознакомление со способами выполнения базовых элементов техники дзюдо (школой дзюдо); вооружение теоретическими знаниями о правилах соревнований, истории дзюдо, основах этикета дзюдо; ознакомление с основами соревновательной деятельности в дзюдо. После завершения спортивно-оздоровительного этапа предусмотрена аттестация занимающихся на 6 «кю».

Модульная учебная программа содержит 4 взаимосвязанных блока: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Школа дзюдо» и «Соревновательно-игровой блок». Содержание этих блоков включает модули операционного и познавательного типа и входящие в них учебные единицы.

4. Педагогическая технология реализации модульной учебной программы раскрывает организацию подготовки дзюдоистов со стороны средств, методов и форм, обеспечивает качественное усвоение ее содержания, организацию деятельности тренера-преподавателя и организацию контроля качества усвоения. Основной формой организации спортивной подготовки выступают учебно-тренировочные занятия. Они проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия постепенно увеличивается с 30 до 45 минут.

5. Подготовка дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе на основе разработанной нами модульной учебной программы, педагогической технологии и комплекса педагогических условий приводит к существенному повышению эффективности развития силы, скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей; росту сохранности контингента занимающихся на данном этапе подготовки; повышению качества усвоения таких технических приемов дзюдо, как завязывание пояса, захваты, выведение из равновесия и падения; развитию функции внешнего дыхания, повышению устойчивости организма к гипоксии, повышению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, росту физической работоспособности, вестибулярной устойчивости.

**Обоснованность результатов исследования** обусловлена их опорой на методологические положения концепции личностно-ориентированного обучения и психологической теории деятельности, на знания теории и методики модульного обучения, теории и методики спортивной тренировки,

теории и методики единоборств, теории и методики подготовки спортивного резерва в единоборствах, теории и методики спортивной подготовки в дзюдо.

**Достоверность результатов исследования** обеспечивается применением методов исследования, соответствующих его цели и предмету, организацией и проведением опытно-экспериментальной работы с участием репрезентативных выборок испытуемых, корректным применением методов математической статистики при количественном анализе экспериментальных данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения и материалы диссертационного исследования докладывались и обсуждались на всероссийских (Казань, 2013, 2014, 2017, 2018), международных (Казань, 2013; Чебоксары 2014; Казань, 2015) научно-практических конференциях.

Результаты исследования представлены в 14 публикациях, из которых 6 статей опубликованы в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий.

Результаты исследования внедрены в тренировочный процесс государственного автономного учреждения «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва «Батыр» г. Казань (ГАУ РСШОР «Батыр»).

**Структура диссертации.** Содержание диссертационной работы изложено на 190 страницах, включает введение, четыре главы, выводы, практические рекомендации, список литературы и приложения. Материалы исследования проиллюстрированы на 9 рисунках и в 10 таблицах. Список литературы включает 242 литературных источника, из них 19 источников – на иностранных языках.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обоснована актуальность, сформулированы противоречия, проблема и цель исследования, определены объект, предмет, гипотеза, задачи, методологическая и теоретическая основа диссертационной работы, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость ее научных результатов, приведены положения, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации **«Теоретические и методические предпосылки совершенствования подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе»** рассматриваются современные тенденции и подходы к построению многолетней спортивной подготовки дзюдоистов, анализируются особенности физического развития и физической подготовленности детей 5-7-летнего возраста, организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в спортивных единоборствах на спортивно-оздоровительном этапе, приводятся результаты научных исследований, свидетельствующие о высоком образовательном потенциале применения модульного обучения в практике спортивной подготовки. Наряду с этим делается заключение о том, что вопросы его реализации в совершенствовании спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе в процессе обучения в спортивной школе остаются неразработанными в теории и методике детско-юношеского спорта.

Во второй главе диссертации «**Методы и организация исследования**» рассматриваются методы, на основе которых решались задачи исследования, раскрываются организация исследования, содержание его основных этапов.

В третьей главе диссертации «**Модульная программа подготовки дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе и технология ее реализации**» в разделе 3.1. приводятся результаты исследования отношения детей, их родителей и тренеров к занятиям дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе с применением методов анкетного опроса.

Выявлено, что дети имеют лишь визуальное представление о дзюдо и редко осознанно подходят к тренировочному процессу. Опрошенные дети не готовы к выполнению трудных заданий, они не считают дзюдо приятным времяпрепровождением, их не устраивает отсутствие внимания со стороны тренера на протяжении всей тренировки. Важную роль в закреплении детей в спортивной школе играет заинтересованность родителей в спортивных занятиях. Между тем отношение родителей к регулярным занятиям детей дзюдо носит преимущественно пассивно-положительный характер.

В учебных программах спортивных школ для спортивно-оздоровительных групп представлены в основном упражнения общеразвивающего характера и мало представлены специальные упражнения, которые позволили бы разнообразить тренировочный процесс. Содержание подготовки отличается сложностью и монотонностью физических упражнений, недостаточным набором подвижных и сюжетно-ролевых игр. Это приводит к утрате эмоциональной привлекательной учебно-тренировочных занятий, снижению интереса к этим занятиям, что сказывается на сохранности контингента занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе и качестве отбора детей в группы начальной подготовки спортивных школ.

Сложившаяся в традиционной практике спортивной подготовки дзюдоистов ситуация говорит о необходимости решения проблемы совершенствования программно-содержательного и технологического обеспечения подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе. В разделе 3.2. представлена разработанная нами модульная программа подготовки дзюдоистов 5-7-лет на спортивно-оздоровительном этапе (Рисунок 1). Программа рассчитана на два года обучения в спортивной школе.

*Комплексной дидактической целью*, разработанной модульной учебной программы, является формирование готовности детей 5-7 лет к занятиям дзюдо для оздоровления, физического, психического и социального развития. *Интегрированными дидактическими целями*, обеспечивающими достижение комплексной цели, выступают:

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- развитие основных физических качеств;
- расширение и обогащение двигательного опыта;
- ознакомление со способами выполнения базовых элементов техники дзюдо (школой дзюдо);
- вооружение теоретическими знаниями о правилах соревнований, истории дзюдо, основах этикета дзюдо;
- ознакомление с основами соревновательной деятельности в дзюдо.

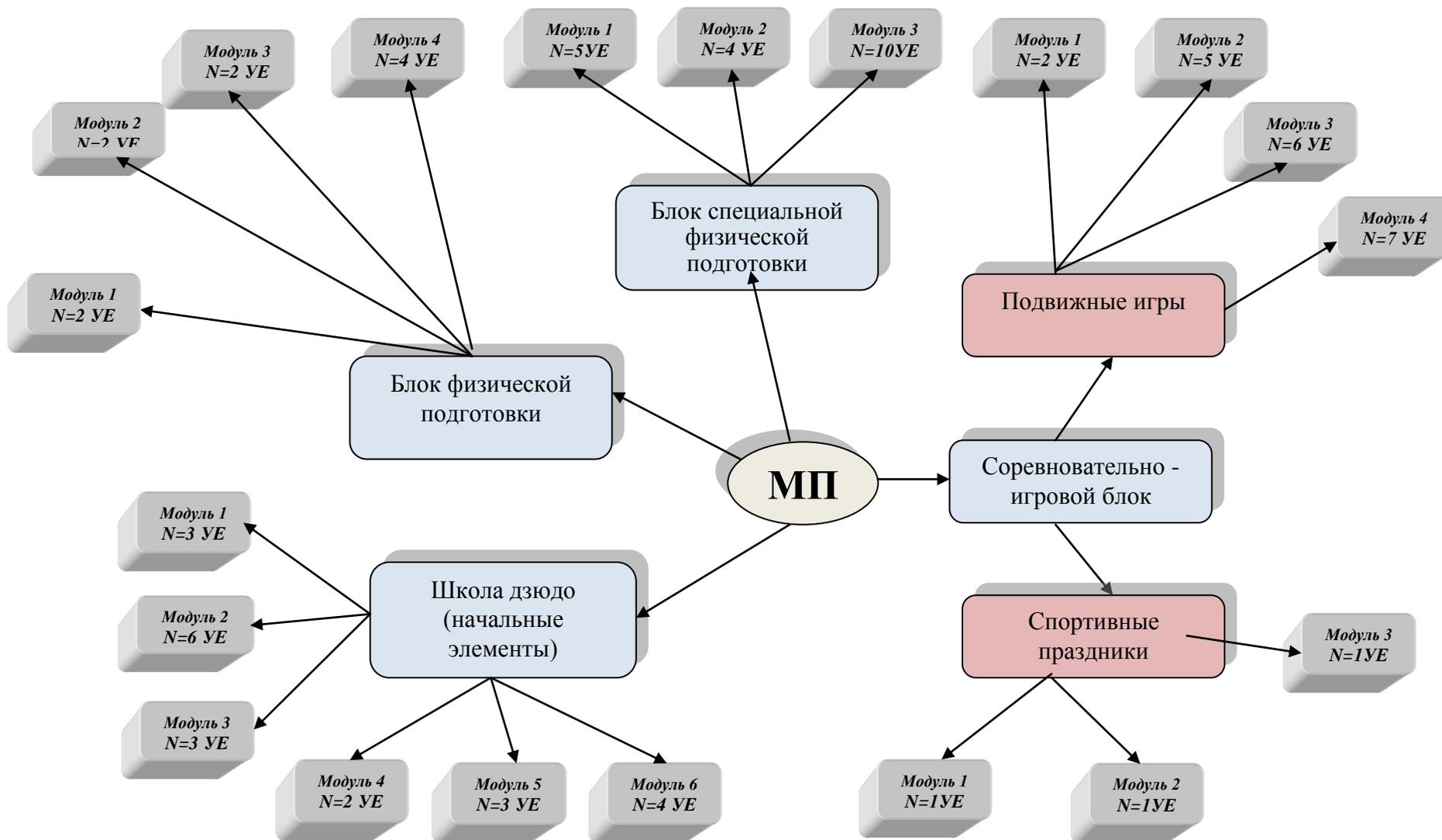


Рисунок 1 – Модульная программа подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе

Правильное определение комплексной и интегрированной дидактических целей учебно-тренировочного процесса подготовки юных дзюдоистов является основой для поиска ответа на традиционный вопрос дидактики: «*чему учить?*», то есть каковым должно быть содержание модульной программы, усвоение которого обеспечивает в конечном итоге достижение поставленных целей.

С учетом содержания интегрированных дидактических целей модульная программа включает 4 взаимосвязанных блока: общей физической подготовки (ФП), специальной физической подготовки (СФП), школы дзюдо (ШД) и соревновательно-игровой блок (СИ).

*Блок общей физической подготовки* включает модули операционного типа:

- развитие силовых способностей (2 учебные единицы);
- развитие координационных способностей (2 учебные единицы);
- развитие гибкости (2 учебные единицы);
- комплексное развитие физических способностей (4 учебные единицы).

*Блок специальной физической подготовки* включает модули операционного типа:

- акробатические упражнения (5 учебных единиц);
- лазание, ползание (6 учебных единиц);
- висы и упоры (10 учебных единиц).

*Блок «Школа Дзюдо»* включает модули операционного типа:

- формирование навыков безопасного падения (6 учебных единиц);
- освоение начальных форм технических действий посредством акробатических упражнений (5 учебных единиц);
- освоение начальных форм технических действий (стойки, перемещения) – шесть учебных единиц;
- начальные умения взаимодействий (стойки, перемещения) (2 учебные единицы);
- фрагменты технических действий (боковая подсечка, передняя подсечка), выполняются у стены в обе стороны (стойки, перемещения) (2 учебные единицы).

В содержание блока «Школа Дзюдо» включен *модуль познавательного типа*. Он предназначен для вооружения детей теоретическими знаниями в области этикета дзюдо, предупреждения травматизма, истории дзюдо, правил соревнований.

*Соревновательно-игровой блок* включает два подблока: подвижные игры; спортивные праздники.

*Подблок «Подвижные игры»* представлен следующими модулями:

- сюжетно-ролевые игры (2 учебные единицы);
- подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей (5 учебных единиц);
- подвижные игры с элементами дзюдо (6 учебных единиц);
- подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания и слуха (7 учебных единиц);

*Подблок «Спортивные праздники»* состоит из следующих модулей:

- «Режим дня и его соблюдение» (1 учебная единица);
- «Физкультура и семья – неразлучные друзья» (1 учебная единица).
- «Мама, папа, я – спортивная семья» (1 учебная единица).

В разделе 3.3. представлена разработанная нами *педагогическая технология* реализации модульной программы подготовки дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе в процессе обучения в спортивной школе. Она раскрывает организацию учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов (со стороны средств, методов и форм), обеспечивающую усвоение содержания модульной программы, организацию деятельности тренера-преподавателя по управлению процессом усвоения учебного материала программы и организацию контроля качества усвоения. С учетом содержания модульной программы нами разработан *план-график подготовки* дзюдоистов в первый и второй год обучения на спортивно-оздоровительном этапе, включающий содержание программного материала на 10 месяцев (с сентября по июнь). Программный материал отражает содержание каждого модуля, средства и формы усвоения программного материала, а также рекомендуемые периоды их реализации.

Основной формой организации подготовки выступали *учебно-тренировочные занятия*. Они проводились 3 раза в неделю. При этом продолжительность занятия постепенно увеличивалась с 30 до 45 минут.

Эффективная реализация педагогической технологии предполагает выполнение комплекса *педагогических условий*, включающего: педагогическое мастерство тренера-преподавателя; единство физического, психического и социального развития; оздоровительную направленность подготовки; создание ситуации достижения успеха; взаимодействие тренера-преподавателя с родителями занимающихся; учет индивидуального своеобразия интересов и способностей.

В четвертой главе диссертации **«Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение»** в разделе 4.1 приводится динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

Для обоснования эффективности разработанной нами модульной учебной программы подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий с сентября 2014 года по август 2016 года был организован и проведен *формирующий педагогический эксперимент*.

В эксперименте приняли участие две группы детей (контрольная и экспериментальная), занимающихся дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе в государственном автономном учреждении «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва «Батыр» г. Казань. В каждой группе было по 19 детей. Возраст детей в начале педагогического эксперимента составлял 5 лет.

Подготовка дзюдоистов экспериментальной группы (ЭГ) осуществлялась на основе авторской модульной учебной программы по разработанной нами педагогической технологии с учетом комплекса выделенных нами педагогических условий; дзюдоистов контрольной группы (КГ) – согласно учебной программе по дзюдо для системы дополнительного образования детей.

Одним из критериев эффективности модульной учебной программы подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий ее реализации является уровень и динамика показателей физической подготовленности детей, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах. Поэтому у всех испытуемых измерялись и оценивались показатели силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости с использованием традиционных тестовых упражнений. Тестирование физической подготовленности проводилось в начале эксперимента, в конце первого года обучения, в начале второго года обучения и в конце эксперимента.

Сравнительный анализ показателей физических способностей у детей контрольной и экспериментальной групп, проведенный нами в начале эксперимента (Таблица 1), не выявил достоверных различий, что говорит об относительной однородности обеих групп по уровню физической подготовленности.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп в педагогическом эксперименте

Тестовые упражнения	Группы	Время тестирования			
		I	II	III	IV
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$
Сгибание и разгибание рук в упоре стоя от стены, раз	ЭГ, n=19	4,53 ± 1,02	8,35 ± 1,32	12,00 ± 1,22	15,13 ± 0,89
	КГ, n=19	4,42 ± 0,84	7,21 ± 0,70	9,83 ± 0,83	12,45 ± 0,82
	P	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	ЭГ, n=19	13,23 ± 0,50	12,74 ± 0,53	12,28 ± 0,54	11,81 ± 0,52
	КГ, n=19	13,25 ± 0,58	12,88 ± 0,53	12,45 ± 0,50	12,08 ± 0,49
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ, n=19	121,5 ± 3,4	126,8 ± 3,8	131,7 ± 3,8	136,3 ± 3,4
	КГ, n=19	119,9 ± 6,9	123,6 ± 6,8	126,5 ± 6,7	130,5 ± 6,7
	P	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05
Бег 30 метров, с	ЭГ, n=19	8,5 ± 0,5	8,2 ± 0,5	7,8 ± 0,5	7,4 ± 0,5
	КГ, n=19	8,8 ± 0,5	8,6 ± 0,5	8,4 ± 0,5	8,1 ± 0,5
	P	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ, n=19	5,2 ± 0,9	8,2 ± 1,3	11,7 ± 1,4	14,4 ± 1,1
	КГ, n=19	4,7 ± 0,7	7,3 ± 0,9	9,7 ± 0,9	12,3 ± 0,8
	P	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: I – начало эксперимента, II – конец первого года обучения, III – начало второго года обучения, IV – конец эксперимента.

Сравнительный анализ средних показателей *физической подготовленности* у дзюдоистов ЭГ, наблюдаемых в начале эксперимента, после первого года эксперимента, в начале второго года эксперимента и после его завершения, говорит о положительной динамике. Аналогичная динамика показателей физической подготовленности наблюдалась и среди дзюдоистов КГ.

Мы полагаем, что наблюдаемый нами существенный прирост показателей физических способностей у дзюдоистов обеих групп обусловлен возрастным развитием двигательной функции и влиянием фактора занятий дзюдо: выполняемые детьми в процессе спортивной подготовки физические упражнения выступали фактором интенсификации процессов роста и развития организма.

Сравнительный анализ средних показателей физической подготовленности, наблюдаемых после завершения первого года эксперимента, выявил существенное преимущество ( $P < 0,05$ ) дзюдоистов ЭГ перед дзюдоистами КГ в показателях сгибания – разгибания рук в упоре стоя от стены (8,35 против 7,21 раз), прыжка в длину с места (126,8 против 123,6 см), бега 30 с (8,2 против 8,6 с), наклона вперед из положения сидя (8,2 против 7,3 см). Они быстрее пробежали челночным бегом 3x10 м, но это преимущество проявилось только на уровне незначимой тенденции (12,74 против 12,88 с).

Преимущество дзюдоистов ЭГ в показателях физической подготовленности стало еще более ощутимым ( $P < 0,05$ ) в начале второго года обучения. Средние показатели в сгибании – разгибании рук в упоре стоя от стены составили у них 12 раз против 9,83 раз у дзюдоистов КГ, в прыжке в длину с места – 131,7 против 126,5 см, в беге 30 м – 7,8 против 8,4 с, в наклоне вперед из положения иды – 11,7 против 9,7 см. Преимущество дзюдоистов ЭГ в показателях челночного бега 3x10 м наблюдалось на статистически незначимом уровне: 12,28 против 12,45 с. После завершения педагогического эксперимента дзюдоисты ЭГ достоверно превосходили дзюдоистов КГ в показателях сгибания – разгибания рук в упоре стоя у стены на 2,68 раза, прыжка в длину с места – на 5,8 см, бега на 30 м – на 0,7 с и наклона вперед из положения сидя – на 2,1 см. У них были выше и результаты в челночном беге – на 0,27 с, но это преимущество было статистически незначимым.

Процентное соотношение результатов в сгибании и разгибании рук в упоре стоя от стены (Рисунок 2) за весь период эксперимента между группами составляет 42,0% (ЭГ–252%; КГ–210%).

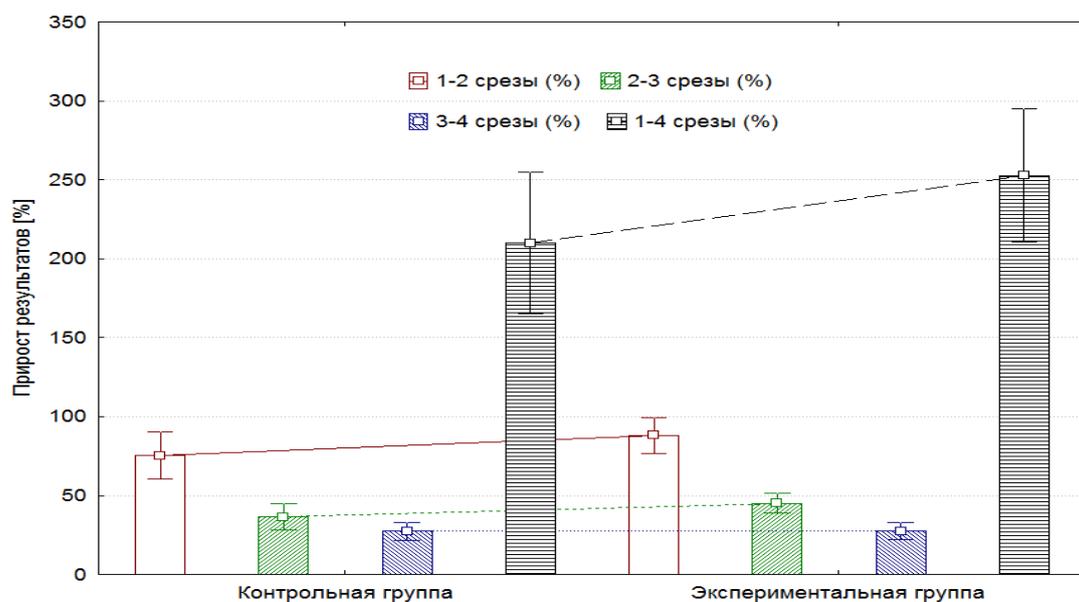


Рисунок 2 – Прирост показателей в сгибании и разгибании рук в упоре стоя от стены в процентах

Анализируя прирост результатов в челночном беге 3x10 метров в обеих группах за весь период эксперимента (Рисунок 3), можно увидеть, что разница между группами составляет 2,2% (ЭГ – 10,7%; КГ – 8,5%).

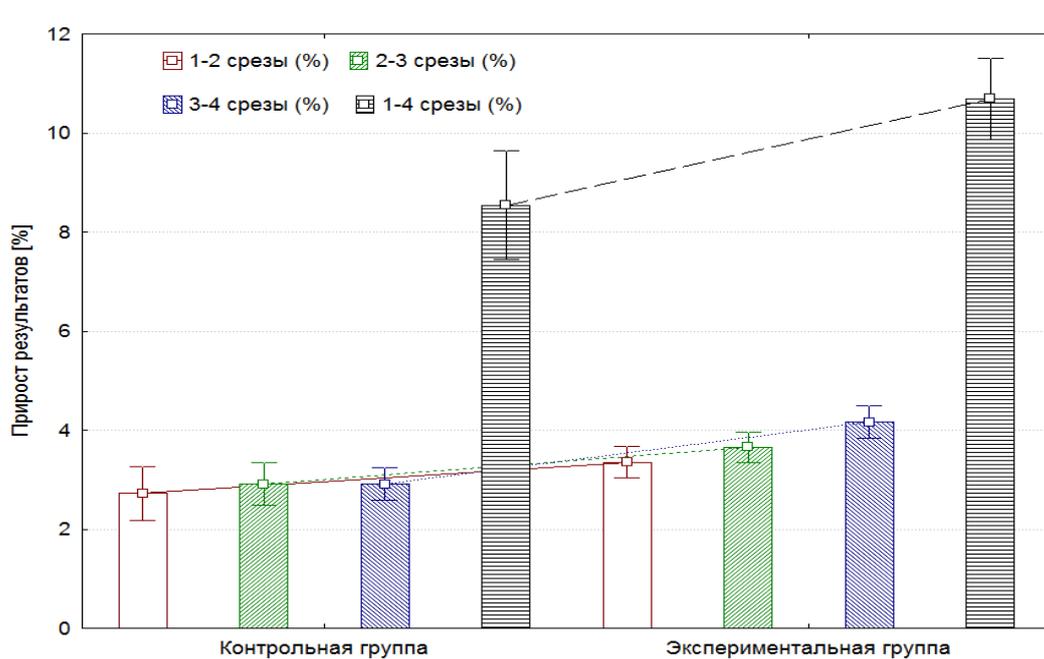


Рисунок 3 – Прирост показателей в челночном беге 3x10 метров в процентах

Процентное соотношение результатов в прыжке в длину с места (Рисунок 4) за весь период эксперимента между группами составляет 1,9% (ЭГ – 12,3; КГ – 10,4%).

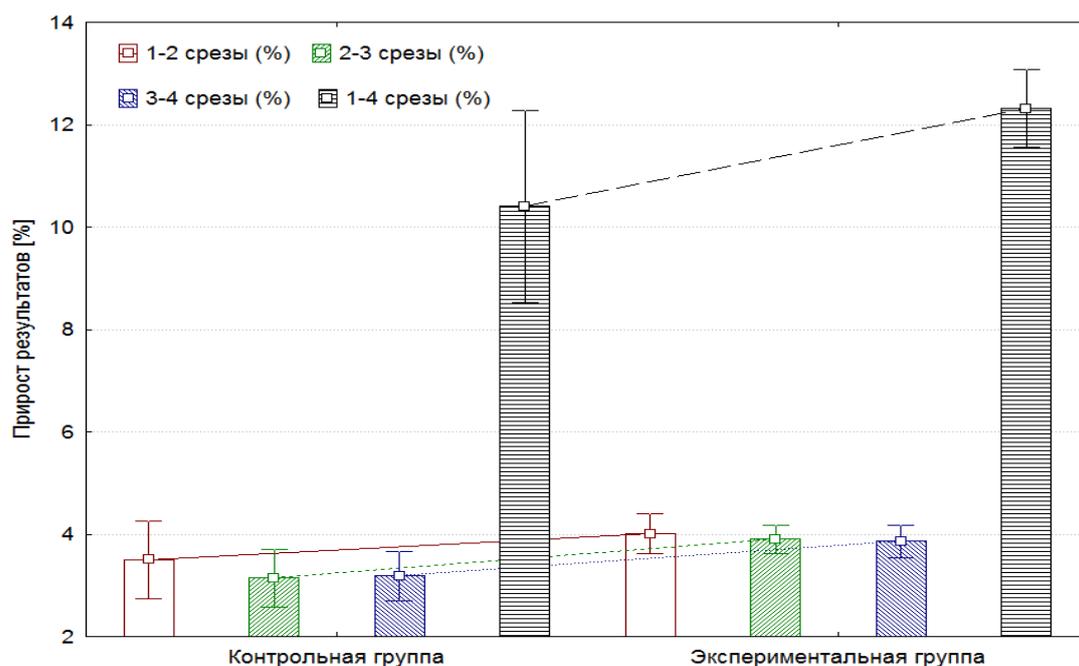


Рисунок 4 – Прирост показателей в прыжке в длину с места в процентах

Анализируя прирост результатов в беге на 30 метров в обеих группах за весь период эксперимента (Рисунок 5), можно увидеть, что разница между группами составляет 4,5% (ЭГ – 12,8%; КГ – 8,3%).

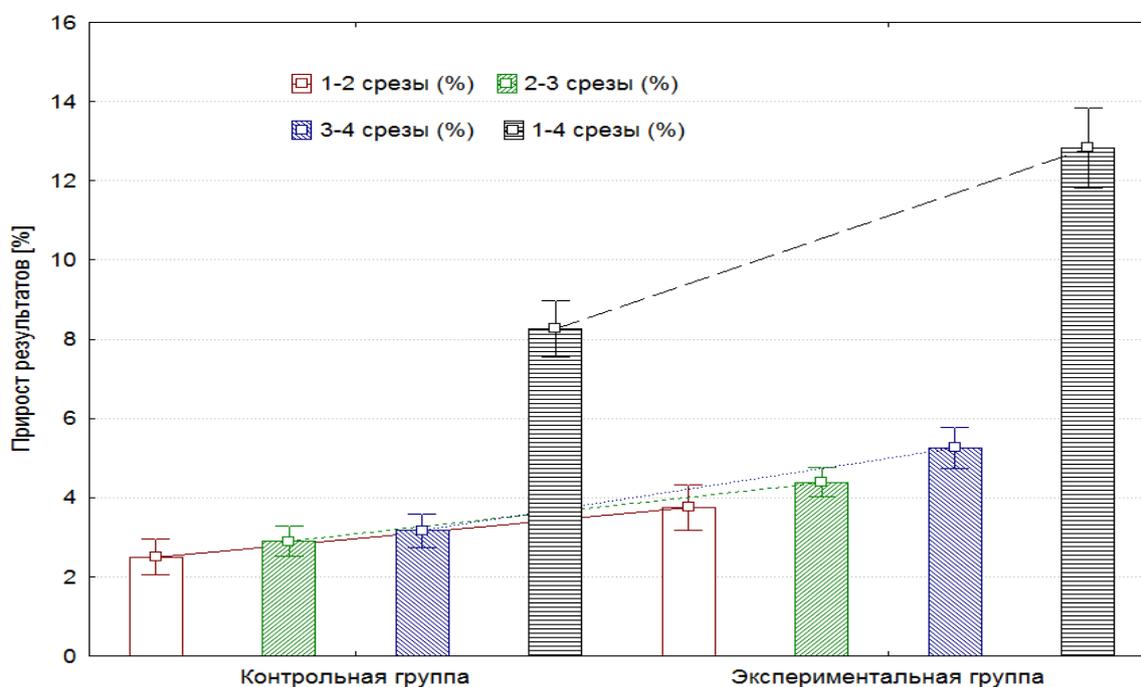


Рисунок 5 – Прирост показателей в беге на 30 метров в процентах

Процентное соотношение результатов в наклоне вперед из положения сидя (Рисунок 6) за весь период эксперимента между группами составляет 6,8% (ЭГ – 175,1%; КГ – 168,3%).

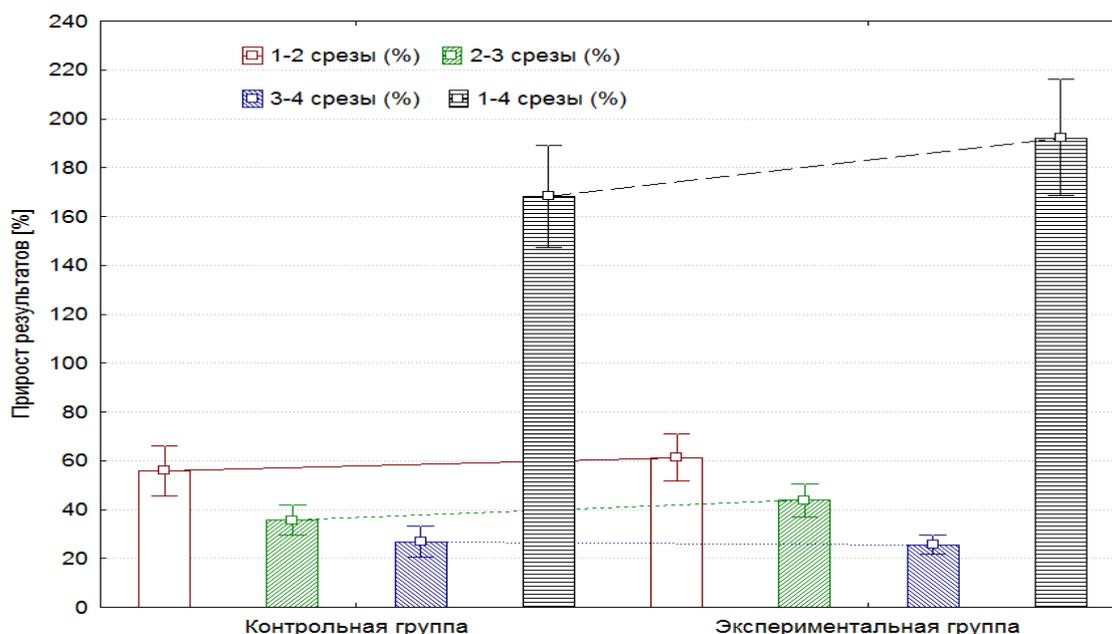


Рисунок 6 – Прирост показателей в наклоне вперед из положения сидя в процентах

Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп позволил заключить, что спортивная подготовка на спортивно-оздоровительном этапе на основе разработанной нами модульной учебной программы, педагогической технологии и комплекса педагогических условий ее реализации в процессе обучения в спортивной школе приводит к повышению темпов развития координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости.

В разделе 4.2. представлен второй критерий эффективности разработанных нами модульной учебной программы, педагогической технологии и комплекса педагогических условий спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе является *сохранность контингента* занимающихся. В Таблице 2 приведены данные об отсеве учащихся из экспериментальной и контрольной групп и сохранности контингента занимающихся за весь период эксперимента.

Таблица 2 – Сохранность контингента экспериментальной и контрольной групп во время педагогического эксперимента, кол-во человек (%)

Группы испытуемых	Начало эксперимента	Конец первого года обучения	Начало второго года обучения	После эксперимента
Экспериментальная	19 (100%)	17 (90%)	17 (90%)	16 (84%)
Контрольная	19 (100%)	14 (74%)	12 (64%)	9 (47%)

В конце эксперимента численность учащихся в экспериментальной группе относительно начала эксперимента составила 16 человек (84%). В контрольной группе этот показатель, соответственно, был равен 9 (47%). Различия достоверны при  $P < 0,05$  по критерию Пирсона ( $\chi^2_{\text{эксп}} = 5,40$ , что больше критического значения этого критерия  $\chi^2_{\text{крит}} = 3,84$ ).

В разделе 4.3 представлен третий критерий эффективности разработанных нами модульной учебной программы, педагогической технологии и комплекса педагогических условий спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе выступают результаты аттестации дзюдоистов на 6 «кю», свидетельствующие об их готовности к продолжению спортивной подготовки. В аттестационные требования 6 «кю» к технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов входят восемь технических приемов. Сравнительный анализ показателей аттестации после завершения эксперимента проводился с применением критерия Пирсона.

Установлено существенное преимущество ( $P < 0,05$ ) дзюдоистов ЭГ перед дзюдоистами КГ в качестве усвоения таких технико-тактических приемов, как завязывание пояса, захваты, выведение из равновесия, падения (Таблица 3).

Таблица 3 – Распределение детей контрольной и экспериментальной групп с учетом аттестационных требований на 6 «кю» к качеству усвоения технических приемов дзюдо, количество человек

Уровень усвоения	Приветствие (поклон)		Пояс (завязывание)	Стойки	Передвижения шагом		Повороты		Захваты	Равновесие	Падения
	стоя	на коленях			обычным	приставным	на 90°	на 180°			
Экспериментальная группа, количество человек											
В	15	14	12	13	14	10	12	10	10	10	12
С	1	2	4	3	2	4	4	6	6	6	4
Н	0	0	0	0	0	2	0				
Контрольная группа, количество человек											
В	7	7	3	6	6	4	5	4	1	2	1
С	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3
Н	0	0	2	1	0	2	2	2	6	5	5
Критерий Пирсона											
Р	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Условные обозначения: В – высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень

Показатели качества усвоения остальных технико-тактических приемов (приветствие стоя и стоя на коленях; стойки; передвижения обычными шагами, приставными шагами – вперед-назад; влево-вправо, по диагонали; повороты на 90° шагом вперед, назад; на 180° скрестными шагами, круговым шагом вперед, назад) у детей ЭГ были выше по сравнению с показателями детей КГ, но это преимущество было статистически незначимым.

В разделе 4.4 представлена динамика показателей физического развития дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе. Из данных, приведенных в Таблице 4, видно, что до эксперимента показатели *физического развития* детей ЭГ и КГ существенно не различались.

Таблица 4 – Показатели физического развития детей экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента,  $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента		P	После эксперимента		P
	ЭГ (n=19)	КГ (n=19)		ЭГ (n=16)	КГ (n=9)	
Давление диастолическое	65,58±4,15	66±3,61	>0,05	70,25±4,65	70,5±5,27	>0,05
Давление систолическое	99,29±5,95	102,42±6,71	>0,05	114,31±4,82	113,77±5,09	>0,05
Динамометрия, левая рука, кг	4,79±1,26	5,53±1,11	>0,05	8,56±1,03	8,5±0,72	>0,05
Динамометрия, правая рука, кг	5,20±1,22	5,6±1,29	>0,05	8,87±1,02	8,7±0,97	>0,05
Длина тела, см	113,05±5,35	116,8±4,1	<0,05	124,06±4,43	125,6±3,8	>0,05
ЖЕЛ, мл	1094,11±163,8	1005,2±135,2	>0,05	1450±96,6	1333,3±141,4	<0,05
Жизненный индекс, мл/кг	56,28±7,27	49,60±6,68	<0,05	60,90±5,91	55,45±4,24	<0,05
Индекс Кетле	172,60±18,62	172,07±16,5	>0,05	193,72±19,81	189,95±15,4	>0,05
Индекс Робинсона, усл.ед.	91,72±7,22	98,09±7,56	<0,05	92,72±7,09	100,12±8,27	<0,05
Индекс Скибински, усл.ед.	233,33±48,51	166,39±22,72	<0,05	464,43±47,07	354,08±66,22	<0,05
Индекс Шаповаловой	57,42±9,99	50,47±6,49	>0,05	81,95±11,16	72,53±4,88	<0,05
Масса тела, кг	19,5±2,7	20,20±2,1	>0,05	24,1±2,8	24,08±2,45	>0,05
Проба Руфье	8,47±2,0	8,92±1,49	>0,05	4,56±1,15	6,11±0,78	<0,05
Проба Ромберга	24,17±5,79	23,35±2,92	>0,05	46,87±9,97	35,77±6,55	<0,05
Проба Штанге, с	19,70±3,07	16,07±1,59	>0,05	26±2,58	23,3±3,53	<0,05
Степ-тест, усл.ед	44,92±1,71	43,30±1,40	<0,05	54,91±3,37	49,64±1,92	<0,05
ЧСС, уд/мин	92,35±4,0	95,64±2,56	<0,05	81,12±4,3	87,8±3,88	<0,05

После педагогического эксперимента дети ЭГ имели существенное преимущество перед детьми КГ в десяти показателях: индексе Робинсона (92,72 против 100,12 усл. ед.), индексе Скибински (464,43 против 354,08 усл. ед.), индексе Шаповаловой (81,95 против 72,53 усл. ед.), степ-тесте (54,91 против 49,64 усл. ед.), пробе Штанге (26,0 против 23,3 с), пробе Ромберга (46,87 против 35,77 с), пробе Руфье (4,56 против 6,11 усл. ед.), ЖЕЛ (1450,0 против 1333,3 мл), жизненном индексе (60,90 против 55,45 мл/кг), ЧСС (81,12 против 87,8 уд/мин).

## ВЫВОДЫ

1. Реферативный обзор литературных данных свидетельствует, что для современного этапа развития системы спортивной подготовки в дзюдо характерно снижение возраста начала занятий в спортивных школах до 5-7 лет. Занятия с детьми этого возраста организуются по дополнительным общеразвивающим программам, разрабатываемым в каждом образовательном учреждении. Это обуславливает необходимость выделения спортивно-оздоровительного этапа, определения его цели, задач, содержания и технологии процесса его усвоения.

В настоящее время учеными и специалистами рекомендуется осуществлять спортивную подготовку на основе использования технологии модульного обучения. Его применение в подготовке дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе создает предпосылки для повышения ее эффективности.

2. Экспериментально в ходе анкетного опроса детей, занимающихся дзюдо, их родителей и тренеров установлено следующее:

- в основе позитивного эмоционального, но неосознаваемого отношения детей 5-7 лет к занятиям лежат: желание научиться приемам дзюдо, желание достичь успеха, личностные качества тренера, совместная работа в группе;

- большинство родителей отличаются пассивно-положительным отношением к занятиям детей дзюдо, отсутствием знаний о механизмах положительного влияния спорта на организм и формирование личности;

- причинами снижения интереса детей 5-7 лет к занятиям дзюдо являются: большие физические нагрузки; монотонность и однообразие, сложность и низкая эмоциональная привлекательность физических упражнений; недостаточное количество спаррингов; отсутствие возможности получить спортивные разряды; страх перед соревнованиями;

- содержание спортивной подготовки в дзюдо детей 5-7 лет отличается сложностью и монотонностью физических упражнений, недостаточным набором подвижных игр, отсутствием специальных упражнений дзюдо, слабым взаимодействием тренера с родителями;

- по мнению тренеров, оптимальным для начала занятий дзюдо является возраст 5-6 лет. В содержание программы предлагается включать общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения на гибкость, координацию, на реакцию, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, развитие внимание.

3. Разработанная нами модульная учебная программа подготовки на спортивно-оздоровительном этапе реализуется в течение двух лет. Комплексной дидактической целью программы является формирование готовности детей 5-7 лет к занятиям дзюдо для оздоровления, физического, психического и социального развития. Интегрированными дидактическими целями, обеспечивающими достижение комплексной цели, выступают: формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо; развитие основных физических качеств; расширение и обогащение двигательного опыта; ознакомление со способами выполнения базовых элементов техники дзюдо (школой дзюдо); вооружение теоретическими знаниями о правилах

соревнований, истории дзюдо, основах этикета дзюдо; ознакомление с основами соревновательной деятельности в дзюдо. После завершения спортивно-оздоровительного этапа предусмотрена аттестация занимающихся на 6 «кю». Модульная учебная программа содержит 4 взаимосвязанных блока: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Школа дзюдо» и «Соревновательно-игровой блок». Содержание этих блоков включает модули операционного и познавательного типа и входящие в них учебные единицы.

4. С учетом содержания модульной учебной программы разработана педагогическая технология ее реализации в процессе обучения дзюдоистов в спортивной школе. Она раскрывает организацию подготовки дзюдоистов (со стороны средств, методов и форм), обеспечивающую усвоение содержания модульной программы, организацию деятельности тренера-преподавателя по управлению процессом усвоения учебного материала программы и организацию контроля качества усвоения.

5. Эффективная реализация педагогической технологии предполагает выполнение комплекса педагогических условий, включающего: педагогическое мастерство тренера-преподавателя; единство физического, психического и социального развития; оздоровительная направленность подготовки; создание ситуации достижения успеха; взаимодействие тренера-преподавателя с родителями занимающихся; учет индивидуального своеобразия интересов и способностей занимающихся.

6. Результаты апробации модульной учебной программы подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий свидетельствуют о ее высокой практической эффективности: экспериментальная группа дзюдоистов отличалась от контрольной группы после завершения спортивно-оздоровительного этапа высокими показателями тестовых упражнений, характеризующих уровень развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости; большим процентом сохранности контингента занимающихся на данном этапе спортивной подготовки; высокими показателями качества усвоения таких технических приемов дзюдо, как завязывание пояса, захваты, выведение из равновесия и падения; высоким уровнем развития функции внешнего дыхания, устойчивости организма к гипоксии, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности, вестибулярной устойчивости.

### **СПИСОК НАУЧНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

*Статьи в ведущих научных журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий:*

1. Хамидуллина, Г.Ф. К вопросу о стабильности контингента занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 170-173.

2. Хамидуллина, Г.Ф. Реализация технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в дзюдо / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 6. – С. 26-30.

3. Хамидуллина, Г.Ф. Теоретические аспекты подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12. – № 3. – С. 110-118.

4. Хамидуллина, Г.Ф. Педагогические условия реализации технологии спортивной подготовки юных дзюдоистов 5-7 лет в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 205-209.

5. Хамидуллина, Г.Ф. О программе подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе / И.К. Латыпов, Г.Ф. Хамидуллина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 84.

6. Хамидуллина, Г.Ф. Содержание и организация занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (по данным социологического опроса тренеров-преподавателей по единоборствам) / Ф.Р. Зотова, Г.Ф. Хамидуллина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – № 3, Т. 7. – С. 33-40.

*Статьи в сборниках международных и всероссийских конференций, другие научные труды:*

7. Хамидуллина, Г.Ф. От новичка до чемпиона. Факторы, влияющие на снижение контингента занимающихся в спортивно-оздоровительных группах дзюдо ДЮСШ / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Научные исследования и практика их внедрения в спорт высших достижений, спортивном резерве и массовой физической культуре: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию ФНЦ ВНИИФК. – М., 2013. – С. 122-125.

8. Хамидуллина, Г.Ф. Психологическая подготовленность юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. – Казань, 2013. – С. 278-279.

9. Хамидуллина, Г.Ф. Всемирные студенческие игры как фактор повышения интереса детей к занятиям дзюдо в ДЮСШ / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы международной научно-практической конференции. – Казань, 2013. – С. 101-104.

10. Хамидуллина, Г.Ф. Программа подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ / И.К. Латыпов, Г.Ф. Хамидуллина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы IV международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2014. – С. 500-502.

11. Хамидуллина, Г.Ф. Технология физического воспитания детей 6-9-летнего возраста на спортивно-оздоровительном этапе в дзюдо / Г.Ф. Хамидуллина // Материалы III межвузовской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань, 2014. – С. 94-95.

12. Хамидуллина, Г.Ф. Построение учебно-тренировочного процесса по дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе у детей 6-9 лет / Г.Ф. Хамидуллина, И.К. Латыпов // Университетский спорт: здоровье и процветание нации: материалы V международной научной конференции студентов и молодых ученых. – Казань, 2015. – С. 169-173.

13. Хамидуллина, Г.Ф. Педагогическая технология подготовки юных дзюдоистов 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах спортивных школ / Г.Ф. Хамидуллина // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. – Казань, 2017. – Том 2. – С. 761-765.

14. Хамидуллина, Г.Ф. О программе подготовки юных дзюдоистов 6-9-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах спортивных школ / Г.Ф. Хамидуллина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. – Казань, 2018. – С. 668-672.

Подписано в печать 25.09.2020 г.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 1,5  
Тираж 100 экз. Заказ № \_\_\_\_\_

Издательство «Вестфалика»