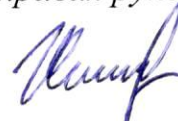


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

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

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель –
доктор педагогических наук, доцент
Латыпов Ильдар Касимович

Казань – 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ	15
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	15
1.1 Современные тенденции и подходы к построению многолетней спортивной подготовки дзюдоистов	15
1.2 Характеристика физического развития и физической подготовленности детей 5-7-летнего возраста.....	24
1.3 Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в спортивных единоборствах на спортивно-оздоровительном этапе ...	32
1.4 Спортивная подготовка на основе технологии модульного обучения.....	37
Заключение по первой главе	43
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	47
ГЛАВА 3 МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 5-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ	52
3.1 Исследование отношения детей, их родителей и тренеров к занятиям дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе.....	52
3.2 Модульная программа подготовки дзюдоистов 5-7 лет на	61
спортивно-оздоровительном этапе.....	61
3.3 Технология реализации модульной программы подготовки дзюдоистов	65
5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.....	65
3.4 Педагогические условия реализации модульной программы	96
Заключение по третьей главе	101
ГЛАВА 4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	104
4.1 Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.....	104

4.2 Сохранность контингента дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.....	109
4.3 Результаты аттестации дзюдоистов 5-7 лет после завершения.....	111
спортивно-оздоровительного этапа.....	111
4.4 Динамика показателей физического развития дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.....	112
Заключение по четвертой главе.....	118
ВЫВОДЫ.....	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	122
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	125
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ А Опросник для детей, анкеты для родителей, анкеты для тренеров.....	151
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Комплексы упражнений на развитие физических качеств у детей 5-7 лет.....	155
ПРИЛОЖЕНИЕ В Сценарии сюжетно-ролевых игр для детей 5-7 лет.....	163
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Подвижные игры для развития скоростных и координационных способностей детей 5-7 лет.....	167
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Подвижные игры с элементами дзюдо для детей 5-7 лет....	169
ПРИЛОЖЕНИЕ Е Подвижные игры, направленные на развития памяти, внимания и слухау детей 5-7 лет.....	174
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Сценарии физкультурных праздников для детей 5-7 лет....	176
ПРИЛОЖЕНИЕ З Организационно-методические указания.....	190
ПРИЛОЖЕНИЕ И Акты внедрения.....	194

ВВЕДЕНИЕ

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 опубликованы в 14 публикациях, в том числе в 6 статьях, опубликованных в журналах, входящих в перечень рецензируемых научных изданий.

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

Структура диссертации. Содержание диссертационной работы изложено на 196 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.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

1.1 Современные тенденции и подходы к построению многолетней спортивной подготовки дзюдоистов

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года представлены пути и механизмы развития массового спорта среди различных социально-демографических групп населения (начиная с дошкольников и заканчивая взрослым населением), а также развития спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. Организационная работа должна осуществляться на научной основе с учетом новых эффективных форм, методов и средств проведения занятий, а также с учётом физических способностей, уровня спортивной подготовленности обучающихся [164].

По мнению В.Н. Платонова, «одним из важных условий осуществления спортивной подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических качеств, психологической подготовленности, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья» [140].

А.О. Акопян считает необходимым, чтобы процесс становления спортивного мастерства осуществлялся в соответствии с возрастными физиологическими особенностями развития организма [3].

В 32 статье Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) в выделены пять последовательных этапов спортивной подготовки:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

4) этап совершенствования спортивного мастерства;

5) этап высшего спортивного мастерства [186].

Наряду с этим в Федеральном стандарте спортивной подготовки по дзюдо, утвержденном приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года №767, этапы спортивной подготовки представлены следующим образом:

– этап начальной подготовки продолжительностью 4 года (минимальный возраст для зачисления 7 лет);

– тренировочный этап (этап спортивной специализации) продолжительностью 5 лет (минимальный возраст для зачисления 11 лет);

– этап совершенствования спортивного мастерства, продолжительность не ограничена (минимальный возраст для зачисления 14 лет);

– этап высшего спортивного мастерства, продолжительность не ограничена (минимальный возраст для зачисления 16 лет).

Таким образом, требования Федерального стандарта спортивной подготовки не распространяются на спортивно-оздоровительный этап. В связи с этим содержание данного этапа определяется в педагогической практике в соответствии с реализуемыми в организациях дополнительного образования детей дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта [187].

В настоящее время учеными и специалистами по спортивной борьбе разработаны и усовершенствованы учебные программы подготовки спортивного резерва в дзюдо и самбо [2, 62, 152].

Осуществленный нами анализ этих программ, а также передовых идей таких ведущих отечественных специалистов по борьбе, как Г.С. Туманяна, Ю.А. Шахмурадова, Р.А. Пилюяна, А.Д. Суханова, С.Е. Табакова, позволил определить, что чаще всего в структуре многолетней подготовки юных спортсменов авторы выделяли три последовательных этапа в соответствии со следующими примерными возрастными границами:

– этап предварительной спортивной подготовки (от 7-8 до 9-10 лет);

– этап начальной спортивной специализации (от 10-11 до 12-13 лет);

– этап углубленной тренировки в избранном виде спорта (от 13-14 до 17 лет) [2, 42, 61, 62, 132, 137, 152, 170, 180].

Так, Д.Ю. Аккуин выделяет три этапа:

- предварительной подготовки (3 года обучения);
- начальной спортивной специализации (3 года);
- углубленной тренировки (2 года) [6].

В последние годы наблюдается значительное омоложение контингента занимающихся дзюдо и самбо: средний возраст начинающих заниматься в спортивных школах составляет 5-7 лет. В то же время зачисление в группу начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1) осуществляется по достижении детьми 7-летнего возраста.

А.М. Буланцовым было проведено исследование локомоций и энергообеспечения детей младшего школьного возраста при занятиях этими видами спорта, особенностей их влияния на организм детей. По мнению автора, длительность и содержание этапов многолетней спортивной подготовки в самбо и дзюдо требуют внесения изменений в СанПиН в части, регламентирующей минимальный возраст для зачисления детей в группу начальной подготовки. В связи с этим особую актуальность представляет разработка программы по дзюдо для детей 5-7 лет с учётом их возрастных особенностей [28].

Однако Ю.В. Подоруев, А.А. Совмиз считают, что в условиях ранней специализации изучение сложно-координированных бросков может привести к формированию неисправимых ошибок и преждевременным функциональным перегрузкам [144, 157].

Следует отметить, что в настоящее время программы для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ существуют, но они представлены в основном упражнениями общеразвивающего характера [61, 62, 63].

Начальный этап спортивной подготовки, в том числе и спортивно-оздоровительный этап, был предметом ряда научных исследований [63, 67, 68, 152].

А.О. Акопян и В.А. Панков считают, что «физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки» [3, 130].

Рассматривая научно-методическую литературу и диссертационные исследования проблемы подготовки спортивного резерва по борьбе за 2012-2016 годы, Е.А. Гагарин пришел к заключению, что в системе подготовки юных спортсменов (дзюдо, самбо, вольная борьба) недостаточно разработаны вопросы развития у занимающихся способности к дифференцировке мышечных усилий, которая оказывает положительное влияние на освоение техники двигательных действий [46].

Обращается внимание на то, что спортивно-оздоровительный этап в дзюдо, также как и этап начальной подготовки, может быть интегрирован в физическое воспитание в школе [222]. Следует отметить, что попытки использования дзюдо в системе спортивно ориентированного физического воспитания школьников уже предпринимались [200].

М.А. Вершининым, А.С. Яковлевым разработана модель подготовки спортивного резерва по дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания школьников. Учебная программа физического воспитания, разработанная этими авторами, представлена базовым и вариативным компонентами. Основу содержания вариативного компонента составляет дзюдо. Авторами установлено, что позитивными результатами реализации данной программы являются хороший уровень здоровья, гармоничное физическое развитие и рост спортивного мастерства юных дзюдоистов [36].

По мнению В.К. Бальсевича, Л.Т. Майоровой, координационные способности активно развиваются уже в дошкольном возрасте, параллельно с освоением естественных движений [13]. По мнению О.В. Борисенко, следует уделять особое внимание развитию координационных способностей дзюдоистов уже на начальных этапах тренировочного процесса. Развивая координационные способности, спортсмен впоследствии будет способен согласовывать и

упорядочивать разнообразные действия в единое целое в соответствии с поставленной двигательной задачей, что обеспечит ему высокую результативность в соревновательной деятельности. Существует большое количество видов координационных способностей, и в каждом есть свои специфические «устройства» для их физиологического оснащения [25, 26].

Мы придерживались позиции В.И. Ляха, который считает, что формирование и развитие координационных способностей у детей 5-6 лет является важным условием обеспечения оптимального объема их двигательной активности. Двигательная активность дошкольников многогранна. Помимо координационных способностей, двигательная деятельность детей 5-7 лет дополняется комплексом координационных качеств, таких как ловкость, подвижность, точность, прыгучесть, ритмичность, меткость, пластичность [106].

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Н.И. Бернштейн писал о том, что из всех физических качеств ловкость является «козырной картой» и бьет все остальные масти. По мнению В.Б. Шестакова, «координационные способности у новичков, занимающихся дзюдо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства».

Автор считает, что «координационные способности у дзюдоистов имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность)» [209].

По мнению А.У. Osipova и М.Д. Kudryavtseva, значительному повышению баланса тела юных дзюдоистов могут способствовать специально подобранные упражнения. Высокие показатели баланса тела позволяют спортсменам иметь

значительное преимущество в скорости выполнения некоторых сложных координационных бросков [238].

По мнению А.С. Солодкова, начиная с 4-летнего возраста гибкость быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного возраста [158].

По мнению В.Б. Шестакова, «развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии 2 факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция мышцы)».

А.С. Крючков предлагает учитывать в процессе спортивной подготовки дзюдоистов 7-9 лет конституциональные особенности телосложения детей. Это позволит реализовать дифференцированный подход через построение учебно-тренировочного процесса на основе модульной технологии, предполагающей определение содержания спортивной подготовки, средств, методов и форм организации процесса его усвоения, контроля и оценивания достигаемых результатов с учетом типа телосложения юных спортсменов.

Автором определены организационно-методические требования к планированию недельного микроцикла; к использованию упражнений различной направленности в рамках тренировочного занятия; к построению и реализации дифференцированных тренировочных программ для мальчиков астеноидного и торакального соматотипа, а также для мальчиков мышечного и дигестивного соматотипа с точки зрения режима их выполнения. Реализация этих требований обеспечивает однонаправленность для каждого типа конституции изменений метаболического профиля работающих мышц, обеспечивая тем самым одинаковый физиологический эффект [93].

R. Reale, L.M. Burke, G.R. Cox, G. Slater, учитывая важность состава тела в весовых категориях вида спорта, разработали описательную базу данных олимпийских спортсменов по единоборствам, сравнивая переменные, связанные с показателями массы тела спортсменов. Данные исследователи установили

возможность разделения спортсменов на уникальные весовые категории по сравнению с признанной международной системой классификации [240].

Быстрая потеря веса очень распространена у дзюдоистов. На уровень агрессивности поведения, связанного с регулированием веса, влияют соревновательный уровень и возраст, в котором спортсмены начали снижать вес [225, 226].

С отмеченной выше тенденцией омоложения контингента занимающихся тесно связана *проблема снижения отсева учащихся* из спортивных школ на спортивно-оздоровительном этапе. К основным причинам относятся ослабление у занимающихся интереса к занятиям дзюдо и большая физическая нагрузка [5]. В своих исследованиях И.И. Алиханов и М.Г. Чачанашвили установили, что более 75% детей покидают секции борьбы в течение первого полугодия с начала занятий. Одной из главных причин такого отсева выступает, по мнению авторов, однообразие применяемых средств и методов спортивной подготовки [7].

Ключом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста, по мнению Д.Б. Эльконина, Л.В. Былеевой и И.М. Короткова, является игровая деятельность [29, 215]. Она положительно влияет на эмоциональную сферу ребенка. В.И. Реус, Г.Г. Зиновьева, В.А. Шишкина считают, что «подвижные игры привлекают детей возможностью применять свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки».

И.В. Вержбицкий предлагает использовать в структуре учебно-тренировочного процесса дзюдоистов *модель организации и проведения обучающих соревнований*, которая позволяет на начальном этапе подготовки создавать педагогически целесообразные условия повышения мотивации к занятиям данным видом спорта и формировать у борцов основы правильного соревновательного поведения. Автор утверждает, что в структуре интереса к дзюдо у начинающих дзюдоистов преобладает эмоциональный компонент. Кроме того, по мнению автора, «сам факт занятий дзюдо является достаточным основанием для достижения высокого статусного положения в группе

сверстников, что обуславливает значимость для начинающих борцов результатов соревновательных поединков» [34].

Опираясь на результаты научных исследований и анализ спортивной практики, Ю.М. Схаляхо приходит к заключению, что российская школа дзюдо уступает японской в отношении массовости занимающихся, спортивного отбора и селекции, а также внедрения дзюдо в школьную программу физического воспитания. По мнению автора, в связи с ранней специализацией и отсутствием дзюдо в российской школьной программе физического воспитания необходимо *корректировать состав базовой техники*. Изучение античной каты в учебно-тренировочном процессе целесообразно рассматривать как средство формирования базовой техники при ранней специализации дзюдоистов [166, 167].

В.Б. Шестаков рассматривает дзюдо как сложно-координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, отличающийся большой вариативностью двигательных действий [209].

По мнению N.G. Little, успешное выступление дзюдоистов на соревнованиях зависит от соответствующего уровня технических навыков, выносливости, статической силы верхней части тела и гибкости [235].

По данным В.Н. Платонова, на результативность в дзюдо значительное влияние оказывают выносливость, скоростные способности, вестибулярная устойчивость; среднее влияние – мышечная сила, гибкость, координационные способности; незначительное влияние оказывают свойства телосложения дзюдоистов [140].

P.D. Caput и S. Krstulovic считают, что эффективность соревновательной деятельности юных дзюдоистов зависит, во-первых, от уровня развития взрывной силы, координации и мышечной выносливости, которые лежат в основе механизма регуляции силы; во-вторых, значимым показателем, определяющим боевую эффективность, является коэффициент частоты движения, который контролируется механизмом регулятора скорости [227].

По мнению Р.А. Пилюян, И.А. Письменский и др., дзюдо как вид единоборства включает в себя не только технику и тактику ведения поединка, но

и целый комплекс упражнений, направленных на развитие физических способностей, освоение элементов техники других видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой атлетики [137, 138]. И.Д. Свищев, С.В. Ерегина считают, что чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее [152].

По мнению А.С. Перевозникова, в современной практике начальной подготовки дзюдоистов обращается недостаточное внимание на слабых по показателям здоровья юных спортсменов. По мнению автора, несмотря на целенаправленную тренировку в спортивных секциях, обнаруживается значительный процент детей, у которых уровень здоровья, физического развития и подготовленности отстает от возрастных норм. Так, у детей 6 лет были выявлены нарушения осанки, отставание в физическом развитии и уровне морфофункциональных характеристик, а также недостаточный уровень двигательных способностей, причем у большинства испытуемых в основном наблюдался низкий уровень развития быстроты и силы мышц [136].

По мнению W. Jagiello, R.M. Kaina, у юных дзюдоистов компоненты физической подготовки (быстрота и выносливость) характеризуются гетерохронным характером прироста, а также более высоким уровнем по сравнению с таковыми детей того же возраста, не занимающихся спортом [232].

При проведении силовых тренировок дзюдоистов конкретные упражнения должны соответствовать соревновательному движению и выполняться с перегрузкой. В связи с чем L. Blais, F. Trilles, P. Lacouture предлагают использовать специфический тренажер (машина) для дзюдо [226].

При разработке программы обучения юных дзюдоистов J.M.G Garcia и V.C. Deval считают необходимым основываться на действиях и приемах, облегчающих бросок, основанных на безопасности в исполнении и равновесии дзюдоистов [230].

Большое значение для формирования интереса к дзюдо имеют теоретические знания занимающихся о качественном своеобразии истории и

содержания данного вида спорта. Между тем теоретическому образованию юных дзюдоистов в педагогической практике уделяется недостаточное внимание. Одной из причин такого положения дел является нежелание тренеров тратить тренировочное время на данный раздел подготовки.

Для повышения эффективности теоретической подготовки начинающих дзюдоистов А.А. Шахов, П.А. Балбеков, Е.Б. Исаева предлагают наряду с традиционными средствами обучения (беседа и самостоятельное чтение литературы) использовать информационные технологии.

Рекомендуется проводить теоретические занятия в процессе летних лагерных сборов в чередовании с физическими нагрузками. Это возможно, поскольку большинство современных спортивно-оздоровительных лагерей обладают хорошей материально-технической базой для проведения теоретических занятий, и спортсмены имеют достаточно свободного времени для усвоения теоретических знаний о дзюдо [207].

1.2 Характеристика физического развития и физической подготовленности детей 5-7-летнего возраста

В дошкольном и младшем школьном возрасте закладывается полноценное физическое и психическое здоровье личности. Это приоритетное направление работы с детьми закреплено государством в Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» [74]. В соответствии со ст. 12 образовательные программы дошкольного и начального общего образования должны быть преемственными, что предполагает согласованность в образовательных технологиях, методах педагогической деятельности [74].

В Федеральных государственных требованиях к основной образовательной программе дошкольного образования «Физическая культура» рассматривается как «часть образовательной области, целью которой являются формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основными задачами являются:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость);
- накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании» [184].

Период старшего дошкольного возраста (5-7 лет) характеризуется развитием и перестройкой всех физиологических систем организма, а также неравномерным развитием физических качеств детей. Для практики физического воспитания детей 5-7 лет особое значение имеют сведения о возрастных особенностях развития опорно-двигательного аппарата, морфологических и функциональных изменений мышечной системы, а также органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы.

В данный период может наблюдаться резкий скачок *роста или увеличения массы тела*. Этот возраст специалисты характеризуют как «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего ребенка составляет 105-113 см, к семи годам он достигает 130 см, однако темпы роста у каждого индивидуальны. В среднем 5-летний ребенок за год вырастает на 5-6 см., а вес тела может и не меняться. С нарастанием длины и массы тела меняется пропорция его отдельных частей, увеличивается длина рук и ног, соотношение головы и туловища становится ближе к пропорциям взрослых [60].

У детей в возрасте до 7 лет еще не завершено развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура). Кости скелета продолжают изменяться по форме, размерам и внутреннему строению. Происходит интенсивный рост основания черепа, кости черепа утолщаются. К 6 годам в височной кости формируется наружный слуховой проход, а к 7 годам формируются постоянные зубы, быстро растет носовая полость [60].

В возрасте 5-7 лет происходит постепенное окостенение скелета, каждая кость скелета имеет зоны роста, а также точки окостенения, однако к 7 годам

формирование костного скелета еще не завершено. Происходит интенсивный рост скелета костей в длину и толщину [79].

В 5-7 лет мышечная система у детей развита слабо. По мере роста ребенка, наряду с удлинением, происходит рост мышц в толщину. Мышцы имеют волокнистую структуру. Так как мышцы ребенка сокращаются медленнее (при сокращении в большей мере укорачиваются, при растяжении удлиняются), во время занятий физической деятельностью происходит быстрое утомление детей. Однако физическое утомление детей быстро проходит.

Скелетная мускулатура детей 5-7 лет характеризуется, во-первых, слабым развитием сухожилий и связок; во-вторых, хорошо развитыми крупными мышцами туловища и конечностей [65].

В 6-7 лет мышцы – сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели имеют наибольшую силу. Однако сила мышц позвоночника мала. Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большое физическое напряжение. Слабость мышц стопы может привести к развитию плоскостопия при больших отягощениях. Организация занятий физическими упражнениями с детьми 5-7-летнего возраста требует специального внимания к особенностям мышечной системы на ранних стадиях развития [12, 13, 14, 15, 16, 158].

К 7 годам у детей уже формируется тип осанки, образуются постоянные изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника, но изгиб в поясничном отделе становится постоянным позднее [204].

У детей 5-7 лет важная роль в организации и управлении движением принадлежит центральной нервной системе. Происходит интенсивное развитие функции памяти в результате созревания лобковых и височных отделов головного мозга. Дети способны сосредоточивать внимание в течение 15-20 минут и более [94].

Сердечно-сосудистая система у детей 5-7 лет характеризуется рядом особенностей: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок

миокарда. Это является благоприятным условием для кровообращения у детей. Минутный объем крови изменяется вследствие замедления сердечных сокращений на 35%. Отличительной морфофункциональной особенностью сердечно-сосудистой системы является высокая частота сердечных сокращений. Пульс у ребенка 5 лет от 90 до 100 ударов в минуту, а к 7 годам снижается до 85-90 ударов в минуту [65]. В старшем дошкольном возрасте восстановление пульса (ЧСС) происходит в течение 2-4 минут, показатели внешнего дыхания и газообмена – на 3-5 мин. Существенное влияние на скорость их восстановления оказывают систематические занятия физическими упражнениями [147].

Показатели артериального давления на протяжении дошкольного периода существенно не изменяются. Артериальное давление у детей 5-7 лет сравнительно низкое. С возрастом артериальное давление увеличивается более энергично.

Дыхание у детей более поверхностное, характеризуется повышенной вентиляцией легких [129]. В 6-7 лет у детей расширяется верхняя часть грудной клетки, изменяется положение ребер, что, в свою очередь, способствует увеличению подвижности грудной клетки и позволяет эффективнее осуществлять дыхательные движения.

В возрасте 6-7 лет у детей значительно увеличивается масса легких, что обуславливает увеличение их жизненной емкости. Частота дыхания снижается с 24 до 19 в минуту. Однако у детей данного возраста отмечается несовершенство в строении дыхательных путей. Частый ритм дыхания, короткие дыхательные паузы приводят к низкой вентиляции легких и интенсивности дыхания. Однако количество выдыхаемого воздуха в минуту на 1 кг массы у них больше, чем у взрослых. При этом поступление кислорода в легкие и интенсивность легочной вентиляции у детей в 2 раза выше, а использование кислорода ниже, чем у взрослых [65].

При интенсивной физической нагрузке, задержке, а также затруднении дыхания у детей происходит быстрое утомление и уменьшение насыщения крови кислородом.

Таким образом, можно отметить, что у детей 5-7-летнего возраста

физическое развитие происходит достаточно активно, что позволяет им реализовывать сложные психомоторные акты. Однако физические качества у детей формируются неодновременно в разные возрастные периоды, а также имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, которая определяется генетически [12, 39, 40].

В возрасте 5-8 лет можно воспитывать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности детей [30, 31, 32, 37, 38].

Г.В. Ильина в своих работах отмечает, что развитие физических качеств у детей необходимо в первую очередь для успешного овладения ими учебной деятельностью. По мнению автора, физически готовым к обучению в школе считается ребенок, у которого сформированы основные физические качества, потребность в двигательной активности, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками, а также соблюдающий элементарные правила здорового образа жизни [81, 82, 83].

С.Ф. Багаутдинова, Н.И. Левшина, Н.А. Степанова в своем учебном пособии «Подготовка ребенка к школе: требования и диагностика» раскрывают понятие физической готовности ребенка. Физическая готовность ребенка определяется уровнем физического развития, соответствующего биологическому возрасту и физической подготовленности, позволяющей ему успешно адаптироваться к разнонаправленным физическим нагрузкам [143].

По мнению Г.Г. Попова, «состояние физической готовности определяется двумя составляющими:

- 1) объединяет показатели, отражающие конституционно-типологические, морфологические, функциональные, а также половые особенности ребенка. Совокупность данных показателей отражает уровень физического развития,

которое следует понимать как динамичный процесс и результат изменения форм и функций организма;

2) включает показатели уровня развития основных физических качеств и овладения техникой физических упражнений, которые подводят к биологической адаптации ребенка с учётом нового социального статуса» [146].

Контроль физической подготовленности детей к обучению в школе рассматривается также в работах С.И. Изаак, Л.В. Новоточиной, Г.Г. Попова, С. Прищепы, Т.А. Тарасовой и др. [78, 79, 124, 145, 147, 171].

Т.М. Михайлиной изучены нормы и критерии оценки функциональных показателей и физических качеств у школьников [114].

В настоящее время для определения уровня физической подготовленности детей используют разный диагностический инструментарий. Так, например, по мнению Г.Г. Попова, оценивать развитие физических качеств дошкольников необходимо по 7-балльной шкале в зависимости от года и месяца рождения, пола детей, в которой особое внимание уделяется первому и седьмому уровням [91, 145, 146].

С.И. Изаак провела анализ физического развития и физической подготовленности дошкольников и школьников, который показал: «что морфологический рост и моторное развитие дошкольников протекают асинхронно. Семилетние школьники и воспитанники ДДУ достоверно различаются по физическому развитию и физической подготовленности. Сопоставление возрастной динамики отдельных параметров физического развития дошкольников обнаруживает значительную гетерохронию их изменчивости. Функциональные показатели физического развития более изменчивы как в возрастном, так и в половом аспектах, чем морфологические. Большинство из них достигает максимума в 6 лет. Изменчивость ЖЕЛ во многом определяется динамикой изменений окружности грудной клетки как морфологической основы этого функционального показателя. Сила кисти правой и левой рук также развивается асинхронно» [78].

С.Г. Абольянина в своей работе рассматривает вопросы повышения эффективности физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении при использовании технологии дифференцированного подхода. Реализация дифференцированного подхода должна основываться на следующем:

- распределении детей по уровню физической подготовленности;
- определении модельных характеристик и разработке прогнозных моделей развития физических качеств у детей с различным уровнем физической подготовленности;
- разработке физкультурной среды, улучшающей прежде всего управленческие аспекты данного процесса.

В условиях физкультурной среды двигательный режим должен соответствовать физическому состоянию детей с помощью дифференциации: видов физкультурной деятельности, форм организации занятий; средств и методов физического воспитания, направленных на развитие структурных компонентов личности (двигательный, интеллектуальный, мотивационно-ценностный, эмоциональный, коммуникативный) [1].

Автор считает, что разработка и использование прогнозных моделей развития физических качеств у детей с помощью аналитических компьютерных программ существенно повышает качество дифференциации, так как от технологической операции во многом зависят выбор и распределение средств и методов физического воспитания, направленных на развитие структурных компонентов личности. Это, в свою очередь, является необходимым условием успешной социализации и всестороннего развития детей.

Теоретические основы развития физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста раскрыты в работах Е.Н. Вавиловой, Л.Д. Глазыриной, Ю.Д. Железняк, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожуховой, В.А. Муравьёва, Л.И. Пензулаевой, Г.И. Погадаева, Г.Г. Попова, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, О.С. Филипповой, Ж.К. Холодова, Д.В. Хухлаевой, В.Н. Шебеко и др [30, 31, 51, 70, 86, 89, 121, 133, 134, 141, 145, 146, 151, 161, 163, 172, 196, 197, 198, 208].

По мнению Г.Г. Попова, для эффективного практического применения методик воспитания физических качеств необходимо иметь общее представление прежде всего о физиологических и биохимических механизмах их проявления, т.е. о биологических факторах.

Автор считает, что «методология исследования биологической составляющей развития физических качеств поможет определить функциональные взаимосвязи физической нагрузки в различных вариантах её объёма, интенсивности и отягощений, с биологической перестройкой работы органов и систем» [145, 146]. Следовательно, развитие физических качеств необходимо рассматривать на уровне определённого возрастного периода, по половым признакам, психофизиологическим особенностям в данных конкретных условиях. Данные основы и механизмы развития физических качеств личности являются значимыми составляющими в процессе выбора средств и методов их развития.

Таким образом, учёт возрастных особенностей детей 5-7-летнего возраста, характеристика физических качеств, методы и средства их развития, регулирование объёма, интенсивности, величины физической нагрузки позволят нам выбрать оптимальную методику воспитания физических качеств.

Важно отметить, что у детей 5-7-летнего возраста активная двигательная деятельность благотворно влияет на развитие как физических качеств, так и умственных способностей, а также повышает функциональные возможности организма и усиливает эмоционально-радостные переживания [161].

С.Н. Шауро предлагает использовать средства гимнастики с гибким регулированием содержания, объёма и интенсивности физических упражнений на уроках физической культуры с учащимися 1-х классов [206].

И.Н. Герасимовой, В.Ю. Лебединским, И.Ю. Сидоровой проведено исследование, в ходе которого было выявлено, что для достижения максимального оздоровительного эффекта на занятиях по физическому воспитанию в ДОУ целесообразно использовать индивидуальный подход с учетом соматического типа и варианта развития детей [52].

В.Ю. Вайсвалавичене считает, что чем лучше развита способность к восприятию, тем выше способность ребенка к обучению [32].

В своих работах Н.В. Люлина, Л.В. Захарова, И.В. Ветрова установили, что применение акробатических элементов способствует всестороннему физическому развитию и повышению работоспособности на занятиях физической культурой, позволяет повысить уровень двигательных качеств и физической подготовленности, усилить интерес и желание детей выполнять физические упражнения [104].

В.П. Метёлкин, В.И. Прокопенко выявили, что применение в процессе обучения мини-футболу детей 6-7-лет различных физических упражнений в контакте «ребенок + мяч» способствует разностороннему развитию двигательного потенциала, что положительно влияет и на качество освоения детьми сложных технических приемов этой игры [112].

1.3 Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в спортивных единоборствах на спортивно-оздоровительном этапе

Как нами было показано выше, занятия дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе организуются по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта на весь период обучения в образовательном учреждении, и на этот этап не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки. При зачислении не учитываются способности и одаренность детей, уровни двигательной подготовленности и физического развития.

В отдельных научных работах рассматривались организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в спортивных единоборствах на спортивно-оздоровительном этапе.

А.С. Сутормин считает, что при занятиях ушу в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников существенной частью тренировки является разминка. От того, насколько продумана разминочная программа,

зависит готовность спортсмена к усвоению специфических технических элементов. Автор рассматривает основные организационно-методические требования к разминке: относительно невысокую интенсивность, разнообразие упражнений; последовательность; специализированность [165].

Автор также рекомендует применять упрощенные варианты круговой тренировки, которые предусматривают дифференцирование нагрузки посредством последовательного использования на «станциях» однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности [165].

Н.Г. Москвин, С.В. Павлова, В.И. Зиновьев считают, что спортивно-оздоровительные группы по каратэ могут создаваться и функционировать на базе общеобразовательных школ. Занятия данным видом спорта могут использоваться в качестве одного из средств спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании детей младшего школьного возраста [120].

Структурирование учебного материала программы занятий карате в этих группах осуществлено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одно и то же действие отрабатывается на занятиях многократно, его содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Известно, что подвижные игры способствуют развитию специальных физических качеств и быстрому освоению сложных технико-тактических приемов, развитию интеллекта обучающихся, повышению скорости мышления (Л.В. Былеева, 2005). Поэтому И.А. Фандюшина, Л.Е. Афонина предлагают формирование основ школы дзюдо на начальном этапе обучения проводить с помощью подвижных игр и игровых заданий. Авторами разработано методическое пособие по использованию подвижных игр в процессе подготовки юных дзюдоистов, где подвижные игры распределены в соответствии с их целевым предназначением (развитие умственных способностей, внимания, интеллекта; повышение творческого потенциала, развитие определенных физических качеств) [142].

G. Lech, J. Jaworski, V. Lyakh, R. Krawczyk считают, что при работе с юными дзюдоистами целесообразно выявить и развивать координационные способности, которые значительно влияют на успешность достижения спортивного результата [234].

При этом U. F. Julio, M.Y. Takito, L. Mazzei, B. Miarka, S. Sterkowicz, E. Franchini в ходе 10-летнего исследования дзюдоистов в возрасте от 9 до 20 лет выявили: во-первых, недостаточно информации относительно ранней специализации и соревновательного успеха в дзюдо за первые годы обучения; во-вторых, в конце эксперимента только 7% мужчин и 5% женщин продолжают успешно выступать на соревнованиях [233].

Э.Э. Зырянова, В.В. Черкасов, В.М. Бурак провели исследование, в котором приняли участие 20 мальчиков 7-8 лет, занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительной группе. Результаты исследования показали, что одними из наиболее эффективных и адекватных возрастным особенностям детей средств и методов, являются подвижные игры и игровой метод. Авторы считают, что повышению двигательной активности детей на спортивно-оздоровительном этапе способствуют специально подобранные подвижные игры и соревновательно-игровые задания с элементами единоборств. Поскольку подвижные игры оказывают комплексное воздействие на развитие кондиционных способностей, закрепление двигательных умений и навыков, воспитание личностных качеств, то в постоянно меняющихся игровых условиях совершенствуются регулятивные функции деятельности систем организма, активно формируются механизмы координации и управления движениями, улучшаются сила и подвижность нервных процессов [77].

Рассматривая учебно-тренировочный процесс юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе, С.Н. Амелин предлагает применять комплекс упражнений, предусмотренных школьной программой по физической культуре, адаптированных под специфику каратэ, для решения задач общей и специальной физической подготовки [8].

Технико-тактическая подготовка юных каратистов, направленная на освоение базовых элементов стоек, перемещений, техники нападений и защиты, должна обеспечиваться через систему подводящих и развивающих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. По мнению автора, на спортивно-оздоровительном этапе в структуре учебной недели должны быть запланированы три типовых занятия: два занятия комплексной направленности (ОФП, СФП, ТП) продолжительностью 90 минут и одно однонаправленное занятие (ОФП) продолжительностью 60 минут.

Е.Л. Григорьевой разработана методика на основе использования игрового и соревновательного метода, обеспечивающая повышение уровня развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе. Результаты ее применения явились хорошим фундаментом совершенствования базовой технической подготовки [53].

П.Е. Минков рассматривая спортивно-оздоровительный этап в группах восточных единоборств с детьми 11-13 лет, предлагает годичный цикл тренировок разделить на три периода [113].

Подготовительный период (6-8 недель), в котором особое внимание уделяется решению оздоровительных задач с применением дозированных по объему и интенсивности физических упражнений, подобранных с учетом физической подготовленности и возраста занимающихся. Основными задачами данного периода являются: постепенная адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам; обучение правильному дыханию; овладение навыками правильной осанки; профилактика плоскостопия. Основной период тренировки (7-8 месяцев) выполняет задачи постепенного повышения тренированности занимающихся; повышения функциональных возможностей организма детей; освоения основных двигательных умений и навыков; постепенного и гармоничного развития физических качеств; освоения базовой техники избранного вида спорта. Поддерживающий период длится до 3 месяцев. Главными задачами данного периода является поддержание уровня физического состояния организма, достигнутого в основном периоде. Направленность

физической активности: различные игры, подвижные и спортивные игры со сверстниками, плавание, катание на велосипеде, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в летних оздоровительных лагерях и др.

Оздоровительный потенциал дзюдо изучался R. Walaszek, S. Sterkowicz, W. Chwała, K. Sterkowicz-Przybycień. На основе исследования юных дзюдоистов восьмилетнего возраста ими установлено, что регулярные занятия дзюдо порождают благоприятные изменения осанки, ведут к улучшению симметрии лопаток, выравниванию позвоночника [242].

По мнению D. H. Fukuda и J. R. Stout, занятия дзюдо положительно влияют на здоровье детей и подростков. У детей, занимающихся дзюдо, наблюдаются физиологические улучшения в области телосложения, силы и выносливости, а также улучшения когнитивных функций [229].

В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов, Т.А. Иванова успешно внедряют в тренировочный процесс юных дзюдоистов инновационную методику координационной тренировки с использованием парных акробатических упражнений. Применение этой методики способствует развитию двигательных способностей, повышению качества освоения способов выполнения основных технико-тактических приемов [10].

С.А. Носков занимался разработкой лично ориентированной технологии начальной подготовки самбистов 10-12 лет. Автор считает, что применение данной технологии в учебно-тренировочном процессе содействует формированию личности юных спортсменов и, как следствие, повышению качества выполнения технических приемов самбо в тренировочных и соревновательных условиях [125].

Т.Г. Гурулева предлагает использование блочно-модульных технологий при занятиях дзюдо в спортивно-оздоровительных группах, так как, по ее мнению, блочно-модульное обучение – это прежде всего лично ориентированная технология, которая предоставляет возможность каждому обучаемому индивиду выбрать свою, самостоятельную и сильную, траекторию обучения.

Г.П. Стазаев, Ю.Д. Мазин, Т.А. Печеникина считают, что подготовка юных спортсменов в спортивно-оздоровительных группах спортивных школ традиционно ориентирована не на накопление потенциала здоровья, а на спортивный результат, что подталкивает тренеров к форсированию учебно-тренировочного процесса. Авторы подчеркивают необходимость более широкого применения здоровьесформирующих технологий на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки [162].

1.4 Спортивная подготовка на основе технологии модульного обучения

По мнению А.А. Факторовича, понятие «модуль» в современной педагогической науке определяется по-разному: как часть учебного предмета, совокупность близких по содержанию дисциплин; единица образовательной программы, интегрирующая теоретическое и практическое обучение. По его утверждению, модуль обладает законченностью и относительной самостоятельностью. При этом модульная технология предполагает разделение единого содержания образования на блоки (модули), которые включают целевой, информационный, операционный, проверочный компоненты.

К исходным научным положениям технологии модульного обучения А.А. Факторович относит следующее:

- модульное обучение базируется на деятельностном принципе;
- модуль – стандартизованная, нормализованная единица программы;
- модульная технология строится на идеях развивающего обучения;
- в основании модульной технологии находится и программированное обучение;
- интенсивный характер технологии требует оптимизации процесса обучения.

К основным *принципам* разработки модульной программы относятся следующие положения:

- частные дидактические цели учебных элементов в своей совокупности должны обеспечивать достижение интегрированной цели модуля;
- каналы обратной связи – основа управляемости и контроля процесса усвоения знаний;
- учебный и дидактический материал излагается доступно, в диалоговой форме, конкретно и выразительно;
- при построении модуля соблюдается логика усвоения материала учащимися (восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение и систематизация);
- структура модуля должна соответствовать логике учебного занятия того или иного типа.

При этом важным шагом в разработке модульных программ является структурирование учебного материала.

По мнению А.А. Факторовича, преимущества модульного обучения заключаются в следующем:

- возможности применения индивидуального подхода в рамках модуля, то есть к определению содержания образования;
- опоре на самостоятельную деятельность при консультации педагога;
- ориентированности на развитие умений и завершенности их формирования по окончании изучения модуля;
- объективности и оперативности контроля, который достигается системой мониторинга;
- вариативности подготовки (возможность выбора модуля);
- гибкости содержания (возможность изменять в пределах модуля) [183].

Возникновение зарубежной концепции единиц содержания обучения привело к зарождению идеи модульного обучения, авторами которой были S.N. Posilethwait, B. Goldshmid, M.L. Goldshmid и J. Russel [231, 239, 241].

Л.В. Байбородова рассматривает модуль «как целевой функциональный узел, в котором учебное содержание, технология овладения им, система контроля

и коррекции объединены в целостную систему».

Основным средством модульной технологии, кроме модуля как части программного материала учебной дисциплины, является сформированная на основе модулей модульная учебная программа [11].

В настоящее время многими специалистами рекомендуется использование модульного обучения в образовательных технологиях. Так, по мнению А.А. Дорофеева, в основу модернизации отечественного образования положен переход к субъект-субъектным образовательным технологиям при преимущественно блочно-модульном структурировании изучаемого материала и представлении результатов обучения в виде совокупности приобретенных компетенций.

По мнению автора, можно разделять учебную дисциплину на 1-3 блока, каждый из которых состоит не более чем из 5-10 модулей, исходя из того, что модуль соответствует разделу учебной дисциплины. При этом понятия «блок» и «модуль» практически равнозначны, а учебным элементом выступает или дидактическая единица, или её составная часть – минимальный логически и семантически законченный и целостный фрагмент учебной информации, характеризующий существенные свойства факта, явления, процесса или элемента объекта, который соответствует дидактической единице. Автор предлагает назвать этот её фрагмент *дидактическим байтом* [64].

Вопросы применения блочно-модульной технологии в области физического воспитания и спортивной тренировки были предметом ряда научных исследований [19, 20, 26, 33, 49, 66, 125, 153, 155, 203, 223].

В частности, А.В. Яцковским разработаны и научно обоснованы структура и содержание блочно-модульной технологии формирования прикладных навыков самообороны с использованием элементов рукопашного боя в процессе физического воспитания студенток вуза; раскрыто и наполнено содержанием программно-методическое сопровождение данной технологии, включающее: теоретический, психологический и общефизический блоки специализированных учебно-практических занятий; обоснован интегративный контроль формирования

прикладных навыков готовности к самообороне, содержащий следующие блоки: физический, функциональный и мотивационный [223].

В.И. Скалиуш, И.В. Афанасьева применяли на занятиях по спортивной подготовке разработанную ими блочную систему физических упражнений, направленную на развитие основных физических качеств, формирование знаний, умений и навыков по различным видам спорта. В содержание блочной системы включены следующие блоки:

- упражнения по видам спорта;
- упражнения для развития скоростных способностей;
- упражнения для развития скоростно-силовой выносливости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения технической подготовки по избранным видам спорта;
- упражнения для развития координационных способностей;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для восстановления дыхания и стретчинга [155].

Авторы считают, что использование данной блочной системы на занятиях по спортивной подготовке позволяет восполнить объем недельной физической нагрузки и повысить уровень спортивной подготовленности студентов.

А.С. Орлан рассматривает использование блочно-модульного подхода как одно из эффективных направлений структурирования и наполнения содержания занятий оздоровительной физической культурой. Блочно-модульный подход позволяет учитывать совокупность объективных факторов, влияющих на работоспособность и психическое функциональное состояние женщин 45-55 лет. Блочно-модульный план занятий оздоровительной физической культурой с четким алгоритмом его реализации способствует ее планомерному освоению, постепенной адаптации к физическим нагрузкам в условиях недельного двигательного режима в диапазоне 6-8 часов.

Разработанная автором методика блочно-модульного представления содержания занятий включает проективный, собственно программный и

контрольно-учетный компоненты. Методика обеспечивает в условиях регулярных занятий достижение устойчивого оздоровительного эффекта, а также позволяет осуществлять учет факторов, способствующих решению задачи здоровьесбережения женщин [128].

Блочно-модульные технологии нашли свое отражение в подготовке юных спортсменов. Так, в диссертационном исследовании С.В. Дыгина рассматривается блочно-модульная технология физической подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации. По мнению автора, «целесообразным является проектирование тренировки на основе оперирования «фрагментами» – тренировочными занятиями различной направленности и нагрузочности, и более гибкими и вариативными образованиями – «модулями», включающими несколько «фрагментов», и «блоками», состоящими из нескольких «модулей» [66].

Автор выделяет структурную базовую единицу тренировочного процесса и определяет ее как «фрагмент» (тренировочный день), который формируется в соответствии с определенной задачей из упражнений самого различного спектра. Это предусматривает наличие банка основных упражнений.

Формирование *модулей* тренировочных воздействий в соответствии с целевыми установками возможно из определенных «фрагментов». Далее из выбранных (определенных) модулей возможно формирование *блоков* тренировочных воздействий, обеспечивающих решение задач, стоящих на этапе периода с учетом игровой специализации.

Т.Г. Котова предлагает выделять в содержании техники единоборств ключевые дидактические единицы (двигательные действия в стойке и партере) при отборе учебного материала. Дидактические единицы являются важнейшими во всех рассматриваемых видах единоборств. К ним автор относит: «действия в стойке»: броски через бедро, через спину (плечо) с колена (коленей) захватом руки на плечо, через спину с захватом руки на плечо, через плечи с коленей «мельница»; действия в партере: удержание (туше) – сбоку, поперек, со стороны головы; перевороты забеганием захватом руки на ключ и предплечьем на шею, скручиванием захватом рук сбоку, накатом захватом шеи из-под плеча и

туловища сверху, скручиванием хватом предплечья изнутри» [92].

Автор считает, что при блочно-модульным построении учебного процесса достигается дидактическая цель в совокупности всех учебных блоков дисциплины. Содержание технологии обучения технике единоборств состоит из блоков учебного материала, состоящих из взаимосвязанных модулей (входящее тестирование, теоретический, практический: методико-практическая, учебно-тренировочная, самостоятельная работа; контрольное тестирование), и предполагает учет личностного опыта двигательной деятельности студентов в процессе конструктивного педагогического взаимодействия.

В диссертационном исследовании О.В. Борисенко представлена разработанная автором технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе. Она состоит из шести модулей, направленных на развитие определенных координационных способностей. В модуль входит одна дидактическая единица, которая соответствует комплексу специально подобранных упражнений, выполняемых в специальной части разминки в процессе круговой тренировки. 13 занятий необходимо на реализацию одного модуля; на заключительном этапе происходит диагностика и оценка достигнутых результатов [26].

Автор считает, что модульная технология развития координационных способностей позволяет расширить рамки сложившихся представлений в системе подготовки юных дзюдоистов, дополняя ее содержание нетрадиционными формами упражнений. По мнению автора, «важным условием реализации модульной технологии является комплекс различных приемов, стимулирующих двигательную деятельность занимающихся. Они определяются рядом условий и факторами: возрастом и уровнем физической и специальной подготовленности; психоэмоциональным состоянием; уровнем профессиональной компетентности преподавателя. Эти же факторы значительно влияют на определение использования упражнений для успешного развития координационных способностей; организацию условий, применение оригинальных методов и приемов педагогического воздействия» [26].

Заключение по первой главе

Реферативный обзор научно-методической литературы позволил нам заключить следующее.

1. Для современного этапа развития системы спортивной подготовки в дзюдо характерно снижение возраста начала занятий дзюдо в спортивных школах до 5-7 лет. Это обуславливает необходимость выделения спортивно-оздоровительного этапа, предшествующего этапу начальной подготовки, определения его цели, задач, содержания и технологии процесса его усвоения.

На сегодняшний день в системе подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе наблюдается значительный отсев занимающихся в спортивных школах. Это обуславливает актуальность решения проблемы формирования интереса детей к занятиям данным видом спорта.

Учеными отмечается недостаточное внимание со стороны тренеров теоретической подготовке детей, занимающихся дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе, в процессе обучения в спортивной школе, доказана эффективность включения дзюдо в содержание спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников, выявлена высокая эффективность применения модульной технологии в совершенствовании физической подготовки, учитывающей особенности типа телосложения юных дзюдоистов; в повышении эффективности процесса развития координационных способностей у юных дзюдоистов.

2. Дети 5-7 лет, по материалам научных исследований, характеризуются такими морфофункциональными особенностями, как постепенное повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим упражнениям; интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата; созревание мозжечка, подкорковых образований, коры; повышение сенсорно-кинестетического контроля, который обуславливает качество управления двигательными действиями и движениями; формирование способности к

самоанализу и самоконтролю; постепенное осознание потребности в двигательной активности и в телесном совершенствовании.

В возрасте 5-7 лет наблюдается интенсивное развитие двигательной функции. Это позволяет заключить, что в данном возрасте можно направленно развивать практически все физические качества и обучать основным движениям.

Наблюдаемое в отдельных случаях отставание прироста показателей физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует об ошибках в методике физического воспитания.

Морфологический рост и моторное развитие дошкольников протекают асинхронно. Морфологические показатели менее изменчивы, чем функциональные показатели физического развития, как в возрастном, так и в половом аспектах.

Повышение эффективности развития физических качеств у детей 5-7 лет связывается учеными и специалистами с использованием дифференцированного и индивидуального подходов на основе учета соматического типа и варианта его развития; с педагогически грамотным применением средств гимнастики, акробатических упражнений, элементов мини-футбола с гибким регулированием содержания, объёма и интенсивности физических упражнений;

3. Занятия в спортивных школах дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе организуются по дополнительным общеразвивающим программам, разрабатываемым в каждом образовательном учреждении. При этом предлагается уделять большое внимание разминочной программе как фактору повышения готовности детей к освоению основ техники, применять упрощенные варианты круговой тренировки, структурировать учебный материал по принципу «расширяющейся спирали», широко использовать игровые технологии для начального обучения школе дзюдо, развития физических и психических качеств; сочетать занятия с комплексной направленностью и однонаправленные занятия; использовать элементы соревновательного метода и средства парной акробатики. Техническая подготовка направлена на данном этапе преимущественно на

освоение базовых элементов стоек, перемещений, техники нападений и защиты, выполняемых в облегченных условиях.

4. В настоящее время многими специалистами рекомендуется использование модульного обучения. Это предполагает разделение и структурирование единого содержания образования на блоки (модули), которые выступают как стандартизованные, нормализованные единицы программы и включают целевой, информационный, операционный, контрольный компоненты. Модульное обучение базируется на деятельностном принципе и идеях развивающего обучения.

Достижение интегрированной цели модульной программы обеспечивается достижением частных дидактических целей модулей и входящих в их содержание учебных элементов. Управление и контроль образовательного процесса обеспечивается функционированием каналов обратной связи.

При построении модуля учитывается логика усвоения знаний: восприятие, осмысление, запоминание, применение, обобщение и систематизация.

Учебным элементом модуля выступает дидактическая единица – минимальный логически и семантически законченный и целостный фрагмент учебной информации, характеризующий существенные свойства факта, явления, процесса или элемента объекта, который соответствует дидактической единице.

Модульное обучение создает предпосылки для индивидуализации, вариативности и гибкости при выборе содержания образования и организации самостоятельной работы; формирования умений; завершенности изучения каждого учебного элемента; оперативности контроля качества его усвоения.

Вопросы применения модульного обучения в физическом воспитании и в спортивной тренировке были предметом ряда научных исследований. В частности, были разработаны и научно обоснованы:

– структура и содержание блочно-модульной технологии формирования прикладных навыков самообороны с использованием элементов рукопашного боя, включающее теоретический, психологический и общефизический блоки специализированных учебно-практических занятий;

– блочная система физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, формирование знаний, умений и навыков по различным видам спорта, применяемых на занятиях по спортивной подготовке;

– блочно-модульная структура содержания занятий оздоровительной физической культурой женщин 45-55 лет, включающая проективный, собственно программный и контрольно-учетный компоненты;

– блочно-модульная технология физической подготовки юных футболистов на этапе начальной специализации, включающая модули, состоящие из «фрагментов» – тренировочных занятий различной направленности и нагрузочности;

– блочно-модульная технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, состоящая из шести модулей, каждый из которых направлен на развитие определенной координационной способности;

– модульная технология обучения технике единоборств, включающая блоки учебного материала, состоящие из таких взаимосвязанных модулей, как входящее тестирование, теоретический, практический: методико-практическая, учебно-тренировочная, самостоятельная работа; контрольное тестирование. При отборе учебного материала в содержании техники единоборств выделяются ключевые дидактические единицы (двигательные действия в стойке и партере).

Осуществленный нами реферативный обзор литературных данных свидетельствует о высоком образовательном потенциале модульной технологии. Наряду с этим 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.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели и решения задач исследования нами использовались следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы;
- метод экспертной оценки;
- анкетный опрос;
- антропометрия;
- метод индексов;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. В работе нами были проанализированы 242 литературных источников по вопросам современных тенденций и подходов к построению многолетней спортивной подготовки дзюдоистов; физического развития, физической подготовленности и двигательной активности подрастающего поколения; изучения особенностей спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки; раскрытия сущности и содержания модульной технологии и ее места в практике спортивной подготовки. Также нами были изучены и проанализированы программно-методические документы, регламентирующие организационно-методическую деятельность спортивных школ.

Метод экспертной оценки. Данный метод использовался для оценки качества выполнения аттестационных требований на 6 «кю» (ученическая квалификационная степень). Аттестацию проводили тренеры спортивной школы в количестве 2 человек, прошедшие повышение квалификации на семинарах и получившие удостоверение эксперта.

Анкетный опрос детей, занимающихся дзюдо, их родителей и тренеров-преподавателей проводился в начале и в конце первого года спортивной

подготовки на спортивно-оздоровительном этапе с целью определения факторов, влияющих на формирование у детей интереса к занятиям дзюдо (Приложение А).

Антропометрия. Для определения уровня физического развития детей 5-7-летнего возраста мы использовали метод антропометрии. Так, в частности, мы измеряли длину и массу тела исследуемых детей.

Для измерения массы тела используются десятичные медицинские весы рычажной системы чувствительностью до 50 г.

Измерение длины тела производилось при помощи деревянного ростомера. Измерение роста производится с точностью до 0,5см.

Антропометрия проводилась в соответствии с методическими рекомендациями по проведению общероссийской системы мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи. Антропометрические измерения проводились для оценки уровня физического развития испытуемых по общепринятой методике с использованием стандартного инструментария. В частности, оценивались: длина тела (см), масса тела (кг), жизненная емкость легких (мл), задержка дыхания на вдохе (с), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), проба Ромберга, степ-тест.

Степ-тест. Общая идея теста заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы.

Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. По отношению к высоте ступеньки и времени выполнения мышечной работы для детей 5-7-летнего возраста рекомендуют следующее: высота ступеньки – 20-25 см(примерно половина длины голени), время восхождения – 2 минуты. Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъемы на ступеньку в заданном темпе с частотой 20 раз в 1 мин. Темп движений задается метрономом. Подъем и спуск состоят из четырех движений, каждому из которых будет соответствовать один удар метронома: 1 – испытуемый ставит на ступеньку одну ногу, 2 – ставит на ступеньку другую ногу, 3 – ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение, 4 – ставит на пол другую ногу.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й с восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трех подсчетов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1 мин). Результаты тестирования выражаются в условных единицах.

Оценка результатов тестирования. Величина степ-теста характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина и, следовательно, тем выше индекс степ-теста.

Метод индексов. В антропометрии широко используются индексы для оценки физического развития, выявления возрастных и других изменений в растущем организме. Оценочные индексы выводятся путем сопоставления разных антропометрических признаков.

В нашем исследовании применялись следующие индексы:

Двойное произведение (индекс Робинсона) (усл. ед) вычисляли по формуле:

$$\text{Индекс Робинсона} = \frac{\text{ЧСС} \cdot \text{АД}_{\text{сист}}}{100} (1),$$

где

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. мин,

АД_{сист} – систолическое артериальное давление, мм рт.ст.

Индекс Скибински вычисляли по формуле:

$$\text{Индекс Скибински} = \frac{\text{ЖЕЛ} \cdot \text{время задержки дыхания на вдохе}}{\text{ЧСС}} (2),$$

где

ЖЕЛ – жизненная емкость легких, мл,

время задержки дыхания на вдохе, с,

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. мин.

Жизненный индекс (мл/кг) вычисляли по формуле:

$$\text{ЖИ} = \frac{\text{ЖЕЛ}}{m} (3),$$

где

ЖЕЛ – жизненная емкость легких, *мл*,

m – масса тела, *кг*.

Педагогическое тестирование. Для оценки уровня развития физических способностей мальчиков 5-7 лет применялись общепринятые тестовые упражнения.

Уровень развития скоростных способностей измерялся и оценивался по результатам выполнения тестового упражнения «Бег на 30 м с высокого старта».

Уровень развития координационных способностей измерялся и оценивался по результатам выполнения тестового упражнения «Челночный бег 3x10 м».

Уровень развития скоростно-силовых способностей измерялся и оценивался по результатам выполнения тестового упражнения «Прыжок в длину с места».

Уровень развития силовых способностей измерялся и оценивался по результатам выполнения тестового упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре стоя от стены».

Уровень развития гибкости измерялся и оценивался по результатам выполнения тестового упражнения «Наклон вперед в положении сидя».

Педагогический эксперимент был направлен на практическое обоснование эффективности разработанной нами модульной учебной программы спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий ее реализации в процессе обучения в спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе.

Методы математической статистики. Статистическая обработка экспериментальных данных проводилась с помощью программы Statistica 8.0. Рассчитывались средние выборочные значения изучаемых нами показателей, характеристики их вариации (ошибка среднего выборочного и стандартное отклонение). Достоверность различий между средне групповыми значениями определялась с помощью параметрического t-критерия Стьюдента и непараметрического критерия Пирсона.

В организации исследовании с учетом решаемых задач условно выделены

три последовательных этапа.

На *первом* этапе (сентябрь 2012 г. – август 2013 г.) был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, построен научный аппарат исследования; проанализировано содержание учебных программ, регламентирующих содержание и процесс спортивной подготовки юных дзюдоистов; проведен анкетный опрос детей, занимающихся дзюдо, их родителей и тренеров-преподавателей.

На *втором* этапе (сентябрь 2014 г. – август 2016 г.) был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп детей, занимающихся дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной школе (экспериментальная и контрольная группы), по 19 человек в каждой. Возраст детей на момент начала эксперимента составлял 5 лет. Все дети, участвующие в исследовании, были практически здоровы и допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе. Спортивная подготовка дзюдоистов экспериментальной группы осуществлялась с учетом содержания авторской модульной учебной программы по разработанной нами педагогической технологии с учетом комплекса выделенных нами педагогических условий; дзюдоистов контрольной группы – с учетом содержания учебной программы по дзюдо для системы дополнительного образования детей [2].

На *третьем* этапе (сентябрь 2016 г. – август 2017 г.) осуществлялся количественный и содержательный анализ результатов исследования, их оформление в виде диссертации и автореферата, проводились мероприятия по их внедрению в педагогическую практику в форме практических рекомендаций, публикации научных статей и докладов на научно-практических конференциях.

ГЛАВА 3 МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 5-7 ЛЕТ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

3.1 Исследование отношения детей, их родителей и тренеров к занятиям дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе

Цель исследования заключалась в определении особенностей традиционной практики спортивной подготовки в дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе.

Для достижения этой цели последовательно решались следующие частные задачи:

- выявить отношение детей к различным сторонам занятий дзюдо, включая отношение к тренеру-преподавателю;
- выявить отношение родителей к спортивным занятиям их детей;
- выявить причины отсева детей из спортивно-оздоровительных групп;
- выявить мнения тренеров-преподавателей по вопросам содержания и организации спортивной подготовки в дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе.

Отношение детей к занятиям дзюдо. В исследовании приняли участие дети в возрасте 5-6 лет, приступившие к занятиям дзюдо в спортивно-оздоровительной группе. Количество участников – 41 человек. Опрос детей проводился в форме беседы. Анализировались ответы на 6 вопросов. На каждый вопрос были предложены варианты ответов.

На вопрос анкеты «Для чего ты пришел заниматься дзюдо?» 46% из числа опрошенных детей ответили, что хотят стать чемпионами, 20% детей любят много двигаться, по 17% опрошенных детей ответили следующим образом: мой друг занимается; хочу стать сильным (Рисунок 1).

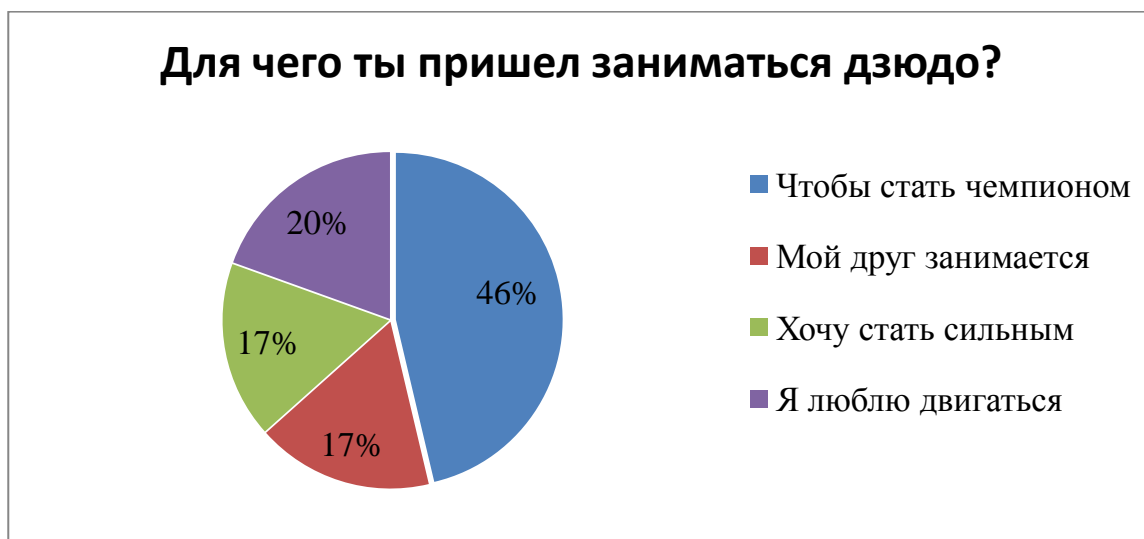


Рисунок 1 – Распределение детей с учетом ответов на вопрос «Для чего ты пришел заниматься дзюдо?»

Анализ ответов на вопрос «Что тебе нравится в тренировках?» свидетельствует о том, что личность тренера и взаимоотношения в группе являются ключевыми моментами, с этим согласны 24,4% из числа опрошенных детей, 22% опрошенных любят соревноваться, 12,5% ответили, что им нравится много играть на занятиях (Таблица 1).

Таблица 1 – Распределение детей с учетом ответов на вопрос «Что тебе нравится в тренировках?»

Варианты ответа	Распределение ответов респондентов	
	Абс. показатель, кол-во	Отн. показатель, %
Хороший тренер (веселый, добрый)	10	24,4
Мы много играем	8	12,5
Нравится спортивная форма (кимоно)	4	9,8
Нравится соревноваться	9	22,0
У меня здесь много друзей	10	24,4

Нами также изучалось мнение детей о том, что им не нравится на тренировках? 32% из числа опрошенных детей ответили, что сильно устают на тренировках, 17% детей считают, что на занятиях слишком сложные упражнения, 15% опрошенных детей выразили недовольство тем, что «тренер не показывает приемы и движения, а только объясняет, как их делать» (Рисунок 2).



Рисунок 2 – Распределение детей с учетом ответа на вопрос «Что тебе не нравится в тренировке?»

Исследование мнения детей о том, какие упражнения им нравится выполнять на занятиях, показало, что 37% опрошенных детей нравится играть, 22% опрошенных выбрали прыжки и лазания, 17% нравится делать кувырки, ответы «бегать» и «выполнять упражнения с элементами дзюдо» выбрали по 12% опрошенных детей.

Наряду с этим нами установлено, что 41,5% из числа опрошенных детей часто пропускают занятия, 39% опрошенных иногда пропускают занятия, 14,5% редко пропускают тренировки, и лишь 5% детей никогда не пропускают занятия.

Выясняя причину пропусков занятий, мы установили, что основной причиной являются заболевания – 44% опрошенных, 32% связывают свои пропуски с нежеланием идти на тренировку, 24% детей ссылаются на занятость родителей.

Таким образом, одним из факторов формирования интереса детей к занятиям дзюдо является личность тренера, прежде всего такие его качества, как отзывчивость, внимание к детям. Другим фактором выступает готовность к

выполнению трудных заданий и эмоциональная привлекательность самих занятий дзюдо.

Отношение родителей к занятиям детей дзюдо. Важную роль в закреплении детей в спортивной школе играет заинтересованность родителей в спортивных занятиях, поскольку решение заниматься дзюдо принимали в большинстве случаев родители, а не их дети.

В анкетном опросе приняли участие родители детей, занимающихся дзюдо (31 человек). Средний возраст опрошенных родителей – 30 лет, 22 родителя имеют высшее образование, 18 родителей в прошлом занимались спортом (самбо, дзюдо, вольная борьба, гимнастика, танцы, волейбол, баскетбол).

Родителям предлагалось оценить потенциал спорта по степени значимости.

Анализ ответов свидетельствует о том, что 16 родителей (51,5%) считают, что занятия спортом «учат строить отношения с другими людьми, учат быть в команде, учитывать интересы других»; 8 человек (26%) полагают, что «занятия спортом дисциплинируют»; 3 человека (13%) считают, что «занятия спортом положительно влияют на физическое развитие и здоровье ребенка» (Таблица 2).

Таблица 2 – Распределение детей с учетом ответов на вопрос «Оцените потенциал спорта»

Варианты ответа	Распределение ответов респондентов	
	Абс. показатель, кол-во	Отн. показатель, %
Занятия спортом положительно влияют на физическое развитие и здоровье ребенка	4	13,0
Занятия спортом формируют гармонически развитую личность	1	3,0
Занятия спортом учат строить отношения с другими людьми; учат быть в команде, учитывать интересы других	16	51,5
Занятия спортом дисциплинируют	8	26,0
Занятия спортом помогают рационально организовывать время	2	6,5
Другое	-	-

Исследование ответов родителей на вопрос «Какие цели они преследовали, отдав ребенка в спортивно-оздоровительную группу дзюдо?» показало, что 45%

из них отмечают в качестве цели «формирование сильного характера и воли», 35% – «научить постоять за себя», по 6,5% – «повысить уровень здоровья», «сделать гармоничным телосложение», «стать чемпионом». Цель «снизить гиперактивность ребенка» не отметил ни один из опрошенных родителей.

Одним из аспектов исследования стал вопрос «Считаете ли Вы необходимым участие детей в соревнованиях по дзюдо с первого года занятий?». Оказалось, что половина респондентов (51,5%) ответ на этот вопрос оставляют на усмотрение тренера. Интересным моментом является то, что практически все ответившие на этот вопрос в прошлом занимались спортом. 38% родителей считают, что участие в соревнованиях необходимо именно с первого года занятий, и лишь 9,5% считают нецелесообразным участие в соревнованиях на первом году обучения.

Одним из аспектов исследования стал вопрос «Какие причины могут побудить прекратить занятия дзюдо?» Значительная часть родителей (39%) считают, что такой причиной может стать то, что «содержание занятий малоинтересно для детей (неэмоциональные занятия)», 29% респондентов считают причиной отсутствие эмоционального контакта тренера с детьми, 19,5% полагают, что причиной отсева детей является то, что «тренер не учитывает особенности ребенка» (медлительность, полнота, гиперактивность и т.д.); 6,5% опрошенных респондентов в качестве причин прекращения занятий дзюдо выделяют «повышение оплаты занятий» и то, что «слишком требователен к спортивным достижениям детей».

Обращают на себя внимание ответы родителей на вопрос: «Какие задачи перед юным дзюдоистом должен ставить тренер, выставляя на соревнования?»: 32% респондентов выделяют в качестве первостепенной задачу «научить преодолевать свой страх», 29% – «главное участие, а не победа», 27% родителей – «достижение максимального результата», 12 % респондентов – получение детьми «удовольствия от участия в соревнованиях».

Таким образом, в ходе анкетирования родителей нами установлено следующее:

– по мнению родителей, занятия спортом учат строить отношения с другими людьми, учат быть в команде, учитывать интересы других;

– родители приводят детей в спортивно-оздоровительную группу дзюдо с целью формирования у детей сильного характера и воли, а также с целью научиться постоять за себя;

– основной причиной прекращения занятий в спортивно-оздоровительной группе родители считают малоинтересные неэмоциональные занятия.

Многие родители не в полной мере просвещены в вопросах положительного влияния спорта на организм и формирование личности, его значимости в повседневной жизни детей, о роли спортивного режима. При этом их отношение к занятиям дзюдо можно назвать пассивно-положительным.

Можно заключить, что работа по формированию у родителей позитивного отношения к занятиям своих детей дзюдо является значимым фактором усиления интереса детей к занятиям этим видом спорта.

Причины прекращения занятий дзюдо. Результаты опроса 32 детей, прекративших заниматься в спортивно-оздоровительных группах дзюдо, свидетельствуют о том, что основными причинами прекращения занятий детей являются:

- большие физические нагрузки (94%);
- монотонность и однообразие физических упражнений (75%);
- недостаточная эмоциональная привлекательность демонстрируемых приемов единоборств (72%);
- недостаточное количество спаррингов (62,5%);
- отсутствие возможности получить спортивные разряды (53%);
- страх перед соревнованиями (44%);
- слишком сложные упражнения (27,5%) (Рисунок 3).

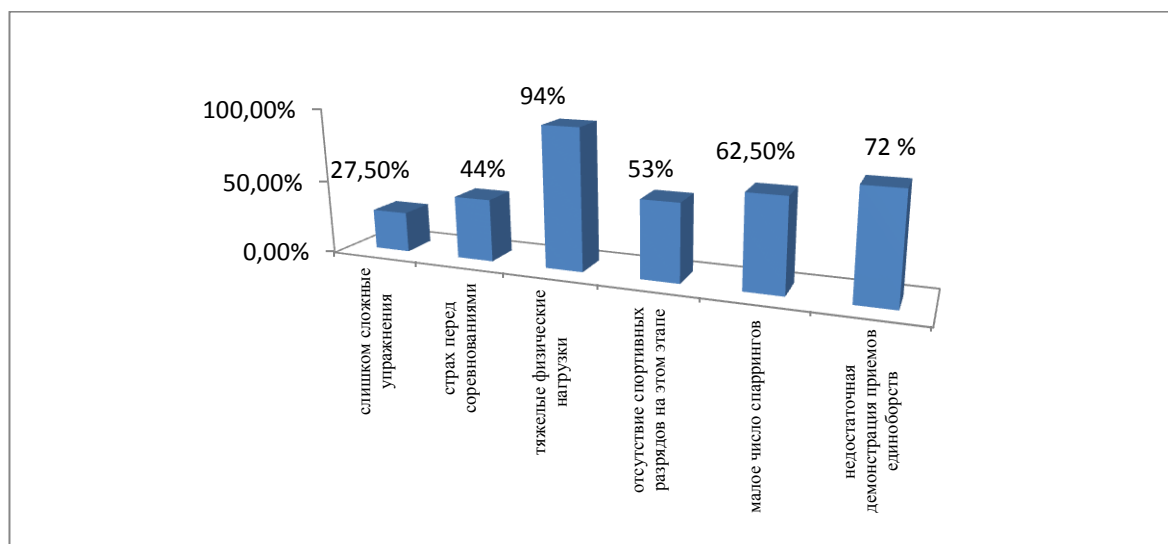


Рисунок 3 – Распределение детей с учетом выделяемых ими причин прекращения занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе

Результаты анкетного опроса тренеров спортивных школ дзюдо. Для определения отношения тренеров к содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах детей 5-7 лет нами был проведен анкетный опрос с участием 42 тренеров-преподавателей по таким видам единоборств, как дзюдо, самбо, борьба на поясах, национальная борьба «Курэш», вольная борьба, ушу, таэквондо, бокс, каратэ, айкидо.

Анализ ответов респондентов на вопрос о ранговой значимости физических качеств для результативности соревновательной деятельности в единоборствах свидетельствует о том, что большинство тренеров считают выносливость наиболее важным качеством для детей, занимающихся единоборствами (52,3%), на втором и третьем местах находятся ловкость (30,9%) и быстрота (28,5%), на четвертом – сила (16,6%).

Большинство опрошенных (71%) утверждают, что оптимальным возрастом начала занятий в спортивно-оздоровительных группах является возраст 5-6 лет.

Исследование мнения тренеров-преподавателей о том, какие средства спортивной тренировки необходимо использовать в работе со спортивно-оздоровительными группами, показало, что половина респондентов (47,6%) отдадут предпочтение общеразвивающим упражнениям (ОФП) и подвижным

играм – (40,5%), 14,2% респондентов считают необходимым обучение основам техники единоборств. Незначительная часть респондентов считают, что также необходимо использовать упражнения на координацию и на реакцию.

На вопрос о том, чем можно объяснить отсев контингента занимающихся в первые месяцы (годы) занятий спортом, треть тренеров (33,3%) в качестве одной из главных причин выделили большое количество предложений для занятий в других видах спорта, 21,4% респондентов считают, что это обусловлено отсутствием методического обеспечения (программ, методических рекомендаций) спортивной подготовки в спортивно-оздоровительных группах, 19% связывают это с несоответствием эмоционального фона занятий возрасту занимающихся.

Большинство респондентов (71,4%) полагают, что взаимодействие тренера и родителей на протяжении всей спортивной карьеры обучающихся является значимым для сохранности контингента занимающихся дзюдо.

Более половины опрошенных тренеров (57,1%) считают наиболее приемлемым методическим приемом сохранения контингента занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки проведение спортивных праздников с привлечением родителей; 54,7% тренеров – проведение родительских собраний не реже 1 раза в квартал; 38% – присутствие родителей на выездных соревнованиях.

Приведенные выше результаты анкетного опроса учитывались при организации учебно-тренировочного процесса с юными дзюдоистами на спортивно-оздоровительном этапе. В частности, исключалось форсирование физической нагрузки, устранялась ее монотонность за счёт частых переключений на различные направления базовой подготовки, через выполнение упражнений в облегченных, стандартных и усложнённых условиях с широким применением спортивных тренажеров.

В содержание учебно-тренировочных занятий включались различные ролевые, сюжетные подвижные и спортивные игры. Применялись оптимальные варианты восстановления физической работоспособности после интенсивной

нагрузки с использованием упражнений на восстановление дыхания, расслабление, растяжку и заданий на внимание.

Наиболее целесообразным является, по нашему мнению, использование в структуре учебно-тренировочных занятий воспитательного потенциала детских сказок, содержащих социально-воспитывающие ситуации. Например, ситуация спарринга, в которой противник превосходит главного героя по росту, весу и другим морфофункциональным показателям. Именно это и является основой философии дзюдо: «Поддаться, чтобы потом победить!», т.е. пытаться найти приёмы, позволяющие маленькому, хрупкому человеку одолеть более сильного и тяжёлого соперника.

При проведении занятий с использованием сказок (положительный герой побеждает отрицательного) происходит воспитание волевых качеств, таких как мужество, смелость, решительность, дисциплинированность, и нравственных качеств – честности, благородства, скромности, коллективизма, стремления делать добро, помогать слабым, уважения общественных интересов и др.

Таким образом, анализ отношения детей, их родителей и тренеров к занятиям дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе показал, что практически все 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 спортивной подготовки отличается сложностью и монотонностью физических упражнений, недостаточным набором

подвижных и сюжетно-ролевых игр. Это приводит к утрате эмоциональной привлекательности учебно-тренировочных занятий, снижению интереса к этим занятиям. Это, в свою очередь, сказывается на сохранности контингента занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки 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 спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

3.2 Модульная программа подготовки дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе

При разработке программы мы учитывали, во-первых, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в котором определено содержание занятий первого года обучения на начальном этапе подготовки [187], во-вторых, возрастные сенситивные периоды развития физических качеств у детей 5-7 лет, а также двигательный опыт детей данного возраста, в-третьих, приведенные выше результаты анализа традиционной практики спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Разработанная нами модульная учебная программа подготовки на спортивно-оздоровительном этапе базируется на блочно-модульном построении учебно-тренировочного процесса. В рамках нашего исследования под модулем понимается система учебно-тренировочных занятий, отличающихся единством содержательного, методического, организационного, оценочного и технологического компонентов.

Программа подготовки распределена нами на два года обучения: в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения (дети 5-6 лет) и в спортивно-оздоровительной группе второго года обучения (6-7 лет).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 в качестве первоначального этапа спортивной подготовки выделяют спортивно-оздоровительный этап, на котором преимущественно осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование личности занимающихся, на овладение основами техники избранного вида спорта [186].

Федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо, утвержденным приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года №767, предусмотрено, что организованные занятия данным видом спорта должны начинаться с этапа начальной подготовки [187]. При этом, исходя из требований личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу, индивидуально разрабатываемые учебные программы должны обеспечивать, с одной стороны, достижение государственных стандартов образования, с другой – удовлетворение образовательных потребностей каждого ребенка, которые, как показывает практика, отличаются индивидуальным своеобразием.

Комплексной дидактической целью, разработанной нами 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.

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 (Рисунок 4): общей физической подготовки (ФП), специальной физической подготовки (СФП), школы дзюдо (ШД) и соревновательно-игровой блок (СИ).

Содержание этих блоков включает *модули операционного (деятельностного) типа*.

Блок общей физической подготовки включает модули операционного типа:

- развитие силовых способностей (представлен 2 учебными единицами);
- развитие координационных способностей (представлен 2 учебными единицами);
- развитие гибкости (представлен 2 учебными единицами);
- комплексное развитие физических способностей (представлен 4 учебными единицами).

Блок специальной физической подготовки включает модули операционного типа:

- акробатические упражнения (представлен 5 учебными единицами);
- лазание, ползание (представлен шестью учебными единицами);
- висы и упоры (представлен десятью учебными единицами).

Блок «Школа дзюдо» включает модули операционного типа:

- формирование навыков безопасного падения (представлен шестью учебными единицами);
- освоение начальных форм технических действий посредством акробатических упражнений (представлен пятью учебными единицами);
- освоение начальных форм технических действий (стойки, перемещения) (представлен шестью учебными единицами);
- начальные умения взаимодействий (стойки, перемещения) (представлен двумя учебными единицами);
- фрагменты технических действий (боковая подсечка, передняя подсечка), выполняются у стены с теннисными мячами в обе стороны (стойки, перемещения) (представлен двумя учебными единицами).

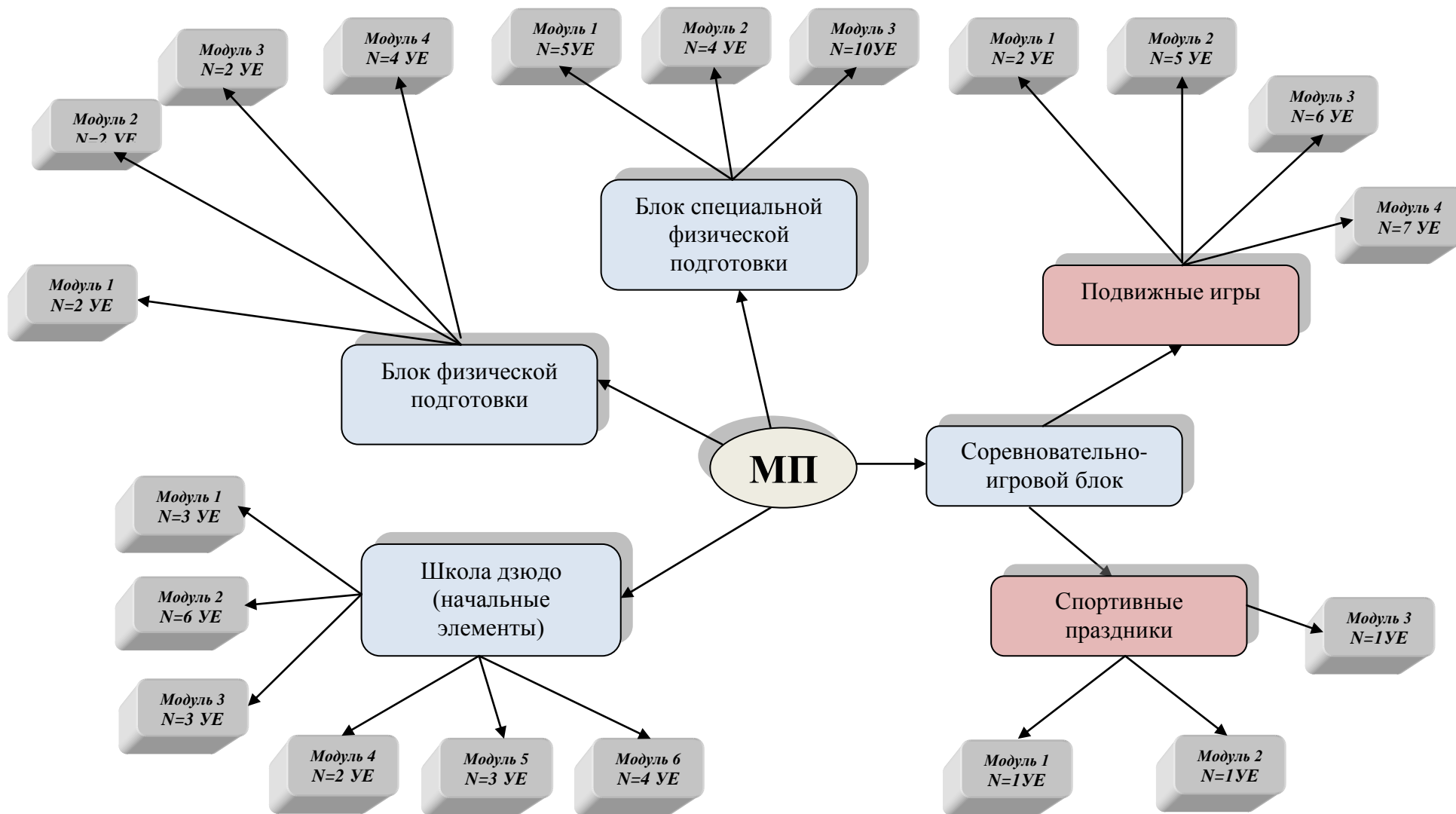


Рисунок 4 – Модульная программа подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе

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

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

Подблок «Подвижные игры» представлен следующими модулями:

- сюжетно-ролевые игры (представлен двумя учебными единицами);
- подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей (представлен пятью учебными единицами);
- подвижные игры с элементами дзюдо (представлен шестью учебными единицами);
- подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания и слуха (представлен семью учебными единицами).

Подблок «Спортивные праздники» состоит из следующих модулей:

- «Мама, папа, я – спортивная семья» (представлен одной учебной единицей);
- «Режим дня и его соблюдение» (представлен одной учебной единицей);
- «Физкультура и семья – неразлучные друзья» (представлен одной учебной единицей).

3.3 Технология реализации модульной программы подготовки дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе

Разработке педагогической технологии подготовки юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы предшествовало проектирование структуры и содержания подготовки юных дзюдоистов 5-7 лет в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы в виде модульной программы подготовки юных дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

С учетом ее содержания нами была разработана педагогическая технология ее реализации в процессе обучения дзюдоистов. Технология 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.

Методологической основой разработки педагогической технологии выступили деятельностный, системный и личностно-ориентированный подходы. Деятельностный подход заключается в такой организации тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов, при которой дети являются не пассивными «приёмниками» информации, а сами активно участвуют в тренировочном процессе. Суть деятельностного подхода состоит в направлении «всех педагогических мер на организацию интенсивной, постоянно усложняющейся деятельности, ибо только через собственную деятельность человек усваивает науку и культуру, способы познания и преобразования мира, формирует и совершенствует личностные качества» [45, 47, 59].

Деятельностный подход сочетается с системным подходом, который позволяет представить процесс спортивной подготовки как функционирующую педагогическую систему с раскрытием связей между ее структурными (цель, содержание и результат обучения, тренер, дзюдоисты) и функциональными (средства, методы и формы организации учебно-познавательной деятельности дзюдоистов) компонентами.

Личностно-ориентированный подход предполагал организацию учебно-тренировочной и соревновательной деятельности дзюдоистов с учетом индивидуального своеобразия их образовательных потребностей и способностей.

В Таблице 3 представлен план-график подготовки дзюдоистов в первый год спортивно-оздоровительного этапа, состоящий из 4 блоков.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
– пролезание под предметом в упоре на кистях и стопах;				+	+	+	+			
– по гимнастической скамейке;					+	+	+	+	+	+
– лазанье на четвереньках между предметами (вокруг предметов).						+	+	+	+	+
Модуль 3. Висы и упоры:		+	+			+	+			
– вис стоя на согнутых руках;			+	+			+	+		
– вис стоя согнувшись;				+	+			+	+	
– вис стоя сзади;					+	+				
– вис присев;							+	+		
– вис присев сзади;					+	+			+	+
– висы лежа (согнувшись, сзади).						+	+			
– упор присев на гимнастической скамейке;					+	+				+
– упор стоя на коленях;						+	+			+
– упор лежа сзади;							+	+		+
– упор лежа боком.							+	+		+
БЛОК 3 – «Школа дзюдо»										
Модуль 1. Формирование навыков безопасного падения:			+	+	+	+				
– группировка из различных исходных положений;										
– перекаты в группировке из различных исходных положений;				+	+	+	+			
– прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;						+	+	+	+	
– перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;							+	+	+	+
– из упора стоя на коленях – сед вправо, влево.							+	+	+	+

Блок 1 – Общая физическая подготовка – направлен на совершенствование физических качеств, необходимых для освоения техники дзюдо, и включает десять модулей: 1 и 2-й модули – развитие силовых способностей; 3 и 4-й модули – развитие координационных способностей; 5 и 6-й модули – развитие гибкости; 7-10-й модули – комплексное развитие физических способностей. Необходимость включения в процесс спортивной подготовки детей 5-7-летнего возраста таких модулей обусловлена тем, что современные дети данного возраста отличаются недостаточной физической подготовленностью и низкой работоспособностью.

Распределение модулей в блоке мы осуществляли исходя из того, что в возрасте 5-6 лет содержание двигательной активности у детей значительно расширяется за счет освоения новых видов движений.

В связи с этим к 6 годам большое место занимают более сложные двигательные действия, относящиеся к спортивной деятельности и создающие условия для формирования готовности к специализированной тренировке.

Упражнения, включенные в каждый модуль, выполнялись на протяжении 12-15 минут в подготовительной и основной части занятия.

Два комплекса отводится *на развитие силовых способностей*. Данные комплексы включены в связи с тем, что для успешного освоения начальных элементов дзюдо необходим определенный уровень силы. Развитие силовых способностей у юных дзюдоистов крайне важно, так как технические действия дзюдоистов характеризуются ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии со стороны соперника. В противоборстве проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

При воспитании силы особое внимание уделялось развитию жизненно важных мышечных групп: мышц живота и спины, верхних и нижних конечностей. Упражнения на воспитание силы использовались во второй половине занятия, комплекс состоял из упражнений с преодолением веса собственного тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях) и внешних отягощений (с набивным мячом, с сопротивлением

партнера, с гантелями весом 0,5 кг). Содержание модуля представлено в Приложении Б.

На развитие *координационных способностей* отводится два комплекса упражнений. Необходимость включения комплекса на развитие координационных способностей объясняется двумя причинами: во-первых, это способность является важной в результативности дзюдоистов, во-вторых, возраст 5-7 лет можно считать чувствительным периодом развития координационных способностей.

Развитие пространственной ориентировки в дзюдо помогает рационально оценивать ситуации противоборства, контролировать выполнение приемов на краю татами, а также выход за рабочую зону.

Комплекс упражнений для развития способности ориентироваться в пространстве включал и строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну по одному, круг и перестроения из одной шеренги в две, из шеренги в три колонны, по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и т.д.).

Комплекс также включал физические упражнения, которые способствуют выработке умения перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движения. Особое внимание уделяется развитию мелких мышц, а также упражнениям, направленным на освоение элементов основных движений (бег, прыжки, метание).

В возрасте 5-6 лет содержание двигательной активности значительно расширяется за счет освоения новых видов движений. Применялись упражнения на воспитание ловкости, для чего использовались необычные исходные положения, быстрая смена различных положений, изменялись скорость и темп движений, в упражнениях использовались предметы различной формы (волейбольные, футбольные, надувные мячи), выполнялись согласованные движения несколькими участниками (вдвоем, втроем: сидя, стоя), усложнялись сочетания известных движений (бег змейкой).

При развитии равновесия применялись следующие упражнения: стойка на носках на полу, на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической

скамейке; ходьба при кружении в обе стороны; ходьба между линиями (по линиям). Содержание модуля представлено в Приложении Б.

На развитие гибкости (стретчинг) отводится также два комплекса упражнений. Комплекс на развитие гибкости необходим для дальнейшего освоения специальной двигательной подготовки (акробатических упражнений, лазания, висов и упоров), а также освоения начальных элементов дзюдо (при формировании навыков безопасного падения, освоения начальных форм технических действий).

Для совершенствования гибкости использовались упражнения «на растягивание», которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т.п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Амплитуда движений увеличивалась постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения являлось появление первых признаков боли. Темп выполнения упражнений невысокий, резкие движения и рывки недопустимы. Перед выполнением упражнений на гибкость происходил разогрев основных мышечных групп, преимущественно развивалась подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти. Между сериями упражнений на растягивание выполнялись упражнения на расслабление мышц. Основным методом развития гибкости являлся повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Комплекс упражнений включал гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок. Воздействия на позвоночный столб – наклоны из различных исходных положений, выполняемые с помощью и без помощи партнера. Воздействия на тазобедренный сустав – махи ногами в разных направлениях, выпады, упражнения у гимнастической стенки. Воздействия на суставы плечевого пояса – вращение руками, упражнения с палками, упражнения у гимнастической стенки.

Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, на

укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичных свойств, создания прочных мышц и связок. Упражнения на растягивание мышц были направлены на повышение чувствительности мышц к восприятию растягивающего стимула и быстроту защитной реакции мышц в ответ на экстренное растягивание. Содержание данного модуля представлено в Приложении Б.

7-10-й модули – Комплексное развитие физических способностей. Отводится четыре комплекса (модуля), состоящих из комплексных упражнений, в которых предполагалось комплексное развитие физических способностей: координационных способностей, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости. Содержание модуля представлено в Приложении Б.

Блок 2 – Специальная физическая подготовка. В содержание второго блока были включены следующие модули: 1-й модуль – акробатические упражнения; 2-й модуль – лазанье; 3-й модуль – висы и упоры.

Акробатические упражнения. Включение элементов акробатической подготовки обусловлено тем, что к начальным элементам дзюдо относится безопасное падение. В связи с этим обучение безопасному падению целесообразно начинать с обучения акробатическим упражнениям, начиная с группировки, которая является основным подводящим упражнением к перекатам и кувырмам; перекаты, в свою очередь, выступают как подводящие упражнения при обучении кувырмам вперед и в сторону, стойке на лопатках согнув ноги.

Лазанье – активные двигательные действия, включающие лазанье; ползание: в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них); подлезание под веревку (высота 40-50 см); проползание по прямой линии 6-8 м; пролезание под предметом (высота 40 см) в упоре на кистях и стопах, по гимнастической скамейке; лазанье на четвереньках между предметами (вокруг предметов), из различных исходных положений. Упражнения в лазании и перелезании оказывают физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что необходимо для развития силы, скоростной силы и ловкости, а также воспитания смелости и уверенности в своих действиях.

Висы и упоры способствуют гармоничному развитию физических способностей, особенно статической силы. Перемещение тела из одного положения в другое требует динамических мышечных усилий, что является важным для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений в висах и упорах создает благоприятные условия для формирования правильной осанки. При выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статистических поз и характер мышечных усилий. Это имеет важное значение в осуществлении ряда функций организма: сохранения равновесия тела, формирования представлений о времени и пространстве. В содержание модуля были включены следующие упражнения: вис стоя на согнутых руках (перейти на вис стоя); вис стоя согнувшись; вис стоя сзади; вис присев; вис присев сзади; висы лежа (согнувшись, сзади); упор присев на гимнастической скамейке; упор стоя на коленях; упор лежа сзади; упор лежа боком.

Блок 3 – «Школа дзюдо», включает пять модулей операционного (деятельностного) типа: 1-й модуль – навыки безопасного падения; 2-й модуль – начальные формы технических приемов; 3-й модуль – стойки и перемещения; 4-й модуль – начальные умения взаимодействия; 5-й модуль – фрагменты подводящих упражнений к боковой и передней подсечкам; и один модуль познавательного типа – модуль «Теоретические знания в области этикета дзюдо, истории дзюдо и правил соревнований».

При разработке содержания данного блока мы опирались на содержание Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» от 21.08.2017 г. Содержание пяти модулей обеспечивало подготовленность юных спортсменов к освоению способов выполнения технических приемов на этапе начальной подготовки.

Формирование навыков безопасного падения. По мнению А.А. Шляхтова, борьба дзюдо построена на системе страховки и само страховки, используются акробатические элементы, которые являются продолжением обучения

акробатическим упражнениям [210]. Выполняя эти упражнения, ребенок постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку. Кроме того, в дзюдо умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска. Падение выполняет не только Уке, но и Тори может потерять равновесие и упасть. Процесс формирования навыков безопасного падения включает последовательное овладение следующими элементами:

- группировка из различных исходных положений;
- перекаты в группировке из различных исходных положений (влево, вправо, назад, лежа на животе, на спине);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – сед вправо, влево;
- положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной);
- самостраховка при падениях на бок, на спину, на живот, кувырком.

Освоение начальных форм технических приемов осуществляется посредством акробатических упражнений. В процессе обучения юных дзюдоистов с целью повышения уровня развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости применяются:

- различные кувырки с различным положением рук и ног;
- кувырки с предметами.
- вращения лежа;
- стойка на голове и руках согнувшись;
- стойка на лопатках;
- стойка на лопатках кувырок вперед;
- мост из положения лежа на спине без касания головой татами.

Освоение стоек и перемещений. Модуль освоения начальных форм технических действий (стойки, перемещения) включает следующие элементы:

- стойки;
- перемещения обычными шагами;

- перемещения приставными шагами (вперед-назад; влево-вправо; по диагонали);
- повороты – перемещения тела на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад;
- повороты на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали),
- повороты на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Начальные умения взаимодействия (выполняются только на коленях). По мнению А.А. Шляхтова, дзюдо – это борьба за захват куртки (дзюдоги) [210]. Борясь в захвате, ребенок постоянно работает пальцами руки отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит непроизвольный массаж кисти, который через нервную систему организма, воздействует на речевой отдел мозга. Данный модуль состоит из следующих элементов:

- захваты «рукав-отворот» в положении стоя на коленях. Захват берется на отвороте, на уровне ключицы и рукава (чуть выше локтевого сустава). Захват за рукав «наматывается» на основание большого пальца, отворот «набирается» в руку до полного облегания плеча;

- выведение из равновесия в положении стоя на коленях:

- а) вперед: – двумя руками из «классического» захвата, обе руки тянут к плечам параллельно татами, поворачиваясь ладонями вниз, локти разводятся в стороны; – выведение вперед одной рукой (за рукав или отворот);

- б) назад: – двумя руками из «классического» захвата, обе руки толкают партнера назад, параллельно татами; – двумя руками разворотом туловища партнера вокруг продольной оси;

- в) в сторону: – двумя руками, захватом за рукав прикладывается усилие вниз – в сторону по направлению к татами под углом 45° , а захватом за отворот вверх – в сторону вдоль уха партнера.

Фрагменты подводящих упражнений к боковой и передней подсечкам (выполняется у стены с теннисными мячами в обе стороны):

- боковая подсечка, «подметающее» движение стопы, подсекающее движение ног, разворачивая стопу подошвой внутрь;
- передняя подсечка: вытягивать ногу вперед с одновременным разворотом стопы.

Теоретические знания в области этикета дзюдо, предупреждения травматизма, истории становления дзюдо в России, правил соревнований (форма дзюдоиста, жесты рефери на татами).

Блок 4 – «Соревновательно-игровой» включает подблоки «Подвижные игры» и «Спортивные праздники».

Подблок «Подвижные игры» содержит четыре модуля. 1-й модуль включает сюжетно-ролевые игры; 2-й модуль – подвижные игры для развития скоростных и координационных способностей; 3-й модуль – подвижные игры с элементами дзюдо; 4-й модуль – подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания, слуха.

На сюжетно-ролевые игры в одном занятии отводится до 10-15 минут. Игры целесообразно проводить с детьми 5-6-летнего возраста, так как именно в этом возрасте усиливается стремление играть вместе со сверстниками, каждый из детей стремится воплотить свой достаточно сложный замысел.

Для организации и проведения сюжетно-ролевой игры целесообразно использовать сюжеты известных сказок. Остается общая смысловая канва событий, меняются лишь конкретные условия действий персонажей.

При проведении сюжетно-ролевой игры важно заинтересовать детей. Детям 5-7-летнего возраста не очень интересно, как отразятся его сегодняшние упражнения на его самочувствии и состоянии здоровья завтра. Для них важно получить сиюминутное удовлетворение своих потребностей.

Проводить сюжетно-ролевую игру нужно с познавательной, подражательной и оздоровительной направленностью. Такие игры помогают решать параллельно несколько задач. Для детей проведение сюжетно-ролевой игры – это, в первую очередь, маленький праздник. Вживаясь в разные роли, дети учатся дружбе, взаимопомощи, развивают смекалку и находчивость. Игра

помогает проявлять свои способности, формировать некоторые черты характера, а также развивать коллективизм. При подготовке к игре необходимо подбирать такой сюжет, который бы наилучшим образом способствовал достижению основной цели занятия.

Каждая игра должна быть новой и неожиданной для детей. Этому могут способствовать театральные детали: «дедушка с клюкой и в шапке-ушанке», «бабушка в платочке в фартуке». По ходу игры дети могут сами дополнять свои реплики. Однако задача тренера заключается в том, чтобы контролировать и направлять ход игры через выполнение детьми определенных упражнений. Иногда в сюжет уместно добавить известную подвижную игру или знакомую эстафету, а также использовать имитационные движения: «косить сено», «рубить дрова», «ловить рыбу», «доить корову», «купаться», «играть» и т.д. Все упражнения тесно связаны с целью и задачами занятия. Чтобы игры были разнообразнее и эмоциональнее, лучше использовать мелкий и легкий инвентарь: новогодние маски, надувные шары, скакалки, мячи, флажки, кегли.

Характер развития игрового конфликта определяет цель действий играющих и является сюжетом игры. Сюжет может быть заимствован из окружающей действительности и образно отражать действия человека (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создаваться специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делая игру увлекательной. Содержание модуля «Сюжетно-ролевые игры» представлено в Приложении В.

Подвижные игры для развития скоростных и координационных способностей. При подборе игр на развитие скоростных способностей учитывается мгновенная ответная реакция на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры включают физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими

двигательными действиями, направленными на сознательное и целенаправленное опережение соперника.

При подборе игр на развитие ловкости используются движения, требующие точной координации и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров по команде. Содержание данного модуля представлено в Приложении Г.

Подвижные игры с элементами дзюдо. Использование подвижных игр с элементами дзюдо способствует успешному накоплению двигательного опыта, облегчает освоение программного материала: закрепление навыков правильного выполнения захвата в игровых ситуациях (развитие силы рук); развитие вестибулярной устойчивости, совершенствование координации движений, закрепление навыка маневрирования, развитие чувства дистанции в соревновательной обстановке. Содержание данного модуля представлено в Приложении Д.

Подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания, слуха. Возраст детей 5-7 лет очень важен для развития многих двигательных способностей. Двигательная память детей этого возраста позволяет им освоить достаточно сложные движения, выполнять их быстро и точно, с меньшим напряжением, нежели прежде, гибко изменять освоение движения. Хотя у детей в возрасте 5-7 лет преобладает наглядно-образная память, но на протяжении всего этого периода возникает и развивается память словесно-логическая, при воспоминании начинают выделяться существенные признаки предметов. Внимание играет важную роль в регуляции интеллектуальной активности, кроме того, не имеет своего специфического продукта, его результатом является улучшение всякой деятельности, которой оно сопутствует. Содержание данного модуля представлено в Приложении Е.

Подблок «Спортивные праздники» содержит три модуля. В содержание блока были включены следующие модули: 1-й модуль – физкультурный праздник «Режим дня и его соблюдение»; 2-й модуль – физкультурный праздник для детей с привлечением родителей «Физкультура и семья – неразлучные друзья!»; 3-й

модуль – физкультурный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

Физкультурный праздник является особым, радостным событием в жизни ребенка. Он демонстрирует здоровый образ жизни, наглядно представляет достижения в освоении двигательных действий и в развитии психофизических способностей.

В программу физкультурного праздника как одного из видов активного отдыха детей входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на занятиях. Они доставляют ребенку удовольствие. Обстановка праздника должна доставлять радость ребенку. Содержание данного модуля представлено в Приложении Ж.

Основной формой организации спортивной подготовки выступали **учебно-тренировочные занятия**. Они проводились 3 раза в неделю. При этом продолжительность занятия постепенно увеличивалась с 30 до 45 минут. Такой подход к организации занятий позволил исключить возможное физическое и эмоциональное утомление, обеспечивая чередование тренировочных нагрузок и дней отдыха.

Все занятия начинались с выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета и с предметом для развития физических способностей. На каждом занятии в подготовительной части применялись дыхательные упражнения, суставная гимнастика, упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения начинались с упражнений на ощущение правильной осанки. Затем выполнялись простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседания с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма;

В комплексе были упражнения с преимущественной работой различных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в

работу последовательно включались различные части тела. Таких упражнений в комплексе была одна серия или несколько.

Комплекс завершался упражнениями, направленными преимущественно на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Это были различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки. Дыхательные упражнения улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Применение дыхательной гимнастики было связано с тем, что большинство детей не умеют правильно дышать (дышат ртом). В связи с этим они часто болеют, имеют слабое физическое развитие, быстро утомляются. Специальные дыхательные упражнения очищают слизистую оболочку дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру, что сказывается на самочувствии. Учитывая возрастные особенности детей 5-7 лет, когда отмечается снижение экономичности внешнего и внутреннего дыхания (внешнее дыхание – поверхностное, во внутреннем снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови), нужно обучать согласованию движений с дыханием, т.е. навыку правильного дыхания. Дыхательные упражнения также целесообразно использовать в заключительной части занятий.

Суставная гимнастика представляет собой маховые и вращательные движения в суставах, не превышающие предельного размаха активных движений, что в целом обеспечивает настройку мускулатуры на выполнение разнообразных движений. Вращательные и маховые движения: количество повторений для позвоночного столба – 40 раз, для тазобедренного сустава – 10 раз, для плечевого сустава – 20 раз, количество подходов на каждый сустав – 1-3; паузы отдыха между подходами заполнялись 30-секундными дыхательными упражнениями.

Большое внимание уделялось упражнениям на формирование правильной осанки. Осанка – это привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе и беге. Формирование осанки происходит в процессе роста, развития и воспитания.

У детей 5-7 лет правильная осанка характеризуется изгибом позвоночника; расположенными параллельно и симметрично лопатками (без выпячивания нижнего края); плечи развернуты, ноги и своды стоп прямые, а также глубиной шейного и поясничного изгибов позвоночника. Особый вред осанке наносит пренебрежение санитарно-гигиеническими правилами. Неправильная осанка оказывает отрицательное влияние на работу внутренних органов.

Основными методами физической подготовки были игровой (проведение подвижных игр, сюжетно-ролевых игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), круговой (круговая тренировка).

В спортивно-оздоровительном лагере (3 недели) решались задачи укрепления здоровья с использованием природных оздоровительных факторов. В лагере под руководством тренера происходило закрепление достигнутых в течение года результатов.

В качестве средств физической подготовки использовались элементы спортивных игр, плавание, бег на свежем воздухе. Неизменными в таких тренировках остались упражнения на растягивание и исключение упражнений с натуживанием.

В Таблице 4 приведен план-график подготовки спортивно-оздоровительной группы второго года обучения.

В отличие от первого года обучения данный план-график подготовки предусматривал выполнение дзюдоистами аттестационных требований на 6 «кю».

Таблица 4 – План-график подготовки спортивно-оздоровительной группы второго года обучения

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь	
1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
БЛОК 1 – Общая физическая подготовка																				
Модуль 1. Развитие силовых, скоростно-силовых способностей (Комплексы 1,2)	+			+	+					+				+				+	+	
Модуль 2. Развитие координационных способностей(Комплексы № 3,4)		+	+				+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Модуль 3. Развитие гибкости (Комплексы№5,6)	+		+		+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Модуль 4. Комплексное развитие физических способностей (Комплексы 7-10)				+		+		+		+		+		+		+		+		+
БЛОК 2 – Специальная физическая подготовка																				
Модуль 1. Акробатические упражнения - группировка;	+		+		+		+													
- из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев;		+		+		+														
- кувырок вперед в упор присев;						+		+		+		+		+		+		+		+
- кувырок в стороны в упор присев;							+		+		+		+		+		+		+	
- стойка на голове и руках согнувшись.												+		+		+		+		+
Модуль 2. Прыжки																				
- прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов;	+	+								+	+			+	+					
- прыжки с высоты 15-25 см;					+	+					+	+				+	+			

Продолжение таблицы 4

1	2				3				4				5				6				7				8				9				10				11							
- перекаты в группировке из различных исходных положений;					+	+	+	+																																				
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;									+	+	+	+																																
- перекат назад из упора присев;													+	+	+	+																												
-из упора стоя на коленях – повороты и перемещения тела на 90°;																	+	+	+	+																								
- самостраховка при падении на бок, на спину, на живот, кувырком.																					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Модуль 2. Освоение начальных форм технических действий	+	+	+	+													+	+	+	+																	+	+	+	+				
- вращения лежа;																					+	+	+	+																				
- стойка па голове и руках согнувшись;					+	+	+	+																	+	+	+	+																
- стойка на лопатках;	+	+	+	+													+	+	+	+																								
- стойка на лопатках кувырок вперед;									+	+	+	+																	+	+	+	+												
- мост из положения лежа на спине без касания головой татами;													+	+	+	+																	+	+	+	+								
- кувырок через левое, правое плечо.	+	+	+	+																					+	+	+	+									+	+	+	+				
Модуль 3. Освоение начальных форм технических действий					+	+	+	+																																				
- стойки;																																												
- перемещения приставными шагами;									+	+	+	+													+	+	+	+																
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом);													+	+	+	+													+	+	+	+												
Модуль 4. Начальные умения взаимодействий																	+	+	+	+													+	+	+	+								
- захваты с теснением, с переводом на спину с освобождением;																																												

Программа спортивно-оздоровительной группы второго года обучения включает в себя четыре блока.

Блок 1 – Общая физическая подготовка, имеет общефизическую направленность и включает десять модулей: 1 и 2-й модули – развитие силовых и скоростно-силовых способностей; 3 и 4-й модули – развитие координационных способностей; 5 и 6-й модули – развитие гибкости; 7-10-й модули – комплексное развитие физических способностей.

Первый комплекс отводится на *развитие силовых способностей*. Данный комплекс включен в связи с тем, что дети в возрасте 6-7 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения.

Для поддержания правильной осанки, правильной позы во время выполнения физических упражнений мы уделяли особое внимание упражнениям, направленным на развитие мышц туловища.

При воспитании силы применялись упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов), а также ползание, прыжки, бросание мяча – 4-6 раз с большими интервалами отдыха (чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха). Упражнения на воспитание силы использовались во второй половине занятия, комплекс состоял из упражнений с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и внешним отягощением (с набивным мячом, с сопротивлением партнера, с гантелями по 0,5 кг, с утяжелителями по 0,5-1 кг.). Основные упражнения выполнялись без резких движений, в спокойном режиме.

Помимо упражнений на развитие силы, в первом модуле применялся комплекс упражнений на *развитие скоростно-силовых способностей*.

Дзюдо требует максимального проявления скоростных способностей в вариативных ситуациях. Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя): бег по сигналу, опережение в захвате и др. Для развития скорости движения нами применялись естественные упражнения, такие как бег, прыжки, метания, а также специальные

упражнения в размахиваниях, метании легких предметов, отталкиваниях, поворотах. Упражнения на развитие быстроты применялись в начале основной части занятия. Содержание модуля представлено в Приложении Б.

На развитие координационных способностей отводится два блока. Комплекс состоял из упражнений на развитие пространственной ориентировки; развитие равновесия; развитие ловкости. Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов.

Важнейший фактор – двигательная память. Запоминание и воспроизведение движений охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления.

Важный фактор – межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности дзюдоистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципацией действий партнера или соперника (предвосхищением его атакующих или защитных действий), установкой на решение двигательной задачи в вариативных условиях [209].

При развитии пространственной ориентировки целесообразно использование таких упражнений, как построение, перестроение, повороты направо, налево; переступание, прыжком; размыкания; челночный бег (лицом, спиной вперед), бег с изменением направления движения, упражнения с теннисными мячами.

При развитии равновесия у дзюдоистов применялись общеразвивающие упражнения на зауженной части гимнастической скамейки, лежащем канате; при изменении исходного положения – стойки на одной ноге со сменой ног, круговые вращения рук, ног, туловища; упражнения с изменением характера, сигнала, темпа и ритма, амплитуды движения; стойки на голове, на руках с движением ног.

При развитии *ловкости* применялись упражнения с необычными исходными положениями; с изменением скорости и темпа движений; зеркальным выполнением упражнений. Это обусловлено тем, что ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Показателем ловкости является координационная сложность движений. Ловкость развивается довольно медленно.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей дзюдоистов необходимо включать в разминку или выполнять в начале основной части учебно-тренировочного занятия до наступления утомления. Содержание модуля представлено в Приложении Б.

На развитие гибкости (стретчинг) отводится также два комплекса упражнений. У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую подвижность занимающимся необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей, движениях в тазобедренных суставах. Гибкость необходима дзюдоистам при выполнении двигательных действий. Основные средства повышения гибкости – это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости – повторный. Комплекс упражнений для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночном столбе включал наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, повороты и наклоны с поворотами, пружинящие приседания из положения выпада вперед (в стороны), маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах использовались круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками и т.д.

Стретчинг направлен на развитие гибкости в статических положениях. Применение упражнений стретчинга является эффективной и экономичной формой подготовки мышечного аппарата к основным упражнениям. Комплекс включает упражнения для определенных групп мышц. Содержание модуля представлено в Приложении Б.

7-10-й модули – Комплексное развитие физических способностей. Отводится четыре комплекса (модуля), состоящих из комплексных упражнений с различными предметами (обручами, мячами, гимнастической палкой и на гимнастической скамейке), в которых предполагалось комплексное развитие физических способностей: координационных, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости. Содержание модуля представлено в Приложении Б.

Блок 2 – Специальная физическая подготовка. В содержание второго блока, как и на первом году обучения, были включены следующие модули: 1-й модуль – акробатические упражнения; 2-й модуль – лазанье; 3-й модуль – висы и упоры.

Акробатические упражнения включают усложненные элементы и являются продолжением ранее изученных движений, таких как группировка, которая является основным подводящим упражнением к перекатам и кувыркам; из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев; кувырок вперед в упор присев; кувырок в сторону в упор присев; стойка на голове и руках согнувшись.

Прыжки. Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Как правило, дети в возрасте 6-7 лет хорошо прыгают на одной ноге – на месте и с продвижением вперед, осваивают перепрыгивание через препятствие. Наиболее приемлемыми упражнениями являются: прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки с высоты 15-25 см; прыжки в длину с места; прыжки через натянутую веревку (высота 10-15 см.).

Лазанье – активные двигательные действия, при выполнении которых в работу включены все звенья двигательного аппарата. К ним относятся: лазанье по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке; по гимнастической стенке приставным и переменным шагом; с пролета на пролет вправо – влево; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамье.

Висы и упоры. В содержание модуля были включены следующие упражнения: вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке; вис различным

хватом; передвижения в висе; вис на канате на прямых руках; упор стоя на коленях; упор стоя; упор сзади на полу; перемещение в упоре с доставанием предметов; перемещение в упоре сзади ногами вперед; перемещение в упоре руками вперед.

Блок 3 – «Школа дзюдо», включает пять модулей операционного (деятельностного) типа: 1-й модуль – формирование навыков безопасного падения; 2-й модуль – освоение начальных форм технических действий посредством акробатических упражнений; 3-й модуль – освоение начальных форм технических действий (стойки, перемещения); 4-й модуль – начальные умения взаимодействия; 5-й модуль – фрагменты подводящих упражнений к боковой и передней подсечкам, зацепу голенью, отхвату.

Формирование навыков безопасного падения включает освоение следующих элементов:

- группировки из различных исходных положений;
- перекатов в группировке из различных исходных положений (влево, вправо, назад, лежа на животе, на спине);
- прогибания из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- переката назад из упора присев – встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях – поворотов и перемещений тела на 90° шагом (вперед, назад);
- положения ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной);
- совершенствования самостраховки при падениях на бок, на спину, на живот, кувырком.

Освоение начальных форм технических действий посредством акробатических упражнений включает следующие элементы:

- вращения лежа;
- стойка на голове и руках согнувшись;
- стойка на лопатках;
- стойка на лопатках кувырок вперед;

- мост из положения лежа на спине без касания головой татами;
- кувырки через левое, правое плечо.

Модуль *освоения начальных форм технических действий* (стойки, перемещения) включает следующие элементы:

- стойки;
- перемещения приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления);
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом).

Начальные умения взаимодействия (выполняются только на коленях) включают следующие элементы:

- захваты с теснением, с переводом на спину с освобождением;
- выведение из равновесия в положении стоя на коленях (вперед, назад, в сторону).

Подводящие упражнения к боковой и передней подсечкам, зацепу голенью, отхвату (выполняются у стены с теннисными мячами в обе стороны):

Боковая подсечка: фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.

Зацеп голенью: положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.

Передняя подсечка: фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.

Отхват: подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах прямой ногой (вынесенной вперед).

Теоретические знания в области этикета дзюдо, предупреждения травматизма, истории дзюдо, правил соревнований (форма дзюдоиста, жесты рефери на татами).

Блок 4 – Соревновательно-игровой, включает два подблока: «Подвижные игры» и «Спортивные праздники».

Подблок «Подвижные игры» содержит следующие модули: 1-й модуль – сюжетно-ролевые игры; 2-й модуль – подвижные игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей; 3-й модуль – подвижные игры с элементами дзюдо; 4-й модуль – подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания, слуха.

На *сюжетно-ролевые игры* отводится 15-20 минут. Дети 6-7 лет воплощают в сюжетно-ролевой игре свои представления об окружающей жизни, о конкретном событии, которое они разыгрывают, проявляют самостоятельность (в выборе тем, построении сюжетной линии, распределении ролей, подборе атрибутов). Тренер-преподаватель берёт на себя особую роль – партнёра и ненавязчивого помощника. В возрасте 6-7 лет детям уже проще договориться друг с другом: они объединяются в сюжетно-ролевые игры по интересам и взаимным симпатиям. Благодаря этому они лучше понимают друг друга, проявляют уступчивость и доброжелательность к партнёрам. Сюжетно-ролевые игры спортивной направленности совершенствуют двигательную активность детей, воспитывают решительность и настойчивость. Содержание данного модуля представлено в Приложении В.

Подвижные игры для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Подвижные игры значительно усиливают эмоциональный фон занятия. Время, отводимое на подвижные игры, составляет 2-3 минуты. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучали детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. При развитии скоростно-силовых способностей использовались игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями интенсивных движений, с постоянной двигательной активностью способствуют развитию выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей, способствуют приобретению умения быстро входить в нужный темп и ритм

работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

В подвижных играх дети сами решают, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать новые пути решения возникающих задач. Содержание данного модуля представлено в Приложении Г.

Подвижные игры с элементами дзюдо в увлекательной форме помогают овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствуют развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся. Содержание данного модуля представлено в Приложении Д.

Подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания, слуха. Содержание данного модуля представлено в Приложении Е.

Подблок «Спортивные праздники» содержит три модуля. В содержание блока были включены следующие модули: 1-й модуль – физкультурный праздник «Зимние Олимпийские игры»; 2-й модуль – физкультурный праздник для детей с привлечением родителей «Фестиваль игр»; 3-й модуль – проведение физкультурного праздника «Военная игра». Содержание данного модуля представлено в Приложении Ж.

В программу физкультурного праздника входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки.

К основным задачам спортивно-оздоровительной группы второго года обучения относятся дальнейшее развитие физических способностей, а также подготовка и аттестация на 6 «кю».

При этом продолжительность одного занятия увеличивалась до 45 минут. Продолжительность занятий в неделю составляла пять часов: три занятия по 45 минут и одно занятие 90 минут (2x45 минут с 10 минутным перерывом).

Основными методами работы с юными спортсменами являлись игровой и круговой, а формой организации занятий – индивидуально-групповая.

Основным содержанием подготовки являлись занятия *комплексного характера* с целевой направленностью на всестороннюю физическую подготовку, существенно расширяющие двигательные возможности юных спортсменов.

Постановка ближайших целей и их достижение позволяли выработать стойкий интерес и осознанную привычку к систематическим занятиям спортом. Кроме того, преимущественная направленность в различных модулях средств физической подготовки в сочетании с другими видами спортивной подготовки и их последовательность в реализации позволили более целенаправленно решать как задачи общего развития, так и задачи комплексного воздействия на физическое развитие детей с целью укрепления здоровья и воспитания необходимых физических качеств.

3.4 Педагогические условия реализации модульной программы

Эффективная реализация педагогической технологии в процессе обучения в спортивной школе предполагает выполнение комплекса педагогических условий, включающего:

1. Педагогическое мастерство тренера-преподавателя.
2. Единство физического, психического и социального развития.
3. Оздоровительная направленность спортивной подготовки.
4. Создание ситуации достижения успеха.
5. Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями занимающихся.
6. Учет индивидуального своеобразия интересов и способностей детей.

Рассмотрим каждое педагогическое условие более подробно.

Педагогическое мастерство тренера-преподавателя. К работе с детьми 5-7-летнего возраста должны быть привлечены тренеры-преподаватели, обладающие высоким педагогическим мастерством. Мастерство тренера-преподавателя заключается в умении прогнозировать, проектировать и конструировать педагогический процесс, то есть уметь решать педагогическую

задачу на уровне плана; анализировать причины возникновения тех или иных качеств воспитуемого – как положительных, так и отрицательных, которые требуют либо развития, либо ликвидации; прогнозировать физическое, психическое и социальное развитие юных дзюдоистов; определять оптимальные средства, методы и формы педагогического воздействия в конкретной обстановке; составлять психолого-педагогические характеристики юных дзюдоистов и определять на этой основе перспективы личностного развития каждого занимающегося.

Тренер должен владеть навыками формирования положительного *отношения к спорту и потребности детей в здоровом образе жизни* через проведение индивидуальных и групповых бесед, использование методов убеждения, внушения, одобрения, поощрения, наказания и положительного примера.

Тренер-преподаватель должен четко планировать и организовывать *взаимоотношения* юных дзюдоистов друг с другом, а также свои отношения с занимающимися детьми; анализировать опыт других тренеров с целью обобщения и применения наиболее эффективных форм, методов и приемов в практике своей работы. Значимым являются умения создавать вокруг себя атмосферу радости, оптимизма, веры в своих учениках.

Тренер должен уметь разрабатывать возможно более полную систему задач *нравственного воспитания*, направленного на формирование у юных дзюдоистов нравственного сознания, помогающего оценивать свои поступки в любой ситуации (формирование нравственного идеала и нравственного поведения). Реализуется данное направление профессиональной деятельности тренера через применение методических приемов поощрения и наказания, которые позволяют закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Крайне важно умение учитывать индивидуальные особенности занимающихся при поощрении или наказании в коллективе. Тренер должен избегать наказаний провинившегося при коллективе; часто беседа с порицанием поступка воспитанника, проведенная наедине, имеет большее воспитательное значение, чем «разбор» перед всей

группой.

Тренер-преподаватель должен уметь решать задачи воспитания *волевых качеств*, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание. От него требуется умение объективно оценивать результаты своей деятельности, а именно: правильно оценивать те недостатки в воспитании, которые обнаружались в ходе спортивно-массовой работы; находить причины своих ошибочных педагогических воздействий, выявлять и исправлять методические недостатки в своей работе; анализировать и обобщать свой педагогический опыт и опыт своих коллег; определять эффективные методы и средства самовоспитания, планировать и организовывать его осуществление.

2. *Единство физического, психического и социального развития.* Данное условие обусловлено тем, что помимо развития физических качеств в учебно-тренировочном процессе происходит психическое и социальное развитие. Так, участие в подвижных играх оказывает стимулирующее воздействие на развитие познавательных процессов, способности ребенка быстро и осмысленно запоминать и применять способы выполнения различных двигательных действий, самостоятельно принимать решения и действовать в быстро меняющейся обстановке. Выполнение физических упражнений развивает память, умственные способности ребенка, устраняет излишнее эмоциональное напряжение, развивает координацию движений, силу и ловкость рук, развивает внимание (поскольку овладение способами выполнения двигательных действий требует его концентрации на выполняемых движениях, возникающих при этом двигательных ощущениях и внешних условиях) и наблюдательность.

Социализация детей в учебно-тренировочном процессе происходит за счет адаптации детей к сверстникам через выстраивание отношений в спортивно-оздоровительной группе. Занимаясь в составе группы, ребенок принимает и осваивает социальные нормы поведения, которые предъявляют тренер-преподаватель и сверстники (слушать тренера, делать упражнения по команде, не шуметь, не бегать, соблюдать этикет дзюдо и т.д.).

3. *Оздоровительная направленность спортивной подготовки.* Данное условие обусловлено тем, что одной из основных задач спортивно-оздоровительного этапа является формирование физически здоровой, социально активной, духовно богатой, творческой личности ребенка. Выполнение данной задачи возможно при воспитании культуры здорового образа жизни. В тренировочном процессе спортивно-оздоровительной группы предусматривалось применение доступных физических упражнений, учебно-тренировочных нагрузок, позволяющих без ущерба для здоровья повысить работоспособность, обеспечить максимальную реализацию индивидуальных способностей каждого занимающегося. Основой построения воспитательной и оздоровительной работы выступает принцип: меньше принуждения, больше самостоятельности и активности – выше результаты. Большое внимание в учебно-тренировочном процессе отводилось дыхательной гимнастике, профилактике нарушений осанки, стретчингу.

4. *Создание ситуации достижения успеха.* Важными факторами для поддержания интереса у детей к занятиям в спортивно-оздоровительных группах является эмоциональная настроенность, а также использование разнообразных средств (подвижные игры, сюжетно-игровые задания и т.д.), что, в свою очередь, вызывает у детей желание активно двигаться. Учебно-тренировочные занятия для детей привлекательны эмоциональными переживаниями и удовольствием, которое они доставляют. Дети 5-7 лет в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса. Поэтому содержание учебно-тренировочного занятия необходимо наполнять сказочными и игровыми сюжетами. Ведущее место при этом следует уделять игре, а также использовать общеразвивающие упражнения различной направленности: с предметами, комплексы сюжетных упражнений, спортивные праздники. Создание эмоционального фона позволит сохранить интерес к занятиям и повысить активность занимающихся, сформировать межличностные отношения.

5. *Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями занимающихся,* поддержка родителей в воспитании детей, вовлечение семей непосредственно в

учебно-тренировочную деятельность. Исходя из того, что в возрасте 5-7 лет детей на занятия в спортивные школы приводят родители, необходимо тесное сотрудничество с ними. Одной из главных задач тренера-преподавателя является помощь семье в воспитании детей. Поэтому эффективность воспитательной работы зависит от взаимоотношений тренера с родителями, его умения сотрудничать с семьёй, опираться на её помощь и поддержку.

Наиболее приемлемыми формами и методами работы с родителями выступают: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, привлечение к непосредственной работе с детьми, организация совместных спортивных праздников. Основная задача тренера – сделать семью своим союзником, единомышленником, установить доброжелательные отношения с родителями, постоянно информировать родителей об успехах и продвижении в развитии ребенка.

б. Учет индивидуального своеобразия интересов и способностей. Построение воспитательно-образовательной и оздоровительной работы в спортивно-оздоровительной группе осуществлялось на принципах гуманизации, демократизации ее содержания, позволяющих максимально реализовать индивидуальные способности каждого дзюдоиста с учетом его интересов и возможностей. В процессе занятий стеснительным, нерешительным и неуверенным в себе детям, а также детям, имеющим слабую физическую подготовленность, оказывалась помощь при выполнении упражнений, к ним предъявлялись доступные требования. Для этих детей во время занятий дифференцировались упражнения, а также использовались более легкие задания, уменьшалось количество подходов, увеличивались паузы для отдыха, трудность выполняемых упражнений повышалась постепенно.

Заключение по третьей главе

Обобщая вышеприведенные результаты исследования, можно заключить следующее:

1. Всем детям, занимающимся в спортивно-оздоровительных группах, нравятся занятия дзюдо. В основе этого позитивного эмоционального, но неосознаваемого отношения лежат: желание научиться различным приемам дзюдо, желание достичь успеха, личность тренера (доверие к тренеру, общение с тренером, внимание и отзывчивость 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.

К причинам прекращения детьми занятий в спортивно-оздоровительных группах дзюдо относятся 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 подготовки спортивно-оздоровительных групп дзюдо отличается сложностью и монотонностью физических упражнений, недостаточным набором подвижных игр, отсутствием специальных упражнений дзюдо, слабым взаимодействием тренера с родителями, что не способствует формированию у детей устойчивого интереса к занятиям этим видом спорта.

По мнению тренеров дзюдо, на спортивно-оздоровительном этапе наиболее важным качеством для занимающихся выступает выносливость, на втором и третьем местах находятся ловкость и быстрота, на четвертом – сила. 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, реакцию, а также дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, на развитие внимание.

2. 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».

С учетом содержания интегрированных дидактических целей модульная учебная программа включает 4 взаимосвязанных блока: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Школа дзюдо» и «Соревновательно-игровой блок». Содержание этих блоков включает модули операционного (деятельностного) типа. В содержание блока «Школа дзюдо» входит модуль познавательного типа «Знание истории, этикета и правил дзюдо». С учетом содержания модульной учебной программы нами была разработана педагогическая технология ее реализации в процессе обучения дзюдоистов в спортивной школе. Технология 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.

Основной формой организации спортивной подготовки выступают учебно-тренировочные занятия. Они проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия постепенно увеличивается с 30 до 45 минут.

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

ГЛАВА 4 РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

4.1 Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе

Для обоснования эффективности практической реализации разработанной нами модульной учебной программы спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий в процессе обучения в спортивной школе 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 (ГАУ РСШОР «Батыр»). В каждой группе было по 19 детей. Возраст детей на момент начала педагогического эксперимента составлял 5 лет.

Все дети, участвующие в исследовании, были практически здоровы и допущены к занятиям физической культурой в основной медицинской группе.

Подготовка дзюдоистов экспериментальной группы осуществлялась с учетом содержания авторской модульной учебной программы по разработанной нами педагогической технологии с учетом комплекса выделенных нами педагогических условий; дзюдоистов контрольной группы – с учетом содержания учебной программы по дзюдо для системы дополнительного образования детей [2].

Одним из существенных критериев эффективности разработанных нами 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 скоростных, 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 был проведен с применением параметрического t-критерия Стьюдента. В начале эксперимента (Таблица 5) достоверные различия не наблюдались ($P > 0,05$), что говорит об относительной однородности обеих групп по уровню физической подготовленности.

Таблица 5 – Динамика показателей физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп в педагогическом эксперименте, $\bar{x} \pm \sigma$

Тестовые упражнения	Группы	Время тестирования			
		До эксперимента	После первого года	В начале второго года	После эксперимента
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.

Данные сравнительного анализа средних показателей физической подготовленности у дзюдоистов ЭГ, наблюдаемых в начале эксперимента, после первого года эксперимента, в начале второго года эксперимента и после его завершения, свидетельствуют об их 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 существенным 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 у стены (8,35 против 7,21 раз), прыжка в длину с места (126,8 против 123,6 см), бега 30 м (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 у стены составили у них 12 раз против 9,83 раза 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 сидя – 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 превзошли 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,

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 5) за весь период эксперимента между группами составляет 42,0% (ЭГ–252%; КГ–210%).

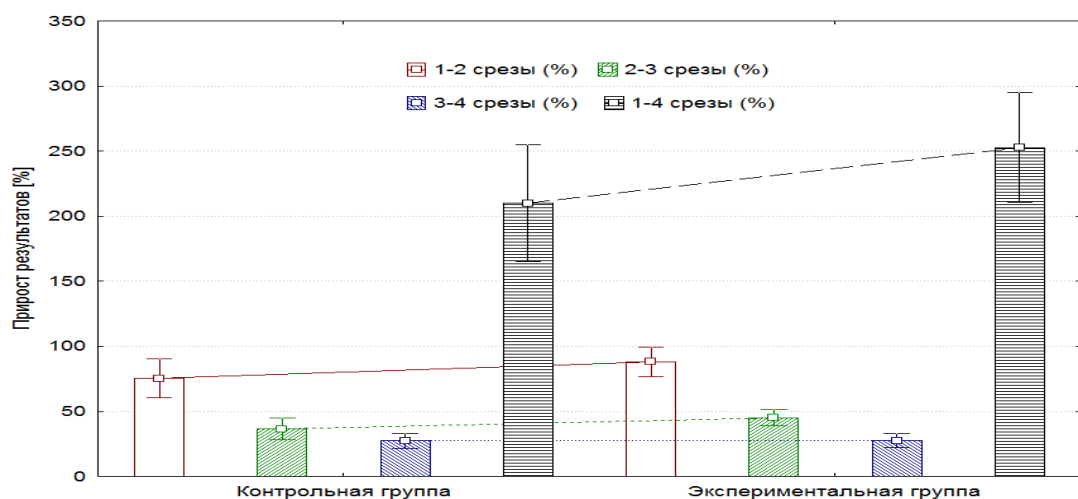


Рисунок 5 – Прирост показателей в сгибании и разгибании рук в упоре стоя от стены в процентах

Анализируя прирост результатов в челночном беге 3x10 метров в обеих группах за весь период эксперимента (Рисунок 6), можно увидеть, что разница между группами составляет 2,2% (ЭГ – 10,7%; КГ – 8,5%).

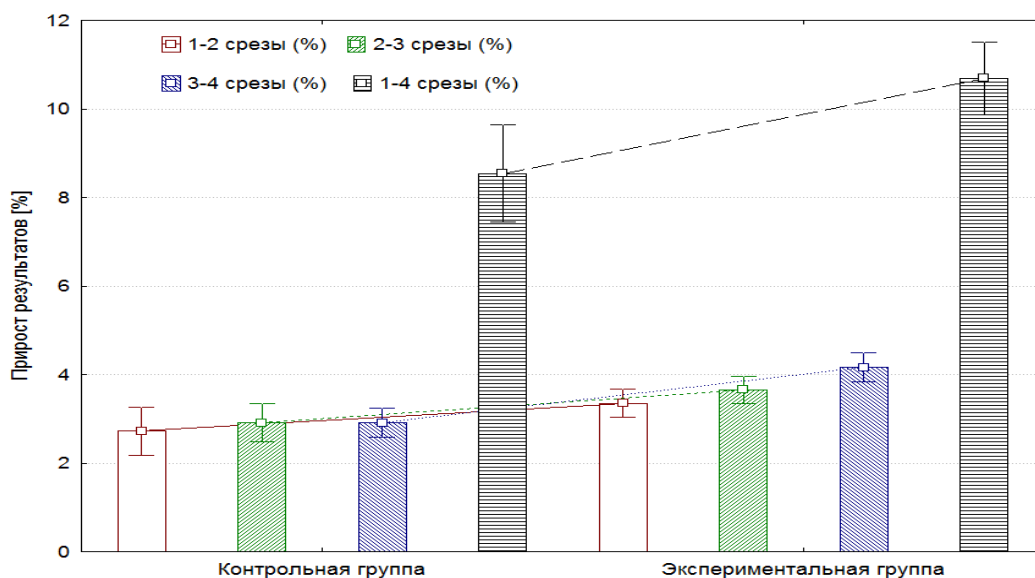


Рисунок 6 – Прирост показателей в челночном беге 3x10 метров в процентах

Процентное соотношение результатов в прыжке в длину с места (Рисунок 7) за весь период эксперимента между группами составляет 1,9% (ЭГ – 12,3; КГ – 10,4%).

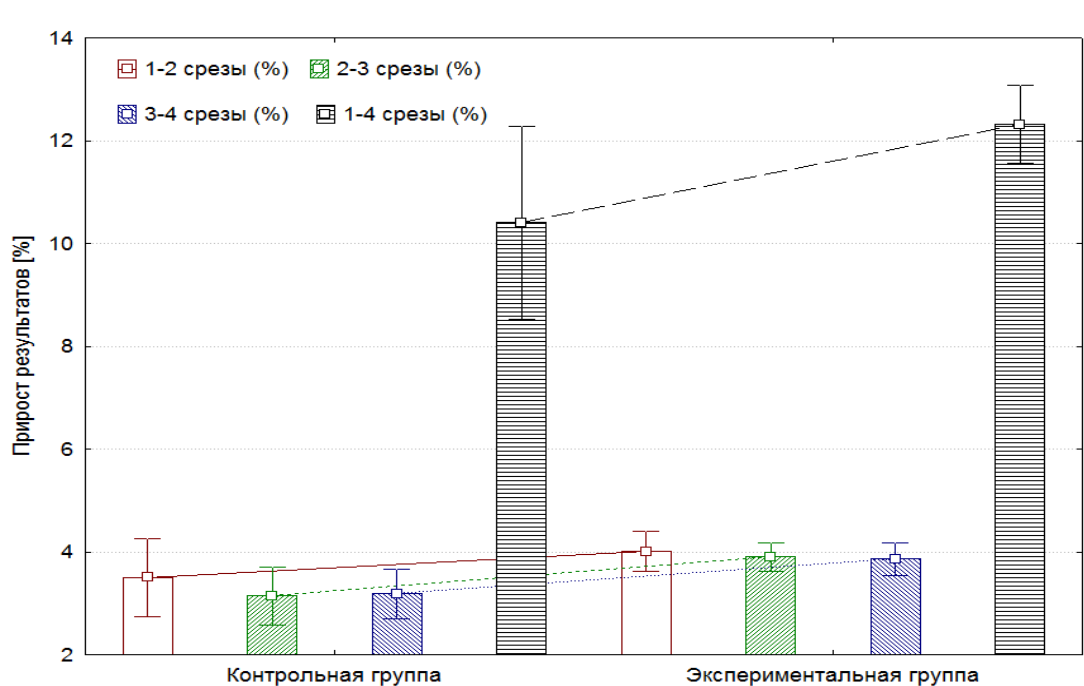


Рисунок 7 – Прирост показателей в прыжке в длину с места в процентах

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

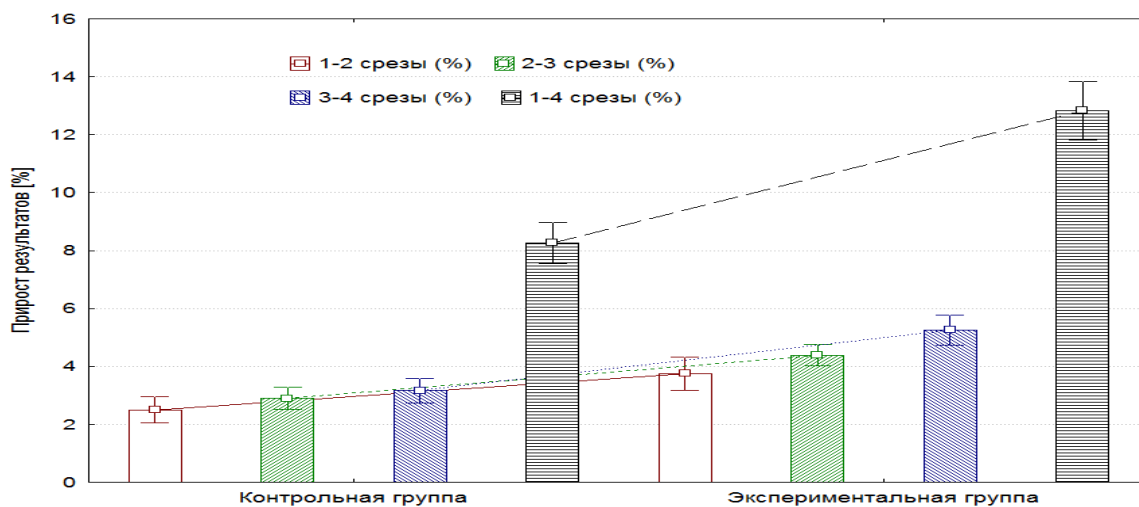


Рисунок 8 – Прирост показателей в беге на 30 метров в процентах

Процентное соотношение результатов в наклоне вперед из положения сидя (Рисунок 9) за весь период эксперимента между группами составляет 6,8% (ЭГ – 175,1%; КГ – 168,3%).

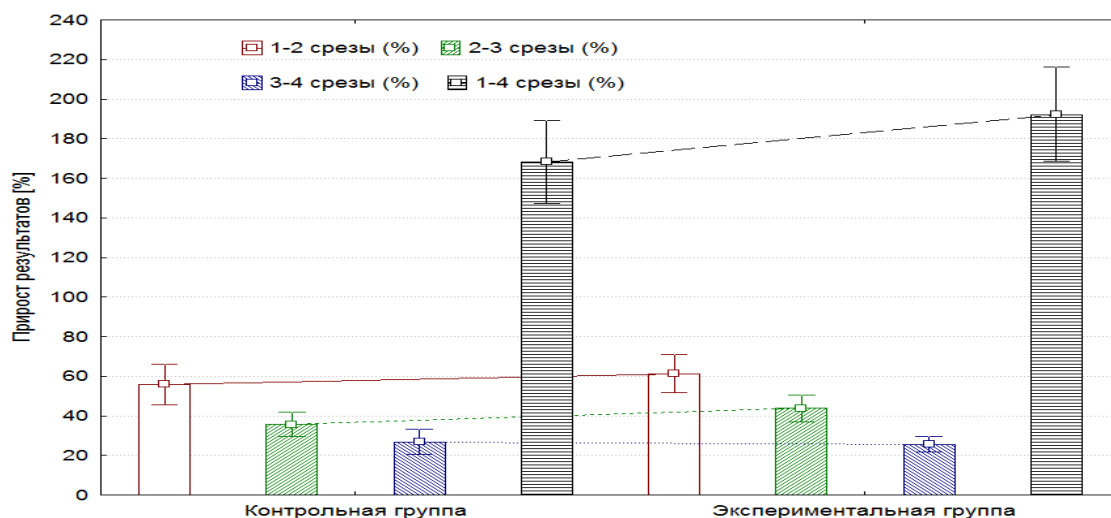


Рисунок 9 – Прирост показателей в наклоне вперед из положения сидя в процентах

Завершая сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности у дзюдоистов экспериментальной и контрольной групп, можно заключить, что подготовка на спортивно-оздоровительном этапе на основе разработанных нами модульной учебной программы, педагогической технологии и комплекса педагогических условий ее реализации в процессе обучения в спортивной школе привела к значительным улучшениям координационных способностей, силы и гибкости детей.

4.2 Сохранность контингента дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе

Вторым существенным индикатором 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 6 приведены данные об отсеве учащихся из экспериментальной и контрольной групп и сохранность контингента занимающихся за весь период эксперимента. Эти показатели в ЭГ составляют 3 человека из 19 (16%), в КГ – 10 человек из 19 (53%). Различия достоверны при $P < 0,05$ по критерию Пирсона ($\chi^2_{\text{эксп}} = 5,40$, что больше критического значения этого критерия – $\chi^2_{\text{крит}} = 3,84$).

Таблица 6 – 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 ходе педагогического эксперимента к концу первого года обучения отсев учащихся из ЭГ составил два человека, а в КГ – 5 человек; соответственно, сохранность контингента составила 90% и 74%.

В начале второго года обучения численность учащихся в ЭГ составила 17 человек (90% относительно начала эксперимента). В КГ за летний период численность учащихся сократилась еще на два человека и составила 12 человек (64%). 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%).

4.3 Результаты аттестации дзюдоистов 5-7 лет после завершения спортивно-оздоровительного этапа

Третьим существенным индикатором 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 по виду спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки.

Аттестацию по присвоению 6 «кю» проводили тренеры спортивной школы в количестве 2 человек, прошедшие повышение квалификации на семинарах и получившие удостоверения эксперта. Качество усвоения разучиваемых технических приемов дзюдо оценивалось по трем уровням: высокий, средний и низкий.

В аттестационные требования 6 «кю» к технико-тактической подготовленности юных дзюдоистов входят восемь технических приемов. Сравнительный анализ показателей аттестации, наблюдаемых 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 7).

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 таковыми детей КГ, но это преимущество было статистически незначимым.

Таблица 7 – Распределение детей контрольной и экспериментальной групп с учетом аттестационных требований на 6 кю к качеству усвоения технических приемов дзюдо, кол-во человек

Уровень усвоения	Приветствие (поклон)		Пояс (завязывание)	Стойки	Передвижения шагом		Повороты		Захваты	Выведение из равновесия	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.

В целом, и экспериментальная, и контрольная группы прошли аттестацию успешно.

4.4 Динамика показателей физического развития дзюдоистов 5-7 лет на спортивно-оздоровительном этапе

Физическое развитие является важнейшим показателем соматического (физического) здоровья. На показателях физического развития отражаются любые негативные воздействия на растущий организм. Физическое развитие у детей служит признаком запаса физических сил организма, а также критерием правильности их роста и развития. Как видно из Таблицы 8, во всех семнадцати исследуемых нами показателей физического развития в начале эксперимента достоверных различий между группами не выявлено.

Таблица 8 – Динамика показателей физического развития детей экспериментальной и контрольной групп в формирующем педагогическом эксперименте, $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента		P	После первого года		P	После эксперимента		P
	ЭГ (n=19)	КГ (n=19)		ЭГ (n=17)	КГ (n=14)		ЭГ (n=16)	КГ (n=9)	
Давление диастолическое	65,58±4,15	66±3,61	>0,05	68±3,92	68,2±3,90	>0,05	70,25±4,65	70,5±5,27	>0,05
Давление систолическое	99,29±5,95	102,42±6,71	>0,05	105,9±5,7	110,35±5,30	<0,05	114,31±4,82	113,77±5,09	>0,05
Динамометрия, ЛВ	4,79±1,26	5,53±1,11	>0,05	6,5±1,08	6,9±1,07	>0,05	8,56±1,03	8,5±0,72	>0,05
Динамометрия, ПР	5,20±1,22	5,6±1,29	>0,05	7,11±1,15	7,67±0,99	>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	118,5±5,24	121,8±3,4	>0,05	124,06±4,43	125,6±3,8	>0,05
ЖЕЛ, мл	1094,11±163,8	1005,2±135,2	>0,05	1276,4±139,3	1192,8±126,8	>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	59,89±7,11	52,95±5,65	<0,05	60,90±5,91	55,45±4,24	<0,05
Индекс Кетле	172,60±18,62	172,07±16,5	>0,05	180,43±20,48	185,51±16,9	>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	92,63±6,07	101,61±7,54	<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	336,95±75,81	259,81±40,94	<0,05	464,43±47,07	354,08±66,22	<0,05
Индекс Шаповаловой	57,42±9,99	50,47±6,49	>0,05	62,82±10,76	65,34±6,4	>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	21,5±2,9	22,64±2,4	>0,05	24,1±2,8	24,08±2,45	>0,05
Проба Руфье	8,47±2,0	8,92±1,49	>0,05	6,64±1,27	7,5±1,34	<0,05	4,56±1,15	6,11±0,78	<0,05
Проба Ромберга, с	24,17±5,79	23,35±2,92	>0,05	31,76±5,84	27,92±3,17	<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	22,41±3,72	20±1,88	>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	47,84±2,06	45,96±1,36	<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	87,47±4,01	92±3,48	<0,05	81,12±4,3	87,8±3,88	<0,05

Анализ показателей физического развития у детей обеих групп, выявленных после первого года занятий спортом, свидетельствует о существовании достоверных различий в восьми изучаемых показателях: индексе Робинсона (92,63 усл. ед. у детей ЭГ против 101,61 усл. ед. у детей КГ), индексе Скибински (336,95 против 259,81 усл. ед.), степ-тесте (47,84 против 45,96 усл. ед.), пробе Ромберга (31,76 с против 27,92 с), пробе Руфье (6,64 против 7,50 усл. ед.), жизненном индексе (59,8 против 52,95 мл/кг), ЧСС – 87,47 против 92,0 уд/мин, систолическом давлении (105,9 против 110,35 мм.рт.ст.). Наиболее значимые различия выявлены в показателях индекса Робинсона, индекса Скибински и пробы Руфье.

После завершения педагогического эксперимента дети экспериментальной группы имели существенное преимущество перед детьми контрольной группы 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 23,3с), пробе Ромберга (46,87 против 35,77 с), пробе Руфье (4,56 против 6,11 усл. ед.), жизненной емкости легких (1450,0 против 1333,3 мл), жизненном индексе (60,90 против 55,45 мл/кг), ЧСС (81,12 против 87,8 уд/мин).

Наиболее значимые различия выявлены в показателях индекса Скибински, пробы Руфье, пробы Ромберга.

Анализ динамики показателей физического развития экспериментальной и контрольной групп в формирующем педагогическом эксперименте показал, что из семнадцати исследуемых показателей только индекс Робинсона существенно не изменился, остальные характеризовались позитивной динамикой (Таблицы 9-10).

Масса тела у детей ЭГ за период эксперимента выросла на 23,6%, у детей КГ – на 19,2%, длина тела у детей ЭГ изменилась на 9,7 %, в КГ – на 7,5%.

Одним из тестов по определению силы являлась динамометрия правой и левой кистей. Изначальные показатели обеих групп ниже стандартного среднего значения. В ЭГ за период эксперимента сила правой кисти увеличилась на 70,6%, левой кисти – на 78,7%, в КГ сила правой кисти изменилась на 55,4%, левой кисти – на 53,7%.

Таблица 9 – Динамика показателей физического развития детей

экспериментальной группы в формирующем педагогическом эксперименте, $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента	После первого года	После эксперимента	p
	ЭГ (n=19)	ЭГ (n=17)	ЭГ (n=16)	
Давление диастолическое	65,58±4,15	68,00±3,92	70,25±4,65	<0,05
Давление систолической	99,29±5,95	105,90±5,70	114,31±4,82	<0,05
Динамометрия, левая, кг	4,79±1,26	6,50±1,08	8,56±1,03	<0,05
Динамометрия, правая, кг	5,20±1,22	7,11±1,15	8,87±1,02	<0,05
Длина тела, см	113,05±5,35	118,50±5,24	124,06±4,43	<0,05
ЖЕЛ, мл	1094,11±163,80	1276,40±139,30	1450,00±96,60	<0,05
Жизненный индекс, мл/кг	56,28±7,27	59,89±7,11	60,90±5,91	<0,05
Индекс Кетле, усл.ед.	172,60±18,62	180,43±20,48	193,72±19,81	<0,05
Индекс Робинсона, усл.ед.	91,72±7,22	92,63±6,07	92,72±7,09	>0,05
Индекс Скибински, усл.ед.	233,33±48,51	336,95±75,81	464,43±47,07	<0,05
Индекс Шаповаловой	57,42±9,99	62,82±10,76	81,95±11,16	<0,05
Масса тела, кг	19,50±2,70	21,50±2,90	24,10±2,80	<0,05
Проба Ромберга, с	24,17±5,79	31,76±5,84	46,87±9,97	<0,05
Проба Руфье	8,47±2,00	6,64±1,27	4,56±1,15	<0,05
Проба Штанге, с	19,70±3,07	22,41±3,72	26,00±2,58	<0,05
Степ-тест, усл. ед	44,92±1,71	47,84±2,06	54,91±3,37	<0,05
ЧСС, уд/мин	92,35±4,00	87,47±4,01	81,12±4,30	<0,05

В показателях систолического (верхнего) и диастолического (нижнего) давления в ЭГ и КГ выявлены достоверные различия, кроме ДД в конце первого года обучения в ЭГ и в КГ. Средние значение показателей давления у детей ЭГ и КГ соответствуют возрастным нормам (в 6-9 лет – 105/120-70/80 мм рт. ст.).

Таблица 10 – Динамика показателей физического развития детей контрольной

группы в формирующем педагогическом эксперименте, $\bar{x} \pm \sigma$

Показатели	До эксперимента	После первого года	После эксперимента	P
	ЭГ (n=19)	ЭГ (n=17)	ЭГ (n=16)	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Давление диастолическое	66,00±3,61	68,20±3,90	70,50±5,27	<0,05
Давление систолическое	102,42±6,71	110,35±5,30	113,77±5,09	<0,05
Динамометрия, левая, кг	5,53±1,11	6,90±1,07	8,50±0,72	<0,05
Динамометрия, правая, кг	5,60±1,29	7,67±0,99	8,70±0,97	<0,05
Длина тела, см	116,80±4,10	121,80±3,40	125,60±3,80	<0,05
ЖЕЛ, мл	1005,20±135,20	1192,80±126,80	1333,30±141,40	<0,05
Жизненный индекс, мл/кг	49,60±6,68	52,95±5,65	55,45±4,24	<0,05

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Индекс Кетле, усл. ед.	172,07±16,5	185,51±16,9	189,95±15,4	<0,05
Индекс Робинсона, усл. ед.	98,09±7,56	101,61±7,54	100,12±8,27	>0,05
Индекс Скибински, усл. ед.	166,39±22,72	259,81±40,94	354,08±66,22	<0,05
Индекс Шаповаловой	50,47±6,49	65,34±6,40	72,53±4,88	<0,05
Масса тела, кг	20,20±2,10	22,64±2,40	24,08±2,45	<0,05
Проба Ромберга, с	23,35±2,92	27,92±3,17	35,77±6,55	<0,05
Проба Руфье	8,92±1,49	7,50±1,34	6,11±0,78	<0,05
Проба Штанге, с	16,07±1,59	20,00±1,88	23,30±3,53	<0,05
Степ-тест, усл. ед	43,30±1,40	45,96±1,36	49,64±1,92	<0,05
ЧСС, уд/мин	95,64±2,56	92,00±3,48	87,80±3,88	<0,05

Показатели пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) у детей ЭГ увеличились на 31,9%, в КГ – на 44,9%.

В пробе Ромберга, оценивающей вестибулярную устойчивость детей, в ЭГ показатель изменился на 93,9%, в КГ – на 53,2%.

В пробе Руфье, позволяющей судить о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности, показатели ЭГ улучшились на 46,2%, КГ – на 31,5%.

В показателях ЖЕЛ у детей ЭГ улучшение составило 32,5% у детей КГ – 32,6%.

Анализ показателей жизненного индекса, косвенно характеризующих функциональные возможности системы внешнего дыхания, выявил, что в ЭГ они увеличились в среднем на 8,2%, в КГ – на 11,8%

Показатели ЧСС, которые являются важными в оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы, в ЭГ улучшились на 12,2%, в КГ – на 8,2%.

Для оценки функционального состояния основных систем организма применялся метод индексов. Данный метод позволяет определить «слабые места» организма детей. Применяемые индексы представляют собой соотношение отдельных антропометрических признаков.

Индекс Кетле – весо-ростовой коэффициент, характеризующий гармоничность физического развития и телосложения. По результатам индекса Кетле, весо-ростовой показатель у детей обеих групп оценивается как средний. Изменение этого показателя за время эксперимента составило в ЭГ в среднем 12,2%, и в КГ – 10,4%.

Сравнивая полученные в педагогическом эксперименте данные «двойного произведения» с нормативными показателями, можно заключить, что у детей ЭГ и КГ тренированность сердца (по результатам индекса Робинсона) соответствует среднему уровню. Показатели индекса Робинсона у детей ЭГ и КГ существенно не изменились (в ЭГ – на 1,1%, в КГ – на 2,1%).

Показатели индекса Скибински, отражающие функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, а также устойчивость организма к гипоксии, изменились в ЭГ на 99%, в КГ – на 112,8%.

Достоверно различаются между собой дети ЭГ и КГ в показателе степ-теста, позволяющего судить о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности. У детей ЭГ показатели степ-теста увеличились на 22,2%, детей КГ – на 14,6%.

Индекс Шаповаловой характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. Увеличение показателей этого индекса у детей ЭГ составило 42,7%, детей КГ – 43,7%.

Обобщая результаты сравнительного анализа показателей физического развития детей экспериментальной и контрольной групп, можно заключить, что реализация на спортивно-оздоровительном этапе разработанной нами модульной программы спортивной подготовки дзюдоистов с учетом комплекса педагогических условий оказывает существенное позитивное влияние на прирост показателей ЖЕЛ, жизненного индекса, индекса Робинсона, индекса Скибински, индекса Шаповаловой, пробы Руфье, пробы Ромберга, пробы Штанге, степ-теста, и ЧСС.

Это говорит о том, что дети ЭГ отличались от детей КГ высоким уровнем развития функции внешнего дыхания, устойчивости организма к гипоксии,

функционального состояния сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности, вестибулярной устойчивости.

Заключение по четвертой главе

Таким образом, анализ результатов формирующего педагогического эксперимента по апробации разработанной нами модульной учебной программы спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий в процессе обучения в спортивной школе свидетельствует об их высокой практической эффективности: дзюдоисты экспериментальной группы отличались от дзюдоистов контрольной группы после завершения спортивно-оздоровительного этапа более высокими показателями физических способностей, физического развития, качества освоения технических приемов дзюдо; среди них наблюдался меньший процент отсева на данном этапе спортивной подготовки; они успешно прошли аттестацию на 6 «кю».

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 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 дзюдо лежат: желание научиться приемам данного вида спорта, 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 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 и развитие внимание.

3. Разработанная нами модульная учебная программа спортивной 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. С учетом содержания модульной учебной программы разработана педагогическая технология ее реализации в процессе обучения дзюдоистов в спортивной школе. Она раскрывает организацию спортивной 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 в процессе обучения в спортивной школе предполагает выполнение комплекса педагогических условий, включающего: педагогическое мастерство тренера-преподавателя; единство физического, психического и социального развития; оздоровительная направленность спортивной подготовки; создание ситуации достижения успеха; взаимодействие тренера-преподавателя с родителями занимающихся; учет индивидуального своеобразия интересов и способностей занимающихся.

6. Результаты апробации модульной учебной программы спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий в процессе обучения в спортивной школе 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для современного этапа развития системы спортивной подготовки в дзюдо характерно снижение возраста начала занятий дзюдо в спортивных школах до 5-7 лет. Это обуславливает необходимость выделения спортивно-оздоровительного этапа, предшествующего этапу начальной подготовки, определения его цели, задач, содержания и технологии процесса его усвоения.

Учеными отмечается эффективность включения дзюдо в содержание спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников, выявлена высокая эффективность применения модульной технологии в совершенствовании физической подготовки, повышении эффективности процесса развития координационных способностей у юных дзюдоистов.

Возраст 5-7 лет, по материалам научных исследований, характеризуется особенностями морфофункционального развития организма, включая интенсивное развитие двигательной функции, что создает оптимальные предпосылки для обучения основным движениям, в том числе и основам техники дзюдо.

В настоящее время накоплен определенный опыт организации занятий дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе. Реферативный обзор научно-методической литературы свидетельствует о богатом педагогическом потенциале технологии модульного обучения для индивидуализации, вариативности и гибкости при выборе содержания спортивной подготовки и организации самостоятельной работы; формирования двигательных умений; завершенности изучения каждого учебного элемента; оперативности контроля качества его усвоения. Наряду с этим вопросы его реализации в совершенствовании подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе остаются неразработанными в теории и методике детско-юношеского спорта.

Результаты исследования в форме анкетного опроса показали, что всем детям, занимающимся в спортивно-оздоровительных группах, нравятся занятия дзюдо. В основе этого позитивного эмоционального, но неосознаваемого

отношения лежат желание научиться различным приемам дзюдо и достичь успеха, личность тренера, совместная работа в группе. Наряду с этим для большинства родителей характерно пассивно-положительное отношение к занятиям детей дзюдо, отсутствие знаний о механизмах положительного влияния спорта на организм и формирование личности.

Нами выявлены основные причины прекращения детьми занятий в спортивно-оздоровительных группах дзюдо: большие физические нагрузки; монотонность и однообразие, сложность и низкая эмоциональная привлекательность физических упражнений; недостаточное количество спаррингов; отсутствие возможности получить спортивные разряды; страх перед соревнованиями.

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 спортивно-оздоровительного этапа предусмотрена аттестация занимающихся на 6 «кю».

С учетом содержания интегрированных дидактических целей модульная учебная программа включает 4 взаимосвязанных блока: «Физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Школа дзюдо» и «Соревновательно-игровой блок». Содержание этих блоков включает модули познавательного и операционного (деятельностного) типа.

С учетом содержания модульной учебной программы нами была разработана педагогическая технология ее реализации в процессе обучения дзюдоистов в спортивной школе. Технология 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.

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

Анализ результатов формирующего педагогического эксперимента по апробации разработанной нами модульной учебной программы спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, педагогической технологии и комплекса педагогических условий в процессе обучения в спортивной школе свидетельствует об их высокой практической эффективности: дзюдоисты экспериментальной группы отличались от дзюдоистов контрольной группы после завершения спортивно-оздоровительного этапа более высокими показателями физических способностей, физического развития, качества освоения технических приемов дзюдо; среди них наблюдался меньший процент отсева на данном этапе спортивной подготовки; они успешно прошли аттестацию на 6 «кю».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ с детьми 5-7-летнего возраста с целью качественного улучшения учебно-тренировочного процесса необходимо использовать разработанную нами модульную учебную программу спортивной подготовки, реализуемую в течение двух лет обучения в спортивной школе.

2. На наш взгляд, наиболее целесообразно для построения учебно-тренировочного процесса использовать блочно-модульную систему подготовки в рамках годового цикла. Каждый блок подготовки содержит несколько модулей, каждый из которых имеет конкретную цель, определенные задачи и систему тренировочных занятий. Учитывая возраст занимающихся, целесообразно разделить цикл подготовки на 2 года (5-6 лет и 6-7 лет).

Годичный цикл подготовки детей в спортивно-оздоровительной группе включает четыре основных блока:

Блок 1 – ОФП;

Блок 2 – СФП;

Блок 3 – Школа дзюдо;

Блок 4 – Соревновательно-игровой блок, включающий два подблока: «Подвижные игры», «Спортивные праздники».

3. Рекомендуемая структура тренировочного занятия должна состоять из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Занятия должны носить комплексный характер, основу занятий составляют различные игры (подвижные, спортивные, сюжетно-ролевые) и игровые задания. Большое внимание в учебно-тренировочном процессе должно отводиться дыхательной гимнастике, формированию правильной осанки и коррекции ее нарушений, а также стретчингу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абольянина, С.Г. Дифференцированные технологии физического воспитания детей с различным уровнем физической подготовленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Светлана Геннадьевна Абольянина. – Хабаровск, 2009. – 24 с.
2. Акопян, А.О. Дзюдо: программа для системы дополнительного образования детей / А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко.– М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
3. Акопян, А.О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А.О. Акопян, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 6. – С. 32-34.
4. Аккуин, Д.Ю. Направленность интереса юных борцов в учебно-тренировочном процессе / Д.Ю. Аккуин, Е.Д. Аккуина, А.Д. Аккуин // Современное образование, физическая культура и спорт: сб. материалов науч.-практ. конф. / под ред.М.В. Габова, Ю.Г. Мартемьянова; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – С. 26-28.
5. Аккуин, Д.Ю. Причины отсева на этапах многолетней подготовки в детско-юношеских спортивных школах по дзюдо / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №5 (75). – С. 11-15.
6. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д.Ю. Аккуин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 11-15.
7. Алиханов, И.И. Социологическое исследование о причинах отсева из групп борьбы в школе олимпийского резерва ТУНО / И.И. Алиханов, М.Г. Чачанашвили // Критерии спортивной одарённости и отбора в единоборствах, играх и циклических видах спорта: сб. науч. тр. / под ред. О.А. Сиротина, Г.А. Шорина, Н.А. Батурина, А.П. Исаева, Ю.Б. Санду; Омский гос. ин-т физ. культуры, Челябинский гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск, 1991. – С. 43-49.

8. Амелин, С.Н Содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе / С. Н. Амелин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140). – С. 9-12.

9. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш.А. Амонашвили. – Минск: Университет, 1990. – 560 с.

10. Анцыперов, В.В. Координационная тренировка в подготовке юных дзюдоистов / В.В. Анцыперов, М.В. Филиппов, Т.А. Иванова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1062-1069.

11. Байбородова, Л.В. Теория обучения и воспитания, педагогические технологии: учебник и практикум для академического бакалавриата / Л.В. Байбородова [и др.]; отв. ред. Л.В. Байбородова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 192 с.

12. Бальсевич, В. К. Наследственные и средовые детерминанты двигательных координаций в онтогенезе человека / В.К. Бальсевич, А.Г. Карпеев, Э. Э. Мартын // Проблемы биомеханики спорта: материалы Всесоюзной научной конференции – Каменец-Подольский, 1981. – С. 5-7.

13. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-5 лет / В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, А.Т. Майорова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 21-23

14. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

15. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.

16. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

17. Батышев, С.Я. Блочно-модульное обучение / С. Я. Батышев. – М.: Транс-сервис, 1997. – 114 с.

18. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы : автореф. дис. канд. пед. наук :13.00.04 / Андрей Владимирович Белов. – СПб., 2000. – 18 с.
19. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
20. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько.– М. : Новая школа, 1995. – 336 с.
21. Близневский, А.А. Отношение юных дзюдоистов к занятиям спортом / А.А. Близневский, А.Г. Левицкий // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2015. – Т. 3, № 1. – С. 24-26.
22. Боголюбов, В.И. Педагогическая технология: эволюция понятия / В.И. Боголюбов // Советская педагогика. – 1991. – № 9. – С. 123-128.
23. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.; СПб.: Питер, 2009. – 398 с.
24. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно ориентированного образования / Е.В. Бондаревская. – Ростов-н / Д., 2000. – 351 с.
25. Борисенко, О.В. Интенсификация спортивной подготовки юных дзюдоистов на основе модульной технологии / О.В. Борисенко // Новая наука: Стратегия и векторы развития. – Уфа, 2016. – № 8. – С. 34-39.
26. Борисенко, О.В. Модульная технология развития координационных способностей юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04 / Оксана Валерьевна Борисенко. – Санкт-Петербург, 2018. – 23 с.
27. Буланова-Топоркова, М.В. Педагогические технологии: учеб. пособие для студентов пед. специальностей / М.В. Буланова-Топоркова, А.В. Духавнева, В.С. Кукушин и др. – М.: МарТ, 2004. – 336 с.
28. Буланцов, А.М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А.М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 39-44.

29. Былеева, В. Подвижные игры / Л. Былеева, В. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 223 с.
30. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
31. Вавилова, Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет / Е.Н. Вавилова. – М.: Издательство «Скрипторий 2003». – 20 с.
32. Вайсвалавичене, В.Ю. Развитие двигательных-координационных и связанных с ними способностей у детей старшего дошкольного возраста как перспектива успешности подготовки к обучению в школе / В.Ю. Вайсвалавичене // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 3. – С. 52-59.
33. Васильева, И. Н. Интерактивное обучение и модульные педагогические технологии / И.Н. Васильева, О.А. Чепенко // Специалист. – 1997. – № 6. – С. 12-15.
34. Вержбицкий, И.В. Моделирование соревновательной деятельности как компонента учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки / И.В. Вержбицкий // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – Вып.97. – С. 19-21.
35. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
36. Вершинин, М.А. Теоретико-методические основы проектирования модели структуры содержания и организации подготовки юных дзюдоистов на основе спортивно ориентированного физического воспитания / М.А. Вершинин, А.С. Яковлев // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 30-36.
37. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 29-35.
38. Виленская, Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... д-

ра пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Евгеньевна Виленская; КубГУФКСиТ. – Краснодар, 2006. – 46 с.

39. Возрастная физиология / под ред. К.Е. Бугаева. – Ростов-н / Д. : Феникс, 2005. – С. 57-83.

40. Возрастная морфология скелетной мускулатуры человека // под ред. В.И. Пузик. – М.: Просвещение, 2006. – 254 с.

41. Волошина, Л.Н. Игры с элементами спорта в системе физического воспитания дошкольников: монография / Л.Н. Волошина. – Екатеринбург : Изд-во Уральского гос. пед. ун-та, 2004. – 160 с.

42. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – М.: Изд-во «Олимпийская литература», 2002. – 294 с.

43. Волков, И.П. Цель одна – дорог много. Проектирование процессов обучения: книга для учителя / И.П. Волков. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.

44. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 18-21.

45. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62-68.

46. Гагарин, Е. А. Проблемы подготовки спортивного резерва в борьбе на основе анализа современных исследований / Е.А. Гагарин, М.А. Правдов // Инновации в науке. – Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга». – Новосибирск, 2016. – № 53. – С. 72-78.

47. Гальперин, П.Я. Методы обучения и умственное развитие / П.Я. Гальперин. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. – 45 с.

48. Гаськов, А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярский гос. ун-т. – Красноярск, 2002. – 111 с.

49. Германов, Г.Н. Обоснование кластерно-модульного построения учебного материала при занятиях с учащимися подготовительной группы на

уроках физической культуры в 5-х классах / Г.Н. Германов, М.Е. Злобина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 3 (17). – С. 59-64.

50. Германов, П.Н. Тренировочное задание как первичная единица микроструктуры спортивной тренировки / П.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4(74). – С. 29-34.

51. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.–М.: Владос, 1999.–175 с.

52. Герасимова, И.Н. Характеристика показателей физического развития и двигательных качеств у детей 4-7 лет г. Иркутска различных соматических типов / И.Н. Герасимова, В.Ю. Лебединский, И.Ю. Сидорова // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2008. – 5 (75). – С. 151-155.

53. Григорьева, Е.Л. Методика воспитания координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах отделения дзюдо / Е.Л. Григорьева // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2, № 4. – С.203-205.

54. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. – Смоленск: СГИФК, 1997. – 220с.

55. Губа, В.П. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста / В.П. Губа, И.В. Строева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 31-34.

56. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – М., 1977. – № 7. – С. 37-39.

57. Гужаловский, А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – М., 1979. –№ 9. –С. 28-31.

58. Гузеев, В.В. Методы и организационные формы обучения / В.В. Гузеев.– М.: Народное образование, 2001. – 128 с.

59. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – 544 с.

60. Дерябин, В.Е. Ростовые процессы, стабильность и перестройки размеров тела у детей дошкольного возраста / В.Е. Дерябин, Т.К. Федотова, Т.В. Панасюк. – М. : МГУ, 2004. – 229 с.

61. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

62. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.

63. Дзюдо: программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик [и др.] // Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

64. Дорофеев, А.А. Дидактическая обусловленность структуры блочно-модульного учебника / А.А. Дорофеев // Высшее образование в России. – 2013. – № 11. – С. 90-94.

65. Доскин, В.А. Морфофункциональные константы детского организма: справочник / В.А. Доскин, Х. Келлер. – М.: Медицина. – 1997. – 288 с.

66. Дыгин, С.В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования : автореф. дис. ... кан. пед. наук:13.00.04 / Станислав Владимирович Дыгин. – Волгоград. – 2003. – 22 с.

67. Еганов, А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Александр Васильевич Еганов: Уральская гос. академия физич. культуры. – Челябинск, 1999. – 41 с.

68. Еганов, А. В. Методика обучения начинающих дзюдоистов простым по сложности акробатическим упражнениям динамического характера / А.В. Еганов // Мир Дзюдо. – Архангельск: ООО Изд-во СК-СПОРТ, 2012. – № 3. – С. 44-48.

69. Ерегина, С.В. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки / С.В. Ерегина, Р.М. Закиров,

Ю.В. Наборщиков // Педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 1 (22). – С.28-35.

70. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2005. – 266 с.

71. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учебник / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.

72. Жуков, А.С. Критерии определения координационных способностей у детей / А.С. Жуков // Теория и практика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – № 7. – С. 51-52.

73. Загвязинский, В.И. О дифференцированном подходе / В.И. Загвязинский // Народное образование. – 1968. – № 10. – С. 85-87.

74. Закон Российской Федерации об образовании. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 46 с.

75. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.

76. Зотова, Ф.Р. 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. – Т. 7, № 3. – С. 33-40.

77. Зырянова, Э.Э. Использование игрового метода в физической подготовке юных дзюдоистов 7-8 лет / Э.Э. Зырянова, В.В. Черкасов, В.М. Бурак // Вестник науки и образования. – 2016. – № 7 (19). – С. 89-91.

78. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

79. Изаак, С.И. Дошкольник: рост, развитие, индивидуальность / С.И. Изаак, Е.Н. Комиссарова, Т.В. Панасюк. – СПб. :Арден. – 2005. – 210 с.

80. Извеков, В.В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе : на примере дзюдо : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Владимир Васильевич Извеков. – М., 2001. – 263 с.

81. Ильина, Г.В. К вопросу о специфике физкультурной деятельности дошкольников и младших школьников / Г.В. Ильина // Гуманизация образования в России: сборник материалов региональной научной интерактивной конференции. – Магнитогорск : МаГУ, 2010. – С. 149-155.

82. Ильина, Г.В. Взаимодействие работников ДОУ во время физкультурных досугов дошкольников / Г.В. Ильина // Здоровье дошкольника. – 2011. – № 1. – С. 20-22.

83. Ильина, Г.В. Физкультурная деятельность детей в непрерывном образовании: учебно-методический комплекс / Г.В. Ильина. – Магнитогорск : МаГУ, 2012. – 115 с.

84. Кабаева, А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алина Маратовна Кабаева. – Санкт Петербург, 2018. – 237 с.

85. Катуков, Ю.В. Как проводить спортивный отбор: метод. рекомендации / Ю.В. Катуков, В.Г. Алабин, А.В. Алабин // Челябинский гос. ин-т физ. культуры. – Челябинск: [б.и.], 1987. – 24 с.

86. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

87. Кларин, М.В. Развитие педагогической технологии и проблемы теории обучения / М.В. Кларин // Сов. педагогика. – 1984. – № 4. – С. 117-122.

88. Кларин, М.В. Педагогические технологии в учебном процессе. Анализ зарубежного опыта / М.В. Кларин. – М.: Знание, 1989. – 80 с.

89. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для пед. вузов / Н.Н. Кожухова. – М.: Академия, 2002. – 316 с.

90. Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
91. Контроль физкультурной деятельности дошкольников: учеб. пособие для вузов / Г.Г. Попов. – Магнитогорск : МаГУ, 2006. – 94 с.
92. Котова, Т.Г. Дифференциация обучения студентов технике единоборств / Т.Г. Котова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С.12-14.
93. Крючков, А.С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7-9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий дзюдо / А.С. Крючков, В.Л. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3. – С. 34-39.
94. Кузьмин, И.М. Методист дошкольного учреждения / И.М. Кузьмин. – М.: Истоки, 2009. – 28 с.
95. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
96. Латыпов, И.К. О программе подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе / И.К. Латыпов, Г.Ф. Хамидуллина // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 84.
97. Левицкий, А.Г. Искусство дзюдо. От игры – к мастерству : учебно-метод. комплекс / А.Г. Левицкий, А.Р. Ротенберг, Д.А. Черных. – М.: ОлмаМедиа Групп, 2015. – 328 с.
98. Левицкий, А.Г. Анализ отношения юных дзюдоистов к тренировочной и спортивной деятельности / А.Г. Левицкий, А.А. Близневский, М.Д. Кудрявцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 239-242.
99. Левицкий, А.Г. Отбор в дзюдо на Олимпийские игры 2020 г. в Токио: стратегии, варианты, перспективы / А.Г. Левицкий, В.А. Куванов, В.А. Дорофеев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 83-85.

100. Леготин, А.Н. Проблемы подготовки борцов-юниоров / А.Н. Леготин, А.Б. Лопатина // Успехи современной науки и образования. – 2016. – № 9. – Т. 1.– С. 48-52.
101. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 1998. – 464 с.
102. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 12-15.
103. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
104. Люлина, Н.В. Влияние комплекса акробатических элементов на развитие физических качеств детей дошкольного возраста / Н.В. Люлина, Л.В. Захарова, И.В. Ветрова // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 59-62.
105. Лях, В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман. – М., 1992. – 24 с.
106. Лях, В. И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21-25.
107. Малиновский, С.В. Программированное обучение и спорт / С.В. Малиновский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 112 с.
108. Манолаки, В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Вячеслав Григорьевич Манолаки. – СПб., 1993. – 48 с.
109. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
110. Махмутов, М.И. Организация проблемного обучения в школе / М.И. Махмутов. – М., 1977. – С. 96-97.

111. Медведев, В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников / В.А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 20-24.

112. Метёлкин, В.П. Влияние физических упражнений в контексте с мячом, выполняемых детьми 6-7 лет в мини-футболе, на развитие физических качеств / В.П. Метёлкин, В.И. Прокопенко // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 97-102.

113. Миньков, П.Е. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования / П.Е. Миньков, В.Г. Никитушкин // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1(23). – С. 33-38.

114. Михайлина, Т.М. Нормы и критерии оценки функциональных показателей и физических качеств школьников Краснодарского края 7-16 лет: дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Татьяна Михайловна Михайлина. – Краснодар, 1997. – 21 с.

115. Михайлова, Д.А. Актёрско-формирующая методика проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для детей 4-6 (7) лет / Д.А. Михайлова // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – № 97. – С. 135-142.

116. Михайлова, Д.А. Модификация «Системы К.С. Станиславского» в дзюдо для детей 4-6 (7) лет / Д.А. Михайлова // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – № 97. – С. 143-152.

117. Михайлова, Д.А. Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений (дзюдо). Безопасное дзюдо для детей 2-6 (7) лет / Д.А. Михайлова, А.Г. Левицкий: монография // Балтийская педагогическая академия. – Санкт-Петербург, 2014. – № 3. – С. 106-112.

118. Михайлова, С.Н. Развитие координации движения у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности / С.Н. Михайлова. – СПб.: Речь, 2008. – 177 с.

119. Монахов, В.М. Технологические основы проектирования и конструирования учебного процесса / В.М. Монахов. – Волгоград: Перемена, 1995. – 152 с.

120. Москвин, Н.Г. Физическое воспитание младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Н.Г. Москвин, С.В. Павлова, В.И. Зиновьев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2008. – № 3. – С. 261-265.

121. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста : метод. пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М.: Айрис пресс, 2004. – 164 с.

122. Никитин, В.И. Для оценки двигательной подготовленности школьников / В.И. Никитин // Физическая культура в школе. – 1982. – № 7. – 19 с.

123. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 230 с.

124. Новоточина, Л.В. Управление физкультурной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Витальевна Новоточина. – М., 2009. – 21 с.

125. Носков, С.А. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Носков Сергей Александрович; Моск. гор.пед. ун-т.– Москва, 2015. – 197 с.

126. Окунь, В. Основы проблемного обучения / В. Окунь.– М.: Просвещение, 1968.– 208 с.

127. Омарова, П.Г. Методические особенности обучения технике бросков в дзюдо / П.Г. Омарова, Э.Г. Квон, А.В. Шевченко // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 184.

128. Орлан, А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45-55 лет на основе блочно-модульного представления содержания : автореф. ... дис. кан. пед. наук : 13.00.04 / Анна Сергеевна Орлан. – Краснодар. – 2017. – 24 с.

129. Панина, З.А. Анатомия и физиология ребенка с основами школьной гигиены. – Бийск :НИЦ БиГПИ, 1991. – 213 с.

130. Панков, В.А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В.А. Панков, И.Н. Гунько // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 4. – С. 36-39.

131. Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование : монография / А.Т. Паршиков. – М.: Советский спорт, 2003. – 352 с.

132. Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социально-педагогическое проектирование : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Паршиков Александр Тихонович; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 54 с.

133. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2-изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.

134. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа детского сада: конспекты занятий / Л.И. Пензулаева. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 108с.

135. Перевозников, А.С. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов : методические рекомендации для тренеров / А.С. Перевозников. – Челябинск: Изд-во Челябинского госуниверситета, 2003. – 18 с.

136. Перевозников, А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6-10 лет с использованием композиционного планирования : автореф. дис. ...кан. пед. наук : 13.00.04 / Александр Сергеевич Перевозников. – Тюмень – 2003. – 25 с.

137. Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Пилюян Рубен Артовазович : ГЦОЛИФК. – М., 1985.– 50 с.

138. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.

139. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии: учебно-практическое пособие / В.Ю. Питюков. – М.: Ассоциация авторов и издателей «Тандем»: «Роспедагентство», 1997. –176 с.

140. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. –808 с.

141. Погадаев, Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников: пособие для родителей и воспитателей / Г.И. Погадаев. – М.: Шк. пресса, 2003. – 96 с.

142. Подвижные игры в процессе подготовки дзюдоистов : методическое пособие / Л.Е. Афонина, И.А. Фандюшина и др. – Новокузнецк: МАОУ ДПО ИПК, 2013. – 107 с.

143. Подготовка ребенка к школе: требования и диагностика: учебное пособие / под ред. С.Ф. Багаутдиновой, Н.И. Левшиной, Н.А. Степановой. – 2-е изд., доп. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 266 с.

144. Подоруев, Ю.В. О целесообразности структуры некоторых бросков противника назад в условиях спортивного поединка дзюдоистов / Ю.В. Подоруев // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008.–№ 7 (41). – С. 77-80.

145. Попов, Г.Г. Системное исследование процесса физического воспитания / Г.Г. Попов // Вопросы физического воспитания студентов: межвузовский сборник научных трудов. – Магнитогорск: МГМА, 1997. – 43 с.

146. Попов, Г.Г. О методологической структуре исследования физической культуры / Г.Г. Попов // Вестник МаГУ. – Вып. 2-3. – Магнитогорск: МаГУ, 2001-2002. – С. 261-265.

147. Прищепа, С. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника / С. Прищепа // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 37-45.

148. Радчич, И.Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радчич,

И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК, 1999. – М., 2000. – С. 204-210.

149. Российская педагогическая энциклопедия : в 2 т. / гл. ред. В.В. Давыдов. – М.: Изд-во БРЭ. – Т.2 – М-Я. – 1999. – 670 с.

150. Румба, О.Г. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / О.Г. Румба, А.А. Горелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 6(100). – 2013. – С. 41-47.

151. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений / М.А. Рунова // Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. – Москва: Мозаика-Синтез, 2000. – 255 с.

152. Свищёв, И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И.Д. Свищёв, С.В. Ерёгина. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – 77 с.

153. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

154. Сериков, В.В. Личностный подход в образовании: концепция и технологии : монография. – Волгоград: Перемена, 1994. – 152 с.

155. Скалиущ, В.И. Использование блочной системы физических упражнений на занятиях по «спортивной подготовке» со студентами неспортивного профиля / В.И. Скалиущ, И.В. Афанасьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 49-50.

156. Смирнов, С.А. Технология как средство обучения второго поколения / С.А. Смирнов // Школьные технологии. – 2001. – № 1. – С. 52-55.

157. Совмиз, А.А. Коррекция бросковой техники дзюдо в связи с ужесточением кинематических связей в спортивном поединке / А.А. Совмиз // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 77-80.

158. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с.

159. Скоролупова, О.А. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграция // О.А. Скоролупова, Н.В. Федина // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 7. – С. 5-11.

160. Соколов, С.А. Формирование социального опыта подростков группы риска в физкультурно-оздоровительной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.02 / Сергей Анатольевич Соколов. – Кострома, 2003. – 22 с.

161. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. О.С. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 416 с.

162. Стазаев, Г.П. Подготовка юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительной группе / Г.П. Стазаев, Ю.Д. Мазин, Т.А. Печеникина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: материалы VI Всероссийской заочной науч.-практ. конф. с международным участием. – Воронеж, 2017. – С. 559-565.

163. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 365 с.

164. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/strategiya/rasp1101.html>.

165. Сутормин, А.С. Разминка как начальный этап учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, занимающихся ушу / А.С. Сутормин // Медицина и образование в Сибири. – 2012. – № 3. – С. 2-4.

166. Схаляхо, Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе / Ю.М. Схаляхо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 119-12.

167. Схаляхо, Ю.М. Развитие идеи античной каты как базовой техники при ранней специализации дзюдоистов / Ю.М. Схаляхо, И.В. Тихонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 149-153.

168. Схаляхо, Ю. М. Промежуточные положения в борьбе дзюдо как технико-тактическая категория внезапности в достижении спортивного успеха / Ю.М. Схаляхо // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 4 (109). – С. 170-175.

169. Схаляхо, Ю.М. Вариативность техники бросков спортивного дзюдо в условиях взаимной согнутой стойки / Ю.М. Схаляхо // Теория и методика детско-юношеского спорта. – 2012. – № 6. – С. 23-27.

170. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеской спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Сов. спорт, 2008. – 236 с.

171. Тарасова, Т.А. Современные подходы к организации физического воспитания детей 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении : учеб. пособие для пед. и рук. работников ДОУ / Т.А. Тарасова. – Челябинск, 2002. – 84 с.

172. Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических вузов / под ред. О.С. Филлиповой, Г.Н. Пономарёва. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, М.: ТЦ «СФЕРА», 2008. – 656 с.

173. Теория и методика физкультурной деятельности дошкольников. Краткий курс: учеб. пособие / Г.Г. Попов. – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – 116 с.

174. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 450.

175. Тихонова, И.В. Кинематические условия эффективности выполнения бросков в женском дзюдо / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50-3. – С. 150-156.

176. Тихонова, И.В. Особенности тактических действий дзюдоисток / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова, Е.А. Розевика // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 53-8. – С. 73-81.

177. Тихонова, И.В. Технология совершенствования технико-тактической подготовки дзюдоисток с учетом особенностей женского организма / И.В. Тихонова [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4 (72). – С. 123-126.

178. Ткачук, М.Г. Индивидуально-типологические особенности борцов с различной тренируемостью / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, А.А. Соболев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С.288-292.

179. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ольга Львовна Трещева; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2003. – 51 с.

180. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

181. Уман, А.И. Технологический подход к обучению: теоретические основы / А.И. Уман. – Москва-Орел, 1997. – 208 с.

182. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.Э. Унт. – М.: Педагогика, 1990. – 192 с.

183. Факторович, А.А. Педагогическая технология: учеб. пособие для академического бакалавриата / А.А. Факторович. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 113 с.

184. Федеральные государственные требования к основной общеобразовательной программе дошкольного образования // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 4. – С.5-11; – № 5. – С. 36-40.

185. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования.– [Электронный ресурс]– Режим доступа: <http://bda-expert.ru/doc/2013-10-17-doshk-standart-dok-final.zip>

186. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс] – Режим доступа: www.pravo.gov.ru

187. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 Официальный интернет-портал правовой информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.pravo.gov.ru

188. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания /В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 1972. – 176 с.

189. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры / В.П. Филин. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1987 – 129 с.

190. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1989. – С. 497.

191. 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.

192. 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.

193. 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.

194. 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.

195. Характеристика готовности ребенка к школьному обучению: методические рекомендации / сост. С.Ф. Багаутдинова, Г.Г. Попов, Е.Н. Ращиколина, В.Г. Ряхина, Н.А. Степанова, А.Н. Троян. – Магнитогорск: МаГУ, 2000. – 18 с.

196. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

197. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

198. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», 1984. – 207 с.

199. Цветков, М.П. Спортивно-оздоровительная деятельность как средство социального воспитания учащихся детско-юношеской спортивной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Михаил Павлович Цветков. – Костромской государственной университет им. Н.А.Некрасова. – Кострома, 2014. – 193 с.

200. Чедов, К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Константин Васильевич Чедов. – Чайковский, 2006. – 168 с.

201. Черкашин, В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / В.П. Черкашин. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 240 с.

202. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо) : дис. ... канд. психол. наук:13.00.04 / Зубер Казбекович Чермит. – Краснодар, 2005– 208 с.

203. Чошанов, М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: метод. пособие / М.А. Чошанов. – М.: Народ. образование, 1996. – 160 с.
204. Чубовская, А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / А. П. Чубовская. – М.: Просвещение, 1980. – 222 с.
205. Шалаев, В.А. Спортивно-оздоровительная деятельность учащихся в содержании учебно-воспитательной работы школ Севера: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Владислав Анатольевич Шалаев. – М., 2006. – 118 с.
206. Шауро, С.Н. Развитие физических качеств у детей 6-7 лет с преимущественным использованием средств гимнастики: дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Светлана Николаевна Шауро. – Малаховка, 2008. – 26 с.
207. Шахов, А.А. Эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов / А.А. Шахов, П.А. Балбеков, Е.Б. Исаева // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – № 6(76). – 2011. – С. 184-186.
208. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: практикум / Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 1996. – 176 с.
209. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с.
210. Шляхтов, А.А. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в общеобразовательной школе» / А. А. Шляхтов, С. В. Шляхтова. – Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д. Менделеева, 2006. – 204 с.
211. Штейнберг, В.Э. Образование – технологический рубеж: инструменты, проектирование, творчество / В.Э. Штейнберг // Школьные технологии. – 2000. – № 1. – С. 15-31.
212. Шулика, Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. Шулика. – М.: Феникс, 2006. – 800 с.
213. Щербакова, Т.А. Умственное и физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физической культуры / Т.А. Щербакова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 18-21.

214. Элипханов, С.Б. Силовая подготовка дзюдоисток на этапе начальной подготовки / С.Б. Элипханов // Учёные записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2012. – № 8 (90). – С. 109-115.
215. Эльконин, Д.Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
216. Юцявичене, П. Теория и практика модульного обучения / П. Юцявичене. – Каунас : Швиеса, 1989. – 160 с.
217. Якиманская, И.С. Развивающее обучение / И.С. Якиманская. – М.:Педагогика, 1979. – 144 с.
218. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 1996. – 96 с.
219. Якимович, Е.П. Физическая реабилитация часто болеющих детей 5-6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего типа / Е.П. Якимович // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. – 2014. – № 3 (4). – Режим доступа : <http://www.7universum.com/en/psy/archive/item/1084> (дата обращения 10.04.2019).
220. Яковлева, С. Работаем по программе «Старт» / С. Яковлева, Р. Юрина // Дошкольное воспитание. – 1996. – № 4. – С. 32-43.
221. Яковлев, А.Л. Программно-целевой подход к формированию творческих способностей младших школьников в учебной и спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Яковлев Александр Леонидович; Казанский гос. пед. ун-т. – Казань, 1987. – 17 с.
222. Яковлев, А.С. Подготовка спортивного резерва в дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алексей Сергеевич Яковлев, Волгоград. – 2012. – 26 с.
223. Яцковский, А.В. Блочно-модульная технология формирования прикладных навыков готовности студенток вуза к самообороне / А.В. Яцковский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 68-69.

224. Artioli, G.G. Development, validity and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judo players / G.G. Artioli, F. Scagliusi, D. Kashiwagura, E. Franchini, B. Gualano, A.L. Junior // *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. – 2010. – vol. 20. – iss.1. – P. 177-187.

225. Artioli, G.G. Magnitude, and Methods of Rapid Weight Loss among Judo Competitors / G.G. Artioli, B. Gualano, E. Franchini, F.B.Scagliusi, M. Takesian, M. Fuchs, A.H. Lancha // *Medicine and science in sports and exercise*. – 2010. – vol. 42. – iss. 3. – P. 436-442.

226. Blais, L. Validation of a specific machine to the strength training of Judokas / F. Trilles, P. Lacouture // *journal of strength and conditioning research*. – 2007. – vol. 21. – iss.2. – P. 409-412.

227. Caput, P.D. Impact of Biomotor Dimensions on Efficiency of Young Judoka / P.D. Caput, S. Krstulovic // *Collegium antropologicum*. – 2013. – vol. 37. – iss. 1. – P. 87-92.

228. Cattell, R. B. Advances in Cattellian personality theory. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: theory and research* / R.B. Cattell. – N.Y.: Guilford Press, 1990. – P. 101-110.

229. Fukuda, D.H. Judo for Children and Adolescents: Benefits of Combat Sports / D.H. Fukuda, J.R. Stout // *Strength and conditioning journal*. – 2011. – vol. 33. –iss. 6. – P. 60-63.

230. Garcia, JM.G. Study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching programmers / JM.G. Garcia, VC.A. Deval // *Archives of Budo*. – 2009. – vol. 5. – P. 121-126.

231. Goldshmid, B. Modular Instruction in Higher Education / B. Goldshmid, M.L. Goldshmid // *Higher Education*. – 1972. –20p.

232. Jagiello, W. Age peculiarities of speed and endurance development in young judo athletes / W Jagiello, R.M. Kalina // *BIOLOGY OF SPORT*. – 2001. – vol. 18. –iss. 4. –P. 281-295.

233. Julio, U.F. Tracking 10-year competitive winning performance of judo athletes across age groups / U.F. Julio, M.Y. Takito, L. Mazzei, B. Miarka,

S. Sterkowicz, E. Franchini // Perceptual and motor skills. –2011. –vol.113. – iss. 1. – P. 139-149.

234. Lech, G. Effect of the Level of Coordinated Motor Abilities on Performance in Junior Judokas / G. Lech, J. Jaworski, V. Lyakh, R. Krawczyk // Journal of human kinetics. – 2011. – vol.30. – P. 153-160.

235. Little, N.G. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior, and senior men judokas // Journal of sports medicine and physical fitness. – 1991. – vol.31. – iss.4. – P. 510-520.

236. Maurer, M.R. Steps to a Successful Physical Education Teacher Education Workshop / M.R. Maurer, P.J. Jordan // Physical Educator. – 2006. – vol. 63 n.1. – P. 53–56.

237. Most High School Coaches are Untrained. USA Today Magazine. – Aug. 1996. – vol.125. – issue 2615. – P. 14.

238. Osipov, A.Y. Development of the ability to maintain body balance in young athletes 12-13 years practicing judo / A.Y. Osipov, M.D. Kudryavtsev // Archives of Budo science of martial arts and extreme sports. – 2018. – P. 21-30.

239. Postlethwait, S.N. The audio-Tutorial Approach to Learning / S.N. Postlethwait, I. Novak, U.T. Murray // Minneapolis: Burgess Publishing. – 1972.

240. Reale, R. Body composition of elite Olympic combat sport athletes / R. Reale, L.M. Burke, G.R. Cox, G. Slater // European journal of sport science. – 2019. – P. 147-156.

241. Russell J.D. Modular Instruction. – Minneapolis, Minn., Burgess Publishing Co. – 1974.

242. Walaszek, R. Assessment of body posture with the Moire's photogrammetric method in boys practising judo versus their non-sports-practising peers / R.Walaszek, S. Sterkowicz, W. Chwała, K. Sterkowicz-Przybycień // Science & Sports. – 2019.vol. 34. – iss. 3. – P. 187-194.

ПРИЛОЖЕНИЕ А**Опросник для детей, анкеты для родителей, анкеты для тренеров****Опросник для детей****1. Для чего ты пришел заниматься дзюдо?**

- чтобы стать чемпионом;
- мой друг занимается;
- хочу стать сильным;
- я люблю двигаться.

2. Ты часто пропускаешь занятия?

- часто;
- иногда;
- редко;
- никогда.

3. Почему пропускаешь занятия?

- из-за болезни;
- занятость родителей (некому привести на занятия);
- иногда не бывает желания идти на тренировку.

4. Что тебе нравится в тренировках?

- хороший тренер (веселый, добрый);
- мы много играем;
- нравится спортивная одежда (форма);
- нравится соревноваться;
- здесь хорошие друзья (у меня здесь много друзей).

5. Что тебе не нравится в тренировках?

- слишком сложные упражнения;
- сильно устаю на тренировке;
- страшно, что скоро соревнования;
- тренер не показывает приемы и движения, а только объясняет, как их делать;
- тренер часто кричит, ругает;
- скучно на занятиях;
- тренер часто делает замечания, что я нарушаю дисциплину.

6. Какие упражнения тебе нравится выполнять на занятиях?

- играть;
- бегать;
- упражнения с элементами дзюдо;
- делать кувьрки;
- прыгать, лазать.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Просим Вас принять участие в опросе. Внимательно прочитайте вопросы и возможные варианты ответов на них. Выберите наиболее подходящий и поставьте знак в соответствующей клетке. Ответы будут использованы в обобщенном виде. Свою фамилию указывать не нужно. Мы гарантируем анонимность ответов.

1. Пол _____ 2. Возраст _____

3. Ваше образование _____

4. Занимались ли спортом в прошлом _____

(если да, то каким) _____

5. Оцените потенциал спорта. (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 5).

- | | |
|--|--|
| | – занятия спортом положительно влияют на физическое развитие и здоровье ребенка; |
| | – занятия спортом формируют гармонически развитую личность; |
| | – занятия спортом учат, строят отношения с другими людьми; учат быть в команде, учитывать интересы других; |
| | – занятия спортом дисциплинируют; |
| | – занятия спортом помогают рационально организовывать время. |

6. Какие цели Вы ставите (преследуете), отдав ребенка в спортивно-оздоровительную группу? (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 7).

- | | |
|--|--------------------------------------|
| | – повысить уровень здоровья |
| | – сделать гармоничным телосложение |
| | – снизить гиперактивность ребенка |
| | – формировать сильный характер, волю |
| | – научить постоять за себя |
| | – стать чемпионом |
| | другое _____ |

7. Считаете ли Вы необходимым участие детей в соревнованиях по дзюдо с первого года занятий:

- | | |
|--|-------------------------|
| | – да |
| | – нет |
| | – на усмотрение тренера |

8. Какие причины могут побудить прекратить занятия дзюдо? (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 8).

- | | |
|--|---|
| | – содержание занятий недостаточно интересно для детей (неэмоциональные занятия) |
| | – мало соревнований |
| | – тренер слишком требователен к спортивным достижениям детей |
| | – в спортивной группе не сложились дружеские отношения |
| | – нет эмоционального контакта тренера с детьми |
| | – тренер не учитывает особенности ребенка (медлительность, полнота, гиперактивность и т.д.) |
| | – повышение оплаты занятий |
| | – другое _____ |

Продолжение приложения А

9. Какие задачи перед юным дзюдоистом должен ставить тренер, выставляя на соревнования? (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 5).

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | – научить преодолевать свой страх; |
| <input type="checkbox"/> | – добиться максимального результата; |
| <input type="checkbox"/> | – главное участие, а не победа; |
| <input type="checkbox"/> | – получать удовольствие от участия в соревнованиях |
| <input type="checkbox"/> | – другое _____ |

Благодарим за ответы!

Анкета для тренеров-преподавателей

Дорогие коллеги!

Просим Вас принять участие в изучении вопросов учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах детей 5-7-летнего возраста. Внимательно прочитайте вопросы и возможные варианты ответов на них. Выберите наиболее подходящий и поставьте знак в соответствующей клетке. Очень важно отвечать искренне. Ответы будут использованы в обобщенном виде. Свою фамилию указывать не нужно. Мы гарантируем анонимность ответов.

Благодарим за сотрудничество!

1. Пол _____ 2. Возраст _____
3. Ваше образование _____
4. Педагогический стаж _____
5. Тренерская категория _____
6. Вид спорта _____

7. Определите ранг физических качеств, влияющих на соревновательную деятельность в единоборствах. (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 6).

- | | |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | – ловкость |
| <input type="checkbox"/> | – быстрота |
| <input type="checkbox"/> | – сила |
| <input type="checkbox"/> | – прыгучесть |
| <input type="checkbox"/> | – гибкость |
| <input type="checkbox"/> | – выносливость |

8. С какого возраста, по Вашему мнению, необходимо набирать детей в спортивно-оздоровительные группы?

- | | |
|--------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | – с 4 лет |
| <input type="checkbox"/> | – с 5 лет |
| <input type="checkbox"/> | – с 6 лет |
| <input type="checkbox"/> | – другое _____ |

Продолжение приложения А

9. Какие средства спортивной тренировки необходимо использовать в работе со спортивно-оздоровительными группами? (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 5).

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | – подвижные игры |
| <input type="checkbox"/> | – начальные элементы единоборств |
| <input type="checkbox"/> | – акробатические упражнения |
| <input type="checkbox"/> | – общеподготовительные упражнения (ОФП) |
| <input type="checkbox"/> | – другое _____ |

10. Чем Вы объясните отсев контингента занимающихся в первые месяцы (годы) занятий спортом? (Пронумеруйте ответы по степени важности: самый важный, на Ваш взгляд, отметьте цифрой 1, менее важный – цифрой 2, и так далее, до цифры 9).

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | – слишком мало соревнований для данного возраста |
| <input type="checkbox"/> | – слишком много соревнований, в которых нужно участвовать |
| <input type="checkbox"/> | – слишком много предложений для занятий в других видах спорта |
| <input type="checkbox"/> | – условия занятий слишком скромные и не соответствуют требованиям родителей |
| <input type="checkbox"/> | – дороговизна занятий |
| <input type="checkbox"/> | – отсутствие методического обеспечения (программ, методических рекомендаций) для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах |
| <input type="checkbox"/> | – эмоциональный фон занятий не соответствует возрасту занимающихся |
| <input type="checkbox"/> | – родители не поддерживают желание детей заниматься избранным видом спорта |
| <input type="checkbox"/> | – другое _____ |

11. Как «удержать» юного спортсмена в спортивно-оздоровительной группе? _____

Благодарим за ответы!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплексы упражнений на развитие физических качеств у детей 5-7 лет

Развитие силовых способностей у детей спортивно-оздоровительной группы первого года обучения

Комплекс № 1

1. В упоре лежа колени согнуты – сгибание и разгибание рук.
2. Лежа на груди – упор лежа – перемещение руками вперед – назад.

Групповые упражнения

3. Стоя боком друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Перетягивание партнера в свою сторону.
4. В седе на коленях, лицом друг к другу. Перетягивание партнера в свою сторону.

Упражнения с использованием предметов (набивной мяч, гантели, утяжелители, гимнастическая палка)

5. Партнеры, стоя лицом друг к другу, стараются вырвать мяч из рук партнера.
6. В стойке с мячом в руках. Сгибание и разгибание ног.
7. Толкание набивного мяча двумя руками от груди (0,5 кг): а) стоя, б) сидя, в) стоя на коленях.
8. Бег с набивным мячом (0,5 кг) в руках, держа его перед собой. В беге коленом касаться мяча.

Комплекс № 2

1. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах (стойка – присед – стойка).
2. В упоре лежа – опускание и поднятие таза вверх – вниз.

Групповые упражнения

3. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Разведение рук в стороны.
4. (А) и (В) стоят лицом друг другу, руки вытянуты держат плечи по сигналу выталкивают друг друга вперед.

Упражнения с использованием предметов (набивной мяч, гантели, утяжелители, гимнастическая палка)

5. Сед согнув ноги, лицом друг к другу, опираясь ногами в набивной мяч. Противоборство с партнером.
6. Стоя ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Повороты туловища влево – вправо (гантели по 0,5 кг на руку)
7. Стоя ноги врозь, руки с гантелями перед грудью. Разведение рук в стороны.

Развитие силовых способностей детей спортивно-оздоровительной группы второго года обучения

Комплекс № 1

1. Лежа на груди – упор лежа – перемещение руками вперед – назад.
2. Основная стойка – упор присев – упор лежа – лежа на полу – упор присев – стойка руки вверх.
3. Бег на скорость 20-3- м. (наперегонки).
4. Бег со сменой направления движения, с ловлей и увертыванием.

Групповые упражнения

5. Стоя боком друг к другу, ноги врозь, руки в «замке» в локтевых суставах. Перетягивание партнера на свою сторону.
6. Лицом друг к другу, стоя на одном колене, взявшись за руки, согнутые в локтях. Преодоление сопротивления партнера.
7. Стоя лицом друг к другу, (В) держит двумя руками руку партнера, который тянет ее к себе. (В) оказывает сопротивление.

Упражнения с использованием набивного мяча

8. В упоре лежа лицом друг к другу. Передача мяча одной рукой по воздуху (второй придерживают).
9. Толкание набивного мяча одной рукой (придерживая второй): а) стоя, б) сидя, в) стоя на коленях. (0,5-1,0 кг)
10. Полуприсед с набивным мячом в руках – выпрыгивание вверх с выпрямлением рук – полуприсед. (мяч 0,5 кг)
11. Стоя ноги врозь, с набивным мячом в руках над головой. Круговые движения с поворотом на 90° в сторону на одном колене.

Комплекс № 2

1. Передвижение вперед – назад в упоре лежа сзади.
2. Присед ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.
3. Бег в быстром темпе 10 метров. Повторить 4-5 раз.
4. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения с использованием предметов (набивной мяч, гантели)

5. Стоя боком друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища.
6. Сидя на полу, ноги врозь. Передача набивного мяча партнеру от груди.
7. Стоя, руки с гантелями впереди. Сгибание и разгибание ног.
8. Стоя ноги врозь, руки с гантелями впереди. Выпад вперед с подъемом рук вверх.
9. Стоя на одном колене. Поднимание и опускание рук с гантелей.

Развитие координационных способностей детей спортивно-оздоровительной группы первого года обучения

Комплекс № 3

1. Отведение прямой ноги вперед, в сторону, назад, руки на пояс.
2. И.п. основная стойка. Выполнять с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.
3. Одновременные махи руками вращения наружу и внутрь.
4. Стойка – наклоны вперед – лежа на спине с согнутой ногой – наклон вперед – стойка.
5. Встать на скамейку, держать в руках мяч перед грудью, пройти приставным шагом до конца и соскочить.
6. Встать на скамейку, пройти до середины, присесть на корточки и медленно повернуться кругом; подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть.
7. Бросать мяч в стенку обеими руками, хлопнуть в ладони и поймать его.
8. Бросать мяч в стенку одной рукой; и как только он упадет на пол и отскочит, поймать его обеими руками.

Комплекс № 4

1. И.п. основная стойка. Выполнять в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.
2. Передвижение на четвереньках в упоре на коленях.
3. Руки вытянутые вперед ладони смотрят вниз, в одной из них теннисный мяч, кистью подбрасывать мяч и другой рукой ловить мяч как в исходном положении.
4. Встать на скамейку, руки за голову, шаг левой ногой – поднять руки вверх, правой – за голову. На конце скамейки спрыгнуть.
5. Подбрасывать мяч обеими и одной рукой вверх и ловить его, когда он отскочит от пола.
6. Бросать мяч обеими руками от головы об пол; второй ребенок ловит его после отскока (расстояние между детьми 2 – 2,5 м).

Развитие координационных способностей детей спортивно-оздоровительной группы второго года обучения**Комплекс № 3**

1. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках. Бросать и ловить мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180°.
2. И. п. основная стойка мяч за спиной, стараться перекинуть мяч вперед.
3. И. п. то же, но мяч в одной руке, и ловить мяч нужно другой рукой.
4. Встать на скамейку, пройти до середины, пролезть в обруч, который держит вертикально другой ребенок. Пройти до конца скамейки и спрыгнуть.
5. Стойка, руки в стороны – прыжок с поворотом вправо-влево – стойка руки в стороны.
6. Основная стойка в руках мяч (можно баскетбольный маленький), двумя руками подбрасывать мяч вверх в этот момент садиться на мат и ловим мяч двумя руками и на оборот.
7. Сед ноги согнутые делать круговые движения мячом вокруг ног.

Комплекс № 4

1. Встать на скамейку, пройти до его середины, опуститься на одно колено, вторую ногу отвести назад (упор стоя на одном колене), подняться, дойти до конца скамейки и спрыгнуть.
2. Круговые разнонаправленные движения руками – одна внутрь, другая наружу – прыжок – движения руками в обратном направлении.
3. Стать лицом к гимнастической стенке, подняться до ее вершины (до 2,5 м), перелезть на противоположную сторону и опуститься вниз.
4. Подбрасывать мяч вверх, поворачиваться кругом и ловить его.
5. Подбрасывать большой мяч обеими и одной рукой вверх над головой, хлопнуть в ладони и поймать его.
6. Бросить маленький мяч в стенку одной рукой, хлопнуть в ладони и, когда он упадет на пол и отскочит, поймать его.

Развитие гибкости у детей спортивно-оздоровительной группы первого года обучения**Комплекс № 5**

1. В положении выпада махи двумя руками вверх – вниз.
2. Скрестные наклоны назад (слегка сгибая колени), касаясь левой рукой правой ноги и наоборот.
3. Лежа на спине, одна нога согнута в колене. Мах вверх другой ногой.
4. Сед наклоны туловища вперед, ноги врозь.

Стретчинг

5. Пальцы сплетены на шеи – отведение локтей назад, голова вперед (5-10 сек.)
6. Надавливание локтя вперед – наружу (рука согнута перед грудью)
7. Лежа на груди и держа рукой стопу одновременной ноги – держа стопу, стараться согнуть ногу в колене (10-15 сек)

Комплекс № 6

1. В положении выпада вперед попеременные махи руками вверх – вниз.
2. Стойка на одном колене. Попеременные махи руками с касанием ладонью пола возле стопы.
3. Стойка ноги врозь, одна рука на поясе, другая поднята вверх. Пружинящие наклоны туловища в стороны, со сменой рук.
4. Лежа на животе прогнуться. Руки за спиной.

Стретчинг

5. Надавливание ладонью на локоть, прижимая его к плечу (5-10 сек.)
6. Мышцы предплечья. Одной рукой разгибать кисть другой руки, напрягая мышцы (5 сек), затем наоборот.
7. Мышцы бедра и живота. Стоя на коленях, наклон назад (10-15 сек). Преодоление наклона назад, бедра выведены вперед (10-15 сек).

Развитие гибкости у детей спортивно-оздоровительной группы второго года обучения**Комплекс № 5**

1. Широкая стойка ноги врозь. Руки соединить за головой наклоны туловища влево – вправо.
2. Стойка ноги врозь. Прогнуться в пояснице.
3. Стойка ноги врозь. Глубокие наклоны туловища, руки между коленями.
4. Стойка, руки опущены вниз. Левая нога, сгибаясь в колене, разворачивается влево, руки скрестным движением разворачиваются вправо. То же в другую сторону.

Стретчинг

5. Пальцы рук соединены за головой – подтягивание рук как можно дальше вниз (10 сек).
6. Руки вытянуты вперед, пальцы соединены – сжатие ладоней (10 сек).
7. Стоя, левая рука согнута в локте и поднята вверх – давление другой рукой на локоть вниз (5 сек).
8. Стоя на одной ноге, держа стопу другой, согнутой в колене – подтягивание пятки к ягодице (10-20 сек).

Комплекс № 6

1. Стойка на одном колене, касаясь ладонями пола. Выпрямить руки и хлопнуть в ладоши.
2. Основная стойка. При махе ногой вверх хлопнуть в ладоши под коленом.
3. Лежа на спине, руки в стороны. Перенос ног вправо – влево.
4. Стойка на коленях, руки в стороны. Сесть в право, руки влево. То же в другую сторону.

Стретчинг

5. Положение «наездника» (5-10 сек) – наклон вперед, руки опущены вниз, взяться за пальцы ног (10-20 сек)
6. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, руки соединены под коленями. Стараться выпрямить ноги, преодолевая сопротивление рук, одновременно упираясь лопатками в пол (10 сек).
7. Стоя, руки согнуты в локтях, подняты над головой и соединены между собой – наклоны туловища в сторону. Упражнение выполняется вправо и влево (10 сек).
8. Стоя, пальцы рук соединены за спиной – руки максимально напрягаются движением назад относительно плеч (15 сек).

Комплексное развитие физических способностей у детей спортивно-оздоровительной группы первого года обучения**Комплекс № 7**

1. И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Попеременные круговые движения руками вниз. Повторить в среднем темпе 10-12 раз.
2. И.п. – стоя, слегка наклонившись вперед, одна нога на шаг впереди другой, руки согнуты перед собой (на уровне пояса). Движения руками назад и вперед. Выполнять в среднем темпе 20-30 с.
3. И.п. – стоя, ноги слегка врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Поочередно разгибая руки, имитировать удары боксера. Выполнять 10-15 с.
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх (ладонями наружу). Круговые движения прямыми руками, скрещивая их перед собой. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. лежа на спине. Перекаты по полу с помощью рук и ног, поворачиваясь на бок, затем на живот, на другой бок, и опять на спину. Выполнять 10-15 с.
6. И.п. – лежа на груди, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Согнуть ноги и, прогибаясь, захватить их вытянутыми назад руками за нижнюю часть голеней. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. – стоя, ноги вместе (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Поочередно ставить ноги вперед и в сторону на носок, возвращаясь в исходное положение. Повторить по 6-8 раз каждой ногой.
8. И.п. – стоя, ноги слегка врозь, руки опущены. Присесть пониже, опираясь на всю стопу и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голень; голову опустить. Повторить в медленном темпе 6-8 раз.

Комплекс № 8

1. И.п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой. Быстрые движения руками крест на крест (ножницы). Выполнять в быстром 15-20с.
2. И.п. – стоя, немного наклонившись вперед, ноги слегка врозь, руки согнуты, пальца сжаты в кулаки. Движения руками вверх и вниз. Повторить в среднем темпе 10-12 раз.
3. И.п. – сидя на татами, скрестив ноги, руки опущены. Поднять руки в стороны (ладонями вверх), прогнуться; затем наклониться вперед, руки опустить. Повторить 6-8 раз.
4. И.п. стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. Не меняя положения ног, сесть на пол справа; вернуться в И.п. Тоже в левую сторону. Повторить в среднем темпе по 4-6 раза в каждую сторону.
5. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимая ноги, завести их назад, за голову, стараясь коснуться носками ног пола. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки согнуты и лежат на животе. Сесть, лечь, подбородок прижать к груди. Повторить 4-6 раз.
7. И.п. стоя, ноги скрестно, руки опущены. Садиться на татами, не меняя положение ног («пурецки»), и вставать. Повторить в медленном темпе 4-6 раз.

Комплекс № 9

1. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Хлопки в ладоши над головой и за спиной. Повторять в среднем темпе 8-10 раз.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, и разводить в стороны-назад. Повторить 10-12 раз.
3. И.п. лежа на груди, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти лежат одна на другой под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки развести в стороны; вернуться в И.п. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
4. И.п. стоя, ноги шире плеч, руки подняты вверх, пальца сцеплены над головой. Быстро наклоняться вперед; опуская руки между ногами, не расцепляя пальцы. Повторить 10-12 раз.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Сгибая то правую, то левую ногу, наклонить туловище вперед с полуоборотом в сторону, имитируя движение конькобежца. Повторять в среднем темпе 8-10 раз.
6. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Согнуть правую ногу назад и, поворачивая туловище налево, достать рукой пятку. То же левой ногой с поворотом туловища направо. Повторять в среднем темпе по 4-6 раз каждой ногой.
7. И.п. – сидя на полу, вытянув ноги и опираясь руками сзади. Согнуть ноги, прижимая бедра руками к груди (сгруппироваться), затем выпрямить их. Повторить в медленном темпе 4-6 раз.

Комплекс № 10

1. И.п. – стоя, ноги вместе, слегка согнутые руки на уровне лица (одна над другой). Поднимаясь на носки и поочередно сжимая кисти в кулак, имитировать лазанье по канату. Выполнять 15-20 с.
2. И.п. – стоя, ноги слегка врозь, руки опущены. Подняв руки до уровня плеч, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.
3. И.п. лежа на спине, ноги слегка согнуты и приподняты, руки вытянуты вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги, имитируя движение велосипедиста. Выполнять 10-15 с.
4. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Поочередно сильно сгибать то правую, то левую ногу, притягивая руками бедро к груди и стараясь коснуться лбом колена. Повторить в медленном темпе 6-8 раз.
5. И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Быстро поднимая прямую правую ногу вперед, сделать хлопок под коленом. То же левой ногой. Повторить по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – стоя у стены, ноги вместе (опираясь на нее пятками, ягодицами, спиной и затылком), руки опущены. Присесть как можно ниже и встать, не отрываясь от стены. Повторить в медленном темпе 6-8 раз.
7. И.п. – стоя ноги вместе, руки опущены, пальцы сцеплены. Слегка наклоняясь вперед, перешагивая через сцепленные пальцы рук то правой, то левой ногой. Повторять в среднем темпе по 6-8 раз каждой ногой.
8. И.п. – стоя ноги слегка врозь, руки опущены. Поочередные махи то правой, то левой ногой вперед, как бы ударяя по мячу. Повторить в быстром темпе по 6-8 раз каждой ногой.

Комплексное развитие физических способностей у детей спортивно-оздоровительной группы второго года обучения

Комплекс № 7 Упражнения с обручем

1. И.п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – поднять обруч вперед; 2 – поднять обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. – стойка – ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (8-10 раз).
3. И.п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. – стойка – ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклонить вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6-8 раз).
5. И.п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 4-6 раз.
6. И.п. – стойка – ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 – махом обруч вперед; 2 – махом обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (6-8 раз).
7. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
8. И.п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6-8 раз).
9. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
10. И.п. – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 – прыгнуть в обруч. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 8 упражнения с мячами

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).
2. И.п. – стойка – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3–4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. – стойка – на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с повтором вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6-8 раз).
5. Игровое упражнение «пингвины». Дети стоят по кругу, зажимая мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Продолжение приложения Б**Комплекс № 9 упражнения с палкой**

1. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. – стойка – ноги врозь, палка внизу. 1 – 2 – повороты туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 4-6 раз).
5. И.п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
6. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.
7. Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

Комплекс № 10 упражнения на гимнастической скамейке

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 – поднять прямые ноги вверх, 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 4-6 раз.
5. И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Сценарии сюжетно-ролевых игр для детей 5-7 лет

Сюжетно-ролевая игра для детей 5-6 лет

«Медведь и пчелы»

Материал. Шестигранный заборчик.

Ход игры. Заборчик, стоящий на участке, изображает улей, в котором живут «пчелы» (дети).

Тренер-преподаватель в роли медведя прячется за дерево или куст. «Пчелы» вылетают из улья собирать мед. Они летают по участку и жужжат. Вдруг появляется «медведь». Он ходит, переваливаясь с ноги на ногу, принюхивается к меду. «Пчелы» при его появлении залетают в улей (в шестигранник), а «медведь» подходит к улью и пытается зачерпнуть лапой мед. «Пчелы» жужжат, жалят медведя (стараясь дотронуться до руки воспитателя, когда он просовывает ее между перекладин). Тренер делает вид, что пчелы его ужалили, трясет «лапой» и убегает. Пчелы снова вылетают за медом, и игра повторяется.

Правила игры. При появлении медведя улетать в улей (бежать к заборчику-шестиграннику), а когда он уходит, вылетать за медом. Летать по всей площадке и не толпиться возле заборчика.

Указания к игре. «Медведь» должен прятаться подальше от улья, чтобы малыши не боялись бегать по всей площадке. Чтобы приучать их быть смелее и бегать подальше от улья, можно в противоположной от шестигранника стороне зала (приблизительно в 25 – 30 шагах) расположить мат (прямоугольник), куда «пчелы» прилетают за медом. Медведь должен дать пчелам возможность спрятаться в улье – его движения неторопливые, спокойные, ярко рисующие образ косолапого мишки-лакомки.

Сюжетно-ролевая игра по сюжету сказки «Буратино»

для детей 5-6 лет

Цели:

1. Упражнять детей в ходьбе в среднем темпе, в беге, на носках, змейкой и взхлест голени.
2. Учить ползать на четвереньках между кубами змейкой, переползать через гимнастическую скамейку.
3. Продолжать учить ходить по гимнастической скамейке боком, прямо с мешочком на голове
4. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч
5. Воспитывать интерес к двигательной деятельности

Оборудование: кубы гимнастические, скамейка, обручи, мешки для равновесия. Подготовка к занятию: чтение сказки «Буратино».

Ход занятия: Дети, я сегодня видела удивительный сон: как будто мы с вами оказались в сказке "Буратино". И с нами происходили разные интересные истории. А вы бы хотели на самом деле побывать в этой сказке? Хорошо. Я покажу вам туда дорогу. Но чтобы попасть в сказку, нужно преодолеть много препятствий, показать силу, ловкость, выносливость, доброту, дружбу. Приготовьтесь, будьте внимательны и выполняйте то, что я вам скажу.

Вводная часть:

1. Постройтесь друг за другом за высоким – низким. Расправьте плечи, поднимите головки. Будьте стройные, как Буратино. Покажем, как Буратино с азбукой гордо шел в школу. Ходьба друг за другом в среднем темпе 30 секунд.

2. Вот он встретил Алису. Давайте покажем, как бегают эта плутовка на носочках по кругу, змейкой (в разном темпе: быстро и с замедлением).

3. А вот и кот Базилио. Давайте походим как он. Вот так (показываю) с опорой на руки и носки ног – 15 сек.

4. А теперь Буратино убегает от лисы и кота вот так взахлест – 15-30 секунд. Убежал и пошел домой от лисы и кота и пошел домой к папе Карло (обычная ходьба). Все эти упражнения выполняются непрерывно в темпе.

II часть Основные движения

– А теперь догадайтесь, в какое место из сказки я хочу вас повести? Ни за что не догадаетесь В Поле Чудес;

– Я вам говорила, что будут препятствия? Вот в лесу растут огромные деревья (кубы). Нам нужно будет проползти между этими деревьями змейкой – это вы умеете;

– А вот поваленное дерево. Нам нужно перелезть через него – вот так (показываю) – 2 раза;

– А теперь нам нужно пройти через болото. Подумайте, как можно пройти через него? Правильно. Прыгая с кочки на кочку двумя ногами. Легко на носочках;

– А что это так шумит, бурлит? Да это речка быстрая, а вот и мост через нее. Давайте перейдем через него, кто как хочет: можно прямо, можно боком. Но для того, чтобы попасть на Поле Чудес, нужно эти препятствия преодолеть 3 раза. Один раз преодолели и еще осталось – два раза. Только тогда мы найдем сюрприз (Дети выполняют упражнения, следить за качеством и осанкой. Молодцы! Все препятствия преодолели).

– А вот и Поле Чудес. Где-то здесь сюрприз. Сейчас мы должны его найти. Вы будете ходить по полю, искать. Когда будете далеко от сюрприза я скажу «Холодно», рядом с ним – я скажу громко «Горячо» (Дети ищут, находят красивый конверт, красочный, волшебный). В нем письмо от Мальвины и Буратино. Читаю письмо: Дети! За вашу смелость, ловкость, доброту и дружбу дарим вам новую игру, которая так и называется «Буратино и Мальвина».

Условия игры: Дети стоят парами. По сигналу (свисток) разбегаются, бегают, не наталкиваясь друг на друга. По другому сигналу находят свою пару.

Игру повторить 3-4 раза. Итог игры: были внимательны, не наталкивались друг на друга.

Вот и закончились наши веселые приключения. Как же нам теперь попасть в спортивный зал? Слушайте меня внимательно и делайте то, что я вам скажу.

III часть Ровным кругом друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так:

1. Выдох и втягивание живота худенький как у Буратино.

2. Выдох с надуванием живота «толстый живот как у Карабаса Барабаса». Вот молодцы! А теперь оглянитесь вокруг – вот мы и в спортивном зале. Скажем гостям «До свидания».

Сюжетно-ролевая игра «Морское путешествие» для детей 6-7 лет

Цель: воспитание у детей желание заниматься физической культурой.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; лазания; сохранять равновесие при ходьбе по канату.
3. Упражнять в беге «змейкой»
4. Развивать навыки совместных взаимодействий.

Повторить и уточнить имеющиеся знания о профессии моряк.

Оборудование: гимнастические скамейки (2 штуки), канат, кегли (10штук), туннель, сигнальные карточки, сундук с атрибутами для игры «Моряк» (акваланг, бинокль, штурвал, якорь),

Вводная часть.

Построение в шеренгу (дети матросы).

Перестроение в колонну по одному:

На – право!

«Морской парад» (разновидность ходьбы)

Обычная ходьба.

По диагонали на носках.

По диагонали на пятках.

По диагонали спиной вперед.

«Учебная тревога» (бег).

Обычный.

Змейкой.

«Отбой учебной тревоги» (ходьба)

Обычная.

Перестраиваясь в колонну по – три.

ОРУ «Мы - матросы».**«Запах моря».**

И. п. стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслаблены, глаза закрыть;

1-4. Медленно вдыхать воздух через нос, пытаюсь уловить запах моря;

5 –8. Медленно выдыхать через рот.

Стараемся добиваться ощущения, что дышим не только носом, но и телом (воздух проникает через кожу).

«Пловец» (матросы соревнуются в плавании).

Упражнение показывает ребенок. И. п. – стоя руки вверх, ноги вместе;

1-8 – поочередные круговые движения руками вперед, имитируем плавание кролем на груди;

1-8 – то же назад (плавание на спине);

Далее все упражнения показывают дети.

«У штурвала».

И.п. – стоя ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал);

1-2 – наклон вправо,3-4 – тоже влево.

«Поднять якорь».

И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе;

1-2 – наклон вперед коснуться руками пола;3-4 – И. п.

«Спустить шлюпки» (гребля).

И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади;

1-2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину;3-4 – выпрямляя руки, вернуться в исходное положение.

«Матрос взбирается по реям».

И. п. – лежа на спине, руки к плечам;

1-3 – сесть, имитируя движения руками, как при лазании по канату; 4 – И. п.

«Плавание брасом».

И. п. – лежа на животе, руки вверх;

1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вверх; 2 – 7 – движение руками, имитируя плавание брасом; 8 – И. п.

1. Основная часть**Этюд «Капитан»**

Ребенок представляет себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие, крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги врозь, взгляд вперед, иногда подносит бинокль, воображаемый к глазам.

– Увидел капитан, что надвигается шторм. А что делают матросы на корабле в шторм?

(Ответы детей)

Круговая тренировка «Матросы на корабле в шторм»1 станция. «По палубе в шторм».

Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

2 станция. «Переход на соседнюю мачту».

Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесие, не касаться пола.

3 станция. «Спуск в трюм».

Проползание в туннеле.

4 станция «По скользкому трапу».

Проползание на животе по гимнастической скамейке, потягиваясь на руках.

5 станция «Между подводными рифами».

Бег «змейкой» между кеглями, не задевая их.

– Шторм закончился и матросы отдыхают. Как они отдыхают? (Ответы детей)

Подвижная игра «Акула»

Выбирается водящий. Он становится акулой. Дети стоят на скамейке. Площадка это море. По сигналу дети прыгают в море и изображают, что плавают. По сигналу: «Акула!», водящий старается поймать тех детей, которые не успели встать на скамейку. Когда будет поймано 3-5 детей, выбирают нового водящего.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Подвижные игры

Подвижные игры для развития скоростных и координационных способностей детей 5-6 лет «Не попадись на удочку»

Дети становятся по кругу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Руководитель игры становится в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен касаться ног). Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры и отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 2-3 ребенка.

«Салка с мячом»

Дети становятся по кругу. «Салка» – в центре круга; у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движения: подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу руководителя игры: «Раз, два, три – из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли, и бросает его в убегающих. После этого по сигналу руководителя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

«У медведя во бору»

Из числа детей выбирают «медведя», для которого отводится определенное место – «берлога». В двух шагах от берлоги чертится линия – это «опушка леса». Дети располагаются на противоположной от «берлоги» стороне площадки (зала). По сигналу руководителя игры они подбегают к «опушке» и делают движения, имитирующие сбор ягод и грибов, одновременно дружно приговаривая:

У медведя во бору, Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит, И на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово – «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из «берлоги», кого-нибудь ловит и отводит к себе в «берлогу». Когда будут пойманы все дети, выбирают другого «медведя».

«Кот и мышка»

Играющие становятся по кругу, держась за руки, но не замыкая его, оставляя в нем «ворота». Руководитель игры выбирает из числа детей «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а «мышка» – внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

«Море – суша»

На землю кладут обруч или очерчивают круг – это море. Снаружи – суша. По команде «Море!» ребенок запрыгивает в обруч, если звучит команда: «Суша!» – быстро покидает обруч. Можно играть и группой, тогда у каждого играющего должен быть свой круг.

Подвижные игры для развития скоростных и координационных способностей детей 6-7 лет

«Карлики и великаны»

Подготовка: по команде тренера-преподавателя «великаны» игроки должны выпрямиться, подняться на носки, как можно выше, по команде «карлики» – все должны присесть, как можно ниже. Выигрывает игрок, не допустивший ошибок при выполнении команд.

Продолжение приложения Г

«Кот идет»

Подготовка: из играющих выбирается «кот». Он в углу зала в своем «доме». Остальные играющие – «мыши». Они размещаются по залу в «норах». Тренер-преподаватель выходит на середину зала и говорит:

Мышки, мышки, выходите,
Поиграйте, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот злодей.

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та,
Не боимся мы кота.

По сигналу тренера-преподавателя «Кот идет!» все мышки застывают. Если кто-нибудь из мышек шелохнулся, кот забирает ее к себе в дом. Кот ловит мышек до тех пор, пока тренер не скажет «Кот ушел». Когда кот выходит на площадку, мышкам шевелиться не разрешается. Пойманные мышки не принимают участия в игре до смены нового кота.

«Поймай мяч»

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч. Кому это не удалось три раза выбывает из круга.

«Догони мяч»

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три – беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игру можно повторить уже с новым водящим

«Товарищ командир»

Подготовка: тренер-преподаватель подает команды, отдает распоряжения, предлагает исполнить упражнения. Учащиеся исполняют их только в том случае, если тренер начал со слов «Товарищ командир». Тот игрок, который ошибся, становится на левый фланг.

«Красная шапочка»

Подготовка: у водящего – «волка» картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную Шапочку». Когда «волк» поймает ее, он передает ей свою маску и идет играть наравне со всеми. Колпачок передается другому игроку. Выигрывает игрок, который не был ни «Красной Шапочкой», ни «волком».

«Зима-лето»

Подготовка: в игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, «зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето» – ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами. После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Подвижные игры с элементами дзюдо для детей 5-7 лет

«Татами»

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки – Уке, двое водящих – Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу тренера-преподавателя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила игры:

1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел – становится Тори.
2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.
3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

«Не давай пояс водящему»

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.
2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру.
3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

«Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.
3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

«Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

«Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.
2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.
3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м. от средней.

«Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

Подвижные игры с элементами дзюдо для детей 6-7 лет

«Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой – из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих – сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.
2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.
3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.
4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.
5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.
6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

«Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату – два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

«Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Игроку дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.
3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.
2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

«Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды – перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

«Салки на татами»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.

«Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий – «салка» – поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я – салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я – салка!».
 2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
 3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
 4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
- Во время передвижения па коленях на руки опираться нельзя.

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Подвижные игры, направленные на развитие памяти, внимания и слуха у детей 5-7 лет

Подвижные игры, направленные на развития памяти, внимания и слуха у детей 5-6 лет

«Хлоп»

Цель: развитие внимания.

Тренер перечисляет предметы, а ребенок должен хлопнуть в ладоши, если тренер назовет животное, или топнуть ногой, если услышит слово «дом». Более сложный вариант: ребенок должен проделать какое-либо действие (на усмотрение тренера), если тренер назвал предмет, который может быть красного цвета (тонет в воде, не намокает и т. п.).

«Съедобное – несъедобное»

Цель: развитие внимания, памяти, координации движений.

Материал: мяч.

Ребенок ловит мяч, если тренер, кидая его, называет съедобный предмет. Если же назван предмет, который съесть нельзя, мяч не ловится. Так же можно играть, используя тематические группы: птица – животное, живое – неживое, тихое – громкое и т. п.

«Зеркало»

Цель: развитие двигательной памяти.

Ведущий стоит в центре полукруга и демонстрирует разнообразные позы или движения. Дети повторяют за ним. Можно предложить повторять не то движение, которое выполняет ведущий в данный момент, а то, которое он делал до этого (движение с запаздыванием).

Упражнение «Паровозик»

Несколько детей встают «паровозиком» друг за другом. По сигналу разбегаются, а затем по команде должны найти свое место.

«Запоминаем вместе»

Цель: развитие слуховой памяти.

Один ребенок называет какой-нибудь предмет. Второй повторяет названное слово и добавляет какое-либо свое. Третий ребенок повторяет первые два слова и добавляет третье. Четвертому ребенку придется повторить уже три слова, а потом назвать свое и т. д.

Это упражнение целесообразно проводить неоднократно. От разу к разу будет увеличиваться количество слов, которые запоминают дети, то есть будет увеличиваться объем памяти.

«Слова»

Детям предлагается 5-6 слов, им необходимо придумать слова, связанными с ними по смыслу:

Мёд (пчела) Гриб (лес) Лопата (огород) Лодка (речка) Меха (шуба).

«Вспомни слово»

Тренер называет пары слов, связанных по смыслу. Например:

окно – цветок, лыжи – снег, чашка – молоко, книга – учитель, нога – палец, дорога – машина, дзюдо – кимоно, борьба – соревнования и т. д.

После этого он поочередно называет первое слово из пары и просит ребенка вспомнить второе слово.

«Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу преподавателя (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

Подвижные игры, направленные на развития памяти, внимания и слуха для детей 6-7 лет**«Что спрятано?»**

Играющие садятся за стол. На столе лежат 3-5 различных предметов. Дети внимательно смотрят на лежащие предметы и стараются их запомнить. Один ребенок (по желанию или по очереди) отходит от стола в сторону; в это время один из предметов прячут. Ребенок, подойдя к столу, должен угадать, что спрятано.

«Угадай, что у тебя в руке»

Играющие сидят (или стоят) по кругу и держат руки за спиной. Преподаватель, обходя детей, кладет каждому в руки какой-нибудь небольшой предмет (кубик, шарик, шишку). Получив предмет, ребенок называет его, а потом показывает остальным. Если предмет назван правильно, все хлопают в ладоши. Если предмет назван неправильно, то все дети после показа хором произносят название этого предмета. Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. В игре используются только знакомые детям предметы.

Вариант этой игры. Дети сидят по кругу. Вещи лежат в мешочке. Преподаватель подходит к каждому по очереди и предлагает не глядя вынуть названный предмет из мешочка.

«Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал преподавателя «Стой!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

«Кто ушел?»

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. В противном случае он при повторении игры вновь выполняет роль водящего.

«Не ошибись!»

Играющие становятся по кругу. Руководитель игры, стоя в круге – так, чтобы все его хорошо видели, – предлагает детям показывать руками только на то, что он назовет. Например, он говорит: «Покажите уши» – все показывают на уши, и взрослый проделывает то же самое. Когда дети увлекутся, преподаватель предлагает показать, например, ухо, а сам показывает рукой на подбородок. Те дети, кто ошибается и повторяет его движения, временно выбывают из игры. Победителями считаются те (тот), кто ни разу не ошибся. Игра повторяется 5-6 раз.

«Холодно – горячо»

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» – ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» – обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

«У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Сценарии физкультурных праздников для детей 5-7 лет

Физкультурный праздник для детей 5-6 лет

«Режим дня и его соблюдение»

Цели и задачи: формировать потребность в соблюдении режима дня гигиенические умения и навыки, воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

Время и место проведения: спортивный зал, продолжительность 1 час.

Предварительная подготовка: выбор комплексов общеразвивающих упражнений, планирование эстафет, подбор инвентаря, подготовки наградного материала, определение состава жюри.

Требования к командам: придумать название, участвовать в предварительной репетиции.

Ход праздника.

Построение команд.

Приветственное слово тренера-преподавателя! О распорядке дня и его соблюдении людьми, животными, птицами.

Выступление ребят со стихотворением «Когда сова ложится спать» (автор А. Усачев):

Соблюдается совой

Распорядок часовой:

Ночью, в час – по распорядку

Совы делают зарядку.

Циферблат покажет два – в магазин спешит сова.

В три – готовит суп.

В четыре – вытирает пыль в квартире.

В пять – сова идет читать.

В шесть – она садится есть.

Семь показывают стрелки – В гости к ней приходят белки.

Не позднее восьми часов – Соплощение у сов.

Но как только девять бьет,

В лес гулять сова идет.

В десять – у нее вязанье.

А в одиннадцать – купанье.

Как двенадцать бьет часов – Двери в дом на засов:

В полдень ей пора в кровать.

Любит днем сова поспать.

Дальше все по распорядку:

В час – встает. И на зарядку...

Тренер-преподаватель предлагает всегда начинать утренний распорядок дня с умывания и зарядки.

Соревнование «Лучшая зарядка», каждая команда по очереди демонстрирует комплекс общеразвивающих упражнений без предметов (его выбирают из программного материала).

Жюри подводит итоги и выставляет оценки.

Соревнование в эстафетах «Здоровье-сила, ловкость, быстрота». Эстафеты:

1 – бег в обруче по одному;

2 – катить набивной мяч (1 кг);

3 – ползание 2 м в упоре на кистях и локтях, бег;

4 – бег с мячом (1 кг);

Жюри подводит итоги и выставляет оценки.

Продолжение приложения Ж

Соревнование «Кто быстрее сможет ...?».

Задание 1. «Быстро оденься». Из каждой команды вызывается по одному человеку, по сигналу они начинают одеваться (штаны, кофта, ботинки, шапка, куртка, шарф).

Кто правильно и быстрее оденется, тот выиграл.

Задание 2. «Вешаем белье». На середине зала натягивается бельевая веревка с прищепками, около каждой команды ставится таз с бельем.

По команде тренера: «Начали!» первые участники быстро берут любую вещь из таза, бегут до веревки, вешают белье и возвращаются в команду, передавая эстафету следующим участникам.

Побеждает та команда, которая быстрее и аккуратней повесила все белье.

Задание 3. «Быстро стройся». Дети в командах стоят в шеренгах на гимнастической скамейки, на противоположных сторонах зала, лицом друг к другу. По команде тренера: «Раз, два, три-беги!» (по свистку) дети разбегаются по всему залу. Как только инструктор сказал: «Стройся!» (по свистку), дети быстро встают на свои места. Побеждает та команда, которая быстрее построится в шеренгу и участники которой не перепутали свои места.

Задание 4. «Самый быстрый». Расстояние от стартовой линии до кегли – 5 м, между ними на полу лежат 4 обруча на расстоянии 30 см друг от друга и мат (расстояние до него – 1 м). По команде тренера: «Раз, два, три – беги!» первые участники начинают эстафету. Бегом добегают до обруча, прыгают двумя ногами вместе из обруча в обруч, руки на поясе, бегут до мата, лежащего на полу, выполняют перекат назад в группировке, бегут до кегли, оббегают ее и возвращаются в команду, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Задание 5. «Сбор овощей». На расстоянии 10 м от игроков на площадке тренер кладет овощи: лук, картофель, морковь, капусту, баклажаны, свеклу, яблоки, огурцы. Одному из игроков каждой команды дается мешок. По команде инструктора: «Сбор начали!» обе команды бегут к овощам и собирают их в свой мешок. После того, как все овощи будут собраны, команды бегом возвращаются на свое место выкладывают все из мешка и считают количество собранного урожая.

Подведение итогов праздника, награждение победителей и участников.

Физкультура и семья – неразлучные друзья!

Физкультурный праздник для детей с участием родителей

Цель: развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности.

Задачи:

- приобщать воспитанников и их родителей к активным занятиям физической культурой;
- вызывать положительные эмоции, повышать чувство семейного единения и близости;
- совершенствовать умение ребят переносить накопленный двигательный опыт в игровую деятельность;
- развивать ловкость, силу, быстроту; воспитывать культуру межличностных отношений взрослых и детей в процессе двигательной деятельности.

Материал и оборудование: 2 поворотные стойки; 8 кеглей; 6 обручей диаметром 50 см, 2 – диаметром 75 см; 2 тканевых мешка 70х40 см и 2 – 100х60 см; верёвка и привязанный к ней мешочек с песком; 2 скакалки; 12 мячей диаметром 10 см; 2 корзины диаметром 30 см; 2 гимнастические скамейки, гимнастическая дуга; куб высотой 30 см; маты; 2 резинки; 10 предметов (2 мяча, 2 куба, 2 палки и т.п.); 10 колпачков для танца «Буратино»; карточки с изображением занятий различными видами спорта.

Предварительная работа:

- подготовка двух команд в составе 3 детей и 3 взрослых, выбор для каждой команды названия, девиза и эмблемы;
- отгадывание загадок о спорте; разучивание игры «Удочка»; подбор подвижных игр с элементами соревнования;
- оформление физкультурного зала плакатом «Физкультура и семья – неразлучные друзья!».

Ход мероприятия

В физкультурном зале находятся зрители – дети и их родители, а также представители двух команд – участники соревнований.

Тренер: Уважаемые гости, дорогие воспитанники! Рады приветствовать вас на физкультурном празднике! Все вы прекрасно знаете, насколько важно и полезно дружбу со спортом начинать с детства. В любящей и дружной семье и мама, и папа, и дети, как правило, занимаются физкультурой и спортом, организуют совместные игры. Приятно, что сегодня в этом зале представители именно таких семей. В наших спортивных соревнованиях будут участвовать две команды – «Улыбка» и «Костёр». Давайте поприветствуем их дружными аплодисментами!

Команды в составе одинакового количества взрослых и детей шагают по кругу, а затем становятся напротив друг друга.

Тренер: Внимание! Внимание! Всех спортсменов прошу приготовиться к приветствию. Вам слово, команда «Улыбка».

Приветствие команды «Улыбка».

Капитан. Раз, два!

Участники. Спорт мы любим!

Капитан. Три, четыре!

Участники. С ним мы дружим.

Капитан.

Быть здоровым, сильным, смелым,

Ловким, быстрым и умелым –

Будь готов!

Участники. Всегда готов!

Приветствие команды «Костёр».

Капитан.

Никогда не унывай,

Своё тело укрепляй,

Физкультурой занимайся.

Быть здоровеньким старайся.

Это всем понять пора,

В добрый час!

Участники. Физкульт-ура!

Тренер: Итак, команды поприветствовали друг друга. Пожелаем им удачи.

Представляет судейскую коллегию в составе заведующего, заместителя заведующего по основной деятельности, медицинского работника.

Весёлая разминка.

Тренер: Начинаем с общей разминки.

Участники двух команд выполняют упражнения ритмической гимнастики. В зал вбегает Петрушка.

Петрушка.

Здравствуйте, мальчишки!

Здравствуйте, девчонки!

Здравствуйте, родители!

Здравствуйте, все зрители!

Тренер: Видите, команды готовы к спортивному состязанию! Напоминаем и взрослым, и детям: во время соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности! Проверим в деле, какие вы дружные.

Парная эстафета «Вдвоём на трёх ногах».

Необходимо надеть на ноги резинку следующим образом. Ребёнок вставляет в резинку правую ногу, а родитель – левую. Взявшись за руки, по сигналу они вместе бегут до стойки, огибают её, возвращаются к своей команде и, как эстафету, передают резинку следующей паре. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Тренер: Сейчас посмотрим, какие вы меткие.

Игра «Забрось мяч в корзину».

По сигналу игроки прыгают из обруча в обруч, затем берут мяч диаметром 10 см и бросают его в корзину: ребёнок – с расстояния 1 м, взрослый – 2 м. Побеждает команда, завершившая игру первой и забросившая большее количество мячей.

Тренер: Пока команды отдыхают, поиграем с вами, уважаемые болельщики и зрители.

Игра «Виды спорта».

Тренер демонстрирует карточки с изображением занятий различными видами спорта, дети их называют.

Петрушка. Приглашаем всех желающих мальчиков и мужчин принять участие в следующем конкурсе.

Соревнование «Кто больше отожмётся от пола».

Поочерёдно отжимаются не только представители команд, но и зрители, дети и взрослые.

Петрушка. Молодцы, мальчики и папы, все убедились, какие вы сильные и ловкие! Сразу видно, что любите физические упражнения и занимаетесь ими.

Судейская коллегия объявляет итоги двух конкурсов.

Под музыку в зал забегает **Баба Яга**, одетая в спортивную форму, шутливо угрожает окружающим метлой.

Баба Яга.

Значит, я не зря плутала!

Значит, я туда попала!

Здравствуйте, ребятишки,

Девчонки и мальчишки!

Говорил мне Леший брат:

«Ты слетай-ка в детский сад!

Спортивные эстафеты у ребят!»

Что ж меня не пригласили,

Про умницу-красавицу забыли!

Физкультуру я люблю,

Стать спортсменкою хочу!

Тренер: Оставайся у нас на празднике. Вместе с Петрушкой присоединяйтесь к командам и участвуйте в соревнованиях.

Эстафета «Переправа».

Взрослые выстраиваются напротив детей. По сигналу дети по очереди передвигаются по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, доползают до взрослых. Взрослый, стоя на коленях с опорой на руки и с ребёнком, сидящим у него на спине, передвигается обратно. Баба Яга и Петрушка страхуют детей.

Тренер: Вот ещё одна забава – победителей ждёт слава! Сейчас проверим, какие вы быстрые.

Игра «Попрыгунчики».

На линии старта лежит мешок из ткани. Игрок влезает в него и прыгает до поворотной стойки, затем возвращается обратно, вылезает из мешка и передаёт его товарищу по команде. Участвуют не только представители команд, но и Петрушка с Бабой Ягой.

Баба Яга. Молодцы, ребята и взрослые, все вы, да и мы с Петрушкой, быстрые и ловкие! Теперь пусть спортсмены немного отдохнут, а я поиграю со зрителями.

Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. Баба Яга – в центре него. У неё в руках верёвка, к которой привязан мешочек с песком. Баба Яга вращает мешочек вблизи пола по кругу, дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел ноги.

Баба Яга. А сейчас проведём конкурс среди прекрасных дам. Приглашаю всех желающих девочек и женщин продемонстрировать, как вы умеете крутить обруч.

Конкурс «Вращение обруча на талии».

Соревнование проводится с музыкальным сопровождением по выбору организаторов мероприятия.

Тренер: Убедились, какая чудесная пластика у наших конкурсанток?!

Представитель судейской коллегии оглашает промежуточные итоги.

Тренер: Соревнования продолжаются. Сейчас оценим выносливость наших спортсменов.

Комбинированная эстафета.

Каждый участник команды по очереди преодолевает полосу препятствий. Ребёнок пролезает через обруч, запрыгивает на куб, где становится на одну ногу и разводит руки в стороны, спрыгивает, пролезает через дугу, огибает поворотную стойку и бегом возвращается назад. Взрослый пролезает через обруч, перепрыгивает куб и «змейкой» между установленными кеглями бежит обратно. Выигрывает команда, чьи игроки первыми безошибочно справятся со всеми заданиями.

Тренер: Теперь убедимся в силе наших участников.

Игра «Разберём завал».

Игроки становятся в шеренги, возле которых лежат обручи. В одном из обручей находятся предметы по числу участников – мячи, кубы, палки и др. Сидя плечом друг к другу, по сигналу нужно разобрать «завал», передавая предметы из рук в руки, помещая их в другой обруч, а мячи, прокатывая по полу под согнутыми ногами. Выигрывает команда, которая первой положит все предметы в обруч.

Тренер: Дорогие ребята и взрослые, уважаемые спортсмены и болельщики! Обязательная программа наших соревнований завершена.

Тренер: Приближается самая волнительная минута. Прошу команды построиться, чтобы узнать окончательные результаты сегодняшних соревнований. Слово нашим судьям.

Продолжение приложения Ж

Выступления представителей судейской коллегии.

Руководитель коллегии награждает родителей дипломами за активное участие в празднике с присвоением званий: «Самая быстрая семья», «Самая ловкая семья», «Самая сильная семья», «Самая весёлая семья», «Самая выносливая семья», «Самая меткая семья». Петрушка вручает детям-участникам книжки-раскраски. Баба Яга дарит подарки самым активным болельщикам.

Тренер: Вот и завершился наш физкультурный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное, что все мы получили заряд бодрости, испытали массу положительных эмоций! Занимайтесь физкультурой и спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

«Мама, папа, я – спортивная семья» Физкультурный праздник для детей 5-6 лет

Цели и задачи: формировать потребность соблюдения здорового образа жизни, воспитывать интерес к физическим упражнениям у детей личным примером; формировать жизненно важные умения и навыки.

Время и место проведения: предпраздничный или выходной день, спортивный зал, продолжительность 1-1,5 часа.

Предварительная подготовка: разработка содержания эстафет, предварительная репетиция команд накануне праздника, определение состава жюри, подготовка наградного материала, инвентаря, украшение зала.

Требования к командам: придумать название команды и приветственное стихотворение на тему физической культуры, спорта и здоровья; в команде может быть несколько семей.

Ход праздника.

Построение команд.

Приветственное слово тренера-преподавателя.

Приветствие команд.

Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (у каждой команды свой комплекс, выбирается из программного материала).

Жюри оценивает выполнение комплексов и выставляет оценки.

Построение команд для эстафет, инструктаж по правилам.

Примерные эстафеты «Передача мяча»

В командах первые участники держат в руках по большому мячу. По команде тренера: «Начали!» дети над головой передают мяч назад мамам, а мамы – папам. Папы, наклоняясь вперед, передают мяч между ног назад – следующим детям. Последний папа в команде бежит вперед колонны, передает мяч. Эстафета продолжается до тех пор, пока первый участник команды не встанет на свое место и команда займет исходную позицию. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

«Перенеси мяч»

В командах первые участники держат в руках ложки с теннисными мячами, у мам – бадминтонные ракетки, а у пап – теннисные ракетки. По свистку тренера дети бегут до кегли (расстояние от стартовой черты до кегли – 5 м), неся в ложках теннисный мячик, бегом возвращаясь обратно, передавая мячик мамам. Мама бегут по тому же пути, только отбивая мячик бадминтонной ракеткой, возвращаясь, передают мяч папам. Папы проделывают тот же самый путь, только в движении отбивают мяч теннисной ракеткой. Побеждает та команда, которая быстрее пришла на стартовую линию и меньше роняла мячик.

«Бег с препятствием»

Перед командами слева на расстоянии 1 м стоят 6 кеглей (50 см друг от друга), через 1 м от них флажок; параллельно кеглям справа стоит гимнастическая скамейка. По команде тренера: «Раз, два – беги!» бегут первые участники, обегая «змейкой» справа и слева все кегли до флажка, и бегом возвращаются в команду, передавая эстафету мамам. Мама должна бегом пробежать по гимнастической скамейке, обежать флажок и на обратном пути обежать кегли «змейкой» с одной, потом с другой стороны, возвращаясь передать эстафету папам. Папы бегут до гимнастической скамейки, лежа на животе, продвигаются по ней отталкиваясь обеими руками, бегут до флажка, возвращаются в команду перепрыгивая гимнастическую скамейку справа и слева от нее. Побеждает та команда, которая первая справилась с заданием, не сбив кегли и первой вернулась в исходное положение.

«Бег с мячом»

Расстояние от стартовой линии до кегли – 5 м. Первыми стоят дети с большим мячом в руках. По команде тренера «Начали!» бегут до кегли, отбивая мяч двумя руками об пол, возвращаясь в команду, передают мяч мамам. Мама зажимают мяч между ног, бегут до кегли и обратно, передавая мяч папам. Папы бегут, отбивая мяч одной рукой, вокруг кегли и обратно.

Побеждает та команда, которая не уронила мяч и первой встала у стартовой линии.

«Наездники»

Расстояние от стартовой линии до кегли – 5 м. По свистку тренера дети на двухколесном велосипеде проделывают путь до кегли и обратно, передавая эстафету мамам. Мама проделывают путь на самокатах, передавая эстафету папам. Папы быстро сажают детей на плечо верхом и бегут вокруг кегли, возвращаются в команды. Побеждает команда, которая первой встанет на свое место.

Жюри учитывает, кто лучше проехал путь на велосипеде и самокате.

«Прыжки в мешках»

Расстояние от стартовой линии до кегли – 5 м. У первых детей в руках мешки. По команде тренера: «Начали!» дети залезают в мешки и прыжками вокруг кегли быстро возвращаются обратно, передавая мешок мамам. Мама, проделывая точно такой же путь, передают мешки папам. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнила задание.

«Самые быстрые, ловкие, сильные»

В этой эстафете задание первыми выполняют дети друг за другом (бег), потом мамы (прыжки на скакалках), потом папы (кто больше отожмется).

1. Дети стоят у стартовой линии в упоре на кистях и коленях. По команде тренера «Начали!» дети проделывают путь до кегли (расстояние – 5 м) и обратно, передавая эстафету следующему участнику своей команды, родители передвигаются прыжками на двух ногах. Жюри учитывает, кто быстрее и лучше преодолел дистанцию.

2. На середину площадки выходят мамы из первых семей. По команде тренера «Начали!» они прыгают под счет болельщиков. Те мамы, которые ошиблись, передают скакалку следующим мамам. Побеждают те, которые в общей сумме набрали наибольшее количество прыжков.

3. На середину выходят папы и по сигналу тренера начинают отжиматься, кто больше. Потом выходят следующие папы и т.д. Побеждает та команда пап, у которой в сумме получилось большее количество отжиманий.

4. Жюри оценивает итоги эстафет, председатель объявляет результат, проводится награждение победителей.

Физкультурный праздник для детей 6-7 лет

«Зимние олимпийские игры»

Цель: Приобщение воспитанников к традициям большого спорта.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей.
2. Систематизировать представления детей о зимних видах спорта.
3. Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость посредством командных эстафет, игр.
4. Воспитывать сплоченность и взаимовыручку; воспитывать умение побеждать и проигрывать.
5. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми в ходе игровой и двигательной деятельности; развивать логическое мышление, память, слуховое восприятие.
6. Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, в том числе олимпийского движения; развивать интерес к ним.
7. Создавать радостное настроение у детей, положительно эмоциональный настрой в ходе спортивного мероприятия; вызвать эмоциональный отклик.

Тренер:

Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые. Мы приветствуем ребят и взрослых, которые прибыли сегодня к нам на соревнования.

Много веков назад в Древней Греции были придуманы Олимпийские игры.

Как вы думаете, для чего нужны Олимпийские игры? (чтобы люди разных стран могли померяться силой в спорте, а не воевать друг с другом). Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы соревноваться и показать: кто самый сильный, кто самый быстрый, самый ловкий, самый меткий и т.д. Олимпийские игры объединяют людей с разным цветом кожи.

Каков же Олимпийский символ Олимпийских игр? Это знает каждый. Знаем и мы с вами, ребята. Это Олимпийский флаг с пятью кольцами, пять разноцветных колец пяти континентов (на центральной стене спортивного зала из обручей сделан олимпийский символ).

Синий цвет – цвет Дружбы, цвет Европы.

Черный цвет кольца – цвет Африки.

Красный цвет – цвет Америки.

Желтый цвет – цвет Солнца, цвет Азии.

Зеленый цвет – цвет травы, цвет Австралии.

Пять колец, пять кругов

Знак пяти материков.

Знак, который означает

То, что спорт, как общий друг,

Все народы приглашает,

В свой всемирный, мирный круг!

На олимпийских играх есть красивая традиция – зажжение олимпийского огня. Олимпийский огонь зажигают в городе Олимпия в Греции. Гречанка в белых одеждах передает его спортсменам, и факел пускается в путь. Зажженный огонь день и ночь несут спортсмены по странам и городам. Огонь не должен погаснуть ни в дождь, ни в снег и ветер. В конце пути Олимпийский огонь зажигают в той стране, в том городе, который был выбран Олимпийским комитетом и зажигают его лучшие спортсмены той страны.

Тренер: Ребята, а вы знаете олимпийский девиз? – **Быстрее, выше, сильнее!**

Каждая Олимпиада начинается с парада участников. Мы не будем отходить от этой традиции и устроим свой парад участников.

Продолжение приложения Ж

Парад спортсменов (дети под олимпийский марш двигаются по залу).

Сегодня в наших Играх принимают участие две команды.

Команда: «Смелые», (представление команды и капитана команды).

Команда: «Быстрые», (представление команды и капитана команды).

Тренер: Предлагаю всем детям произнести торжественную клятву участников Олимпиады.

Мы клянемся, что примем участие в олимпийских играх, потому что хотим быть здоровыми, сильными и ловкими!

Дети: **Клянемся!**

– Мы клянемся, что будем играть честно и не станем расстраиваться, если не победим, потому что тогда победят наши друзья.

Дети: **Клянемся!**

– Мы клянемся, что будем стараться изо всех сил!

Дети: **Клянемся!**

Главный судья соревнований также произносит торжественную клятву:

«От имени всех судей я обещаю, что на Зимних Олимпийских играх дошколят мы будем исполнять наши обязанности честно, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся. Девиз соревнований: «Главное не победа, а участие!»

Главный судья передает Олимпийский флаг воспитателям групп, который они несут вдвоем (звучит марш «Олимпийский флаг») до постаментов и устанавливают его.

Ведущий: Я предоставляю слово ребятам:

Дети: 1. Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда!

Победить же может любой!

2. Праздник радостный, красивый,

Лучше не было и нет,

И от всех детей счастливых

Олимпиаде – наш привет!!

3. Много маленьких спортсменов

Есть у нас в краю родном.

Будем мы отличной сменой,

Вместе скажем мы с тобой:

И у нашего детсада

Есть своя Олимпиада!

Песня: «Гимн юных Олимпийцев».

Тренер: Считать Зимние Олимпийские игры юных дзюдоистов открытыми!

Я приглашаю участников команд занять места на старте.

Тренер: Наши спортсмены должны сейчас показать всю свою ловкость, быстроту, точность и выносливость.

О каком зимнем и олимпийском виде спорта идет речь?

Деревянные гонцы,

Словно братья-близнецы!

На лыжне вдвоём всегда,

Друг без друга никуда!

Дети: Лыжи!

Тренер: Всё верно, и первое соревнование – лыжная эстафета.

«Лыжные гонки» (дети, имитируя бег на лыжах, бегут до ориентира, оббегают его и возвращаются на места, отдают эстафетную палочку следующему участнику.)

Продолжение приложения Ж

Тренер: Молодцы с этим заданием вы справились. Послушайте, о каком зимнем, олимпийском виде спорта дальше пойдет речь?

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: "Шайба! Ключка! Бей!"

Веселая игра ...

Дети: Хоккей!

Правильно, давайте поиграем в хоккей.

«Хоккей». (Дети по очереди ведут шайбу (мяч) клюшкой до ворот, «забивают его в ворота и бегут с клюшкой обратно, другой участник берет шайбу (мяч) из корзины, клюшкой ведет его до ворот и т.д.).

Тренер: Молодцы ребята, вы очень ловкие и смелые, а мы продолжаем наши соревнования. В этом виде спорта спортсмены бегут на лыжах на длинную дистанцию и стреляют в цель по мишени.

Дети: Биатлон!

Тренер: И тут вы правы, действительно – это биатлон.

«Биатлон» (дети бегут, имитируя бег на лыжах до определённой отметки, и лёжа на коврике, кидают султанчики в корзинку, встают, и возвращаются к своей команде).

Тренер: Следующий вид спорта очень красивый. Это «Фигурное катание».

Участники встают парами. Пара встает на старт, держась за руки, подняв левую ногу. По сигналу начинают прыгать на правой ноге до определенной отметки, где перестраиваются, меняют ноги и обратно выполняют прыжки на левой ноге.

Тренер: И наконец, последний конкурс «Нарисуй Олимпийскую эмблему».

Первый участник бежит до отметки и кладет чистый лист, второй несет фломастеры, следующие игроки, по очереди подбегают и рисуют по одному кольцу на бумаге. Оценивается также правильность изображения олимпийской эмблемы.

Тренер: Молодцы ребята! Вы продемонстрировали и свою силу, и быстроту и ловкость, и точность, а теперь наше жюри объявит победителей.

Главный судья соревнований объявляет результаты. Команды награждаются дипломами и грамотами.

Тренер: Наши Олимпийские игры дошкольников закончились! Большое спасибо всем участникам соревнований!

Спортивное развлечение для детей 6-7 лет «Фестиваль игр»

Задачи:

Физическое развитие: Продолжать знакомство детей с правилами подвижных игр; прививать интерес и желание играть в игры

Развивать физические качества: ловкость, выносливость, равновесие, быстроту движений, быстроту реакции посредством народных подвижных игр. Совершенствовать навыки действовать в коллективе. Воспитывать чувство соперничества и соперничания, стремления к победе.

Познавательное развитие: совершенствовать у ребят умение ориентироваться в пространстве, двигаться по определенному заданному маршруту, меняя его по сигналу тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель: Ребята, сегодня мы отправимся путешествовать по стране Игр. В нашем сегодняшнем путешествии мы с вами разучим новые игры и закрепим ранее разученные, а также будем бегать, прыгать в ходе проведения этих игр. Вы готовы? Тогда отправляемся в путь! Не забудьте взять с собой ловкость, быстроту, силу и веселое настроение.

Подготовительная часть (6-8 мин)

Построение в колонну по одному. Перестроение в две колонны.

Подвижная игра «Найди свое место» (цель игры: ориентировка в пространстве)

Тренер-преподаватель отдает команды: «Ходьба врассыпную!», «Построение в круг», «Ходьба в полуприседе, руки назад», «Найди себе пару», «Внимание – Стоп!», «Бег врассыпную!», «Прямой галоп».

Раз, два, три, свое место отыщи! (занять свои места в строю)

ОРУ в подвижной игре «Вороны - воробьи».

Две команды – «Вороны» и «Воробьи» – стоят в шеренгах спиной друг к другу. По команде тренера «Вороны» – убегают воробьи, вороны догоняют. По команде ведущего «Воробьи» – убегают вороны, воробьи догоняют. Убегающие пытаются выскочить за прочерченную линию дома. Побеждает та команда, на счету у которой за время игры окажется больше пойманных противников.

Правила игры. Ловить противников разрешается только после слов тренера: «Вороны!» (Или: «Воробьи!») Догонять убегающих можно только до линии дома. Пойманные за линией дома не засчитываются.

Построение в шеренгу.

Основная часть (20 -25 мин)

Воспитатель: Ребята, а знаете ли вы Башкирскую подвижную игру «Юрта»

Башкирская подвижная игра «Юрта».

Дети делятся на две команды, каждая образует свой круг по углам зала. В центре каждого круга кубик, на нем платок с национальным узором. Все два круга идут вокруг своего кубика и напевают:

Мы веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем, и попляшем,
И помчимся на лужок.

Со словами тренера перестраиваются в один общий круг, ведут хоровод. По команде тренера – бегут к своим кубикам, берут платок, натягивают над кубиком, получают юрты.

Правила игры. Выигрывает команда, которая первой «сделала» юрту.

Тренер: Ребята, а вы знаете, русскую народную игру «Ручеек»?

Русская народная игра «Ручеек»

Дети встают парами друг за другом, руки поднимают в виде воротиков, водящий пробегает и берет себе дружка, тот кто остался один – тоже идет выбирать себе друга.

Тренер: А давайте снова поиграем Башкирскую игру «Медный пень»

Медный пень (башкирская игра)

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на корточках. Дети-хозяева становятся за ними.

Водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на корточках, как бы выбирая себе пень. По сигналу тренера останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,
Можно ль мне ваш пень купить?

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,
Медный пень тот будет твой.

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три – беги!» – разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

Продолжение приложения Ж

Тренер: Ребята очень любят играть в русские народные игры. Особенно им нравятся игры с правилами и словами.

Подвижная игра «Золотые ворота»

Двое детей делают ворота, остальные проходят в них произнося слова:

В золотые ворота

Проходите господа

Первый раз прощается

Второй раз запрещается

А на третий раз, не пропустим вас!

Опускают руки, стараясь поймать детей, пойманные встают в ворота. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не встанут в ворота или останется один победитель.

Тренер:

– А сейчас представьте, что вы на берегу моря, и дует сильный ветер, волны поднимаются. Давайте изобразим ветер

Дыхательная гимнастика «Ветер». Дети выполняют свободный вдох, на выдохе произносят звук «у-у-у».

Тренер: Но вот наше путешествие заканчивается. До свидания.

Дети строятся в колонну по одному, выходят из зала.

Сценарий праздника для детей 6-7 лет

«Военная игра»

Цель – воспитать чувство гордости, благодарности и уважения к российской армии, любви к родине;

Задачи:

– воспитание волевых качеств.

– развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;

– воспитывать соревновательные качества, чувства взаимовыручки, поддержки;

– обеспечить высокую двигательную активность детей

Инвентарь: Пластиковые бутылочки, обручи, бумажные самолеты, 4 куба для переправы, 2 военных пакета с «секретной» информацией, 2 собачки – игрушки, 10 маленьких мячей, покрывало входит в зал:

Тренер: Сегодня все мамы и девочки знают, Что пап и мальчишек они провожают, Ведь праздник февральский всегда для мужчин. Для праздника этого много причин.

Тренер: Защитникам шлём поздравленья свои, Пусть гордостью нашей станут они. Желаем мужчинам силы во всём, Ведь им от всех бед защитить нужно дом. Дети читают стихи

Для меня ты главный

Мне не дашь пропасть

Я Отчизны славной

Маленькая часть

Спасибо милый папочка, что ты достался мне

Люблю улыбку ясную, она как свет в окне!

Хочу чтоб ты был, счастлив, успешен и здоров!

Ты самый замечательный и лучший из отцов.

Мы поздравляем вас тепло

С Днем армии и флота!

Пусть будет радость оттого,

Что помнит, любит кто-то.

И пусть улыбка промелькнет,

Разглядятся морщины,

И пусть весна в душе поет,

В ваш праздник, о мужчины!

Выходит солдат:

Здравия желаю, дорогие ребята! Здравия желаю, уважаемые взрослые!

Я рад видеть сильных, смелых, бодрых детей и родителей готовых принять участие в настоящей военной игре!

На защиту Родины
В дождь и снегопад,
Каждый день выходит
Доблестный солдат!

Тренер: Совсем скоро наши мальчишки подрастут и займут место тех, кто сейчас защищает Родину. Они будут настоящими солдатами, воинами. Ребята, а вы знаете, что военных профессий очень много? Дети отвечают: Да. Чтобы вспомнить их, мы начинаем свою военную игру, в которой нам потребуется выполнять серьезные боевые задания.

Начинаем состязания - военные соревнования!

Давайте все дружно поприветствуем друг друга троекратным – «Ура!»

К военным играм готовы?

Дети отвечают: Да

Главное – дисциплина и точность выполнения приказов.

Итак, в колонну друг за другом раз-два!

Шагом марш – покажите себя, свою готовность, свою уверенность! (Дети маршируют и перестраиваются в две колонны).

А теперь – первое боевое задание – «Пограничники». Они охраняют нашу границу, и помогают им верные друзья собаки. У нас еще только щенки, их еще надо учить, и ваша задача, вместе со служебной собакой, преодолеть препятствия и привести в штаб нарушителя границы (преодолеть препятствия с маленькой собачкой – игрушкой в руках, и взять «в плен» кого-нибудь из зрителей-болельщиков).

«Разведчики» Главная их задача – узнать планы врага, чтобы он не застал нашу армию врасплох, и доставить в военный штаб секретную информацию. Разведчикам почти всегда нужна маскировка, у нас это будет покрывало (проползти под покрывалом, взять письмо и также вернуться «в штаб»).

Первый конкурс для пап

Давайте представим, что в вашем отряде раненый солдат, а вам нужно перенести его через минное поле для этого вам нужно взять своих солдат на руки и пройти полосу препятствий.

Второй конкурс для пап

Прыжки в мешках

Саперы» У них сложная и конечно тоже опасная работа – найти и обезвредить мины! У нас мины – бутылочки, вам придется их найти с закрытыми глазами, а чтобы обезвредить, нужно открутить крышку (задача – кто больше).

Конечно, в армии солдаты не только воюют и тренируются, они еще и отдыхают, ходят в увольнение и на танцы.

Третий конкурс для пап «Ночные снайперы»

Папы с завязанными глазами, с поварёшкой в руке, ползут на четвереньках. При этом они стучат поварёшкой по полу, в поисках клада. Клад находится под кастрюлей в центре круга. (Предварительно на линии старта папа, стоя на четвереньках, вращается вокруг себя, пока все считают до пяти). Побеждает та команда, чей папа первым ударит по кастрюле.

«Силачи» Перетягивание каната сначала дети, потом папы.

«Артиллеристы» А вы знаете, в каких военных профессиях нужна меткость? (чтобы бросать гранаты, морякам на кораблях, летчикам, артиллеристам). А еще очень важно уметь сбивать вражеские самолеты, чтобы они не бомбили города, это задача артиллеристов и их пушек. Вот и вам предстоит сбить вражеский самолет и почувствовать себя героями (вражеский самолет из бумаги подвешен в середине обруча, снаряды – маленькие мячи).

Продолжение приложения Ж

«Помоги товарищам» Хороший боец славится не только тем, что он знает, умеет, но и тем, что всегда готов прийти на помощь товарищу. Не зря армейская мудрость гласит «Сам погибай, а товарища выручай». Вам нужно очень быстро переправиться через болото по кочкам, и чтоб услышали остальные солдаты, простучать в барабан, в знак того что здесь будет переправа безопасна и вы готовы «прикрыть» (перебраться по кирпичикам).

Завершая нашу военную игру, вот что скажу:

Знаем теперь, что вы достойны

Звания мужского – войны

Для мужчины дело чести

Защищать отечество!

Пусть не все получилось сразу, но можно с уверенностью сказать, что все достойно справились с трудным испытанием. Вы заслужили настоящие военные медали! Благодарю за службу!

Поздравим друг друга тоекратным-УРА!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Организационно-методические указания

Формирование у детей 5-7-летнего возраста элементарных знаний о пользе физических упражнений – непереносимое условие сознательного овладения двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о пользе физических упражнений, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, развитии двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них.

При обучении детей 5-7-летнего возраста двигательным действиям необходимо учитывать внешние «регуляторы» и «ограничители» параметров движения. Для этого чаще используется метод целостного выполнения упражнения. При этом действия в начале упрощают за счет второстепенных элементов и облегчают путем замедленного выполнения, использования вспомогательных снарядов, ориентиров, физической помощи и т.д. Большое внимание уделяется также применению игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, удерживает интерес занимающихся при многократном выполнении упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития двигательных способностей.

В то же время дети 5-7 лет трудно выполняют отдельные параметры, плохо переносят однообразные упражнения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Их привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить. Поэтому, выбирая тот или иной метод обучения, необходимо учитывать возрастные особенности и двигательный опыт занимающихся.

В учебно-тренировочном процессе следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. С помощью доходчивых образных объяснений нужно органически связывать наглядность с глубоким осмыслением сути изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т.д. При разучивании упражнений особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Важным приемом при обучении двигательным действиям является проговаривание основных действий при выполнении упражнения. Например, при обучении акробатическим упражнениям занимающиеся громко проговаривают: «упор присев», «группировка», «перекат назад», «перекат вперед в упор присев». Этим приемом решаются сразу две задачи: первая – более быстро и качественно осваиваются двигательные действия и вторая – дети легко запоминают изучаемые действия и упражнения. При этом уже с 5-летнего возраста необходимо приучать детей продумывать движения, анализировать их, выявлять ошибки, оценивать качество выполнения.

Особое внимание следует обращать на осанку занимающихся. Не ограничиваясь проведением специальных упражнений для формирования осанки, необходимо при выполнении детьми и других упражнений давать указания о таком выполнении, которое способствует формированию осанки. Это особенно относится к таким упражнениям, как построения и перестроения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, равновесия, лазанье, ходьба, бег и др. Для поддержания правильной осанки, правильной позы во время выполнения физических упражнений, необходимо применять статические усилия, при обязательном контроле за дыханием. Поэтому необходимо уделять особое внимание укреплению мышц туловища.

Все учебно-тренировочные занятия следует начинать с построения и выполнения строевых упражнений. На выполнение построений и перестроений не рекомендуется тратить много времени, желательно их включать на каждую тренировку и проводить в игровой форме. Учитывая психологические особенности детей 5-7-летнего возраста, учебно-тренировочные занятия следует строить на фоне положительных эмоций детей.

Продолжение приложения 3

При обучении детей основам техники легкоатлетических упражнений целесообразно учитывать ряд методических советов.

При беге важно добиться ненапряженных движений ногами и руками с большой амплитудой, правильной постановкой стоп на опору. Главная фаза бега – отталкивание, которое выполняется за счет разгибания толчковой ноги с выносом маховой. После правильного освоения основ техники бега, нужно учить детей бегать средними (60 – 65 см), длинными (80 – 90 см) и короткими (40 – 45 см) шагами по разметкам.

Обучая прыжкам в длину с места, целесообразно давать задания прыгнуть как можно дальше, затем наполовину от максимальной величины, а также по ориентиру и на заданное расстояние (50 и 80 см).

Метание является технически сложным упражнением. Обучая метанию малого мяча с места правой (левой) рукой, рекомендуется выполнять бросок в стену с расстояния 5 – 6 метров. Вначале занимающиеся должны научиться попадать в круг диаметром 1 м на высоте 2 м. Затем это упражнение дается с заданиями: выполнить бросок в полную силу и вполовину. Сила броска контролируется по дальности отскока мяча от стены. После освоения этого задания, диаметр круга можно уменьшить до 50 см. Только после этого дается задание выполнять метания на дальность. Такая последовательность обучения дает возможность эффективно научить занимающихся правильному и результативному метанию малого мяча.

Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков и двигательных способностей, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. В возрасте 5-7 лет подвижные игры желательно включать в каждую тренировку. Немаловажное значение для решения задач обучения и воспитания имеет правильное распределение игр в течение года.

Например, в первом блоке в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения целесообразно использовать следующие игры: «Стань правильно», «К своим флажкам», «У ребят порядок строгий», «Дети и медведь», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Зайцы, сторож и Жучка», «Пятнашки», «Пустое место», «Не ошибись!». Эти игры способствуют изучению строевых команд, учат правильно ходить, бегать, прыгать, метать, четко выполнять коллективные действия. Они просты по содержанию и правилам, в основном некомандного характера.

На начальном этапе тренеру-преподавателю важно определить игровую подготовленность детей, выяснить, какие игры им знакомы, как ими воспринимается объяснение игры, могут ли они играть, соблюдая правила, и т.д. Для этого на тренировку следует выделить 5 – 10 минут и провести игру по выбору занимающихся.

Во втором блоке повторяют ранее изученные игры, узнают новые. Это, как правило, уже переходные к командным играм и командные игры, развивающие координацию движений и другие физические качества. Благодаря таким играм, как «Карлики и великаны», «Кот идет», «Запрещенные движения», «Быстро по местам!», «Зима и лето», «Попрыгунчики-воробушки», «Через ручеек», «Красная шапочка» успешно решаются задачи обучения гимнастическим упражнениям и воспитания детей. Также можно использовать игровые эстафеты, чередуя задания на сохранение равновесия при ходьбе и прыжках с преодолением небольших препятствий. При проведении подвижных игр дети должны сами решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий должна заставить искать все новые и новые пути решения возникающих задач.

При проведении сюжетно-ролевых игр главным для тренера является мотив заинтересовать детей, т.к. детям 5-7-летнего возраста не очень интересно, как отразятся его сегодняшние упражнения на его самочувствии и состоянии здоровья завтра. Для них важно получить сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Однако для детей данного возраста характерна быстрая утомляемость.

Продолжение приложения 3

В промежуточном соревновательно-игровом блоке закрепляются ранее сформированные умения и навыки, повторяются как гимнастические, так и легкоатлетические упражнения и игры, разучиваются новые. В данном блоке нужно научить детей успешно сочетать двигательные действия, изменять их в зависимости от условий, замечать и объяснять ошибки при проведении игр: «Товарищ командир», «Пустое место», «Птица без гнезда», «Кот проснулся», «Летучие рыбки», «Филин и пташка», «Пчелы и медвежата».

Возраст 5-7 лет – благоприятный период для развития двигательных способностей и повышения функциональных возможностей организма детей. Это, прежде всего, относится к режиму двигательной активности детей. В этом возрасте рациональный двигательный режим является самым продуктивным по накоплению детским организмом функциональных резервов, необходимых ему для устойчивости к большим нагрузкам в старшем возрасте.

Важнейшими требованиями к методике развития двигательных способностей в период возрастного становления организма являются: всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональные возможности растущего организма; соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития детей 5-7-летнего возраста.

Координационные способности детей 5-7 лет в учебно-тренировочном процессе развиваются путем образования новых форм координации движений. Однако особое внимание следует уделять развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве.

Для развития координационных способностей как умения преобразовывать движения в связи с меняющейся обстановкой и их применения широко используют подвижные игры, бег и другие упражнения, связанные с преодолением препятствий и ориентированием. При этом очень важно постоянно обновлять упражнения, менять условия их применения.

Для развития ловкости, наряду с проведением подвижных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим, следует широко использовать упражнения с предметами, в равновесии, прыжки с различными дополнительными заданиями, требующими координации движений. Для совершенствования координации движений и их точности в учебно-тренировочный процесс включаются усложняющие задания, требующие соблюдения заданных пространственных и временных параметров движения, а также упражнения на расслабление и равновесие.

При развитии *скоростных способностей* у детей 5-7 лет нужно воздействовать на быстроту двигательной реакции, отдельных движений и способность увеличивать их темп. С этой целью используются различные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее обусловленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный).

Для развития скоростных способностей предпочтительней использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Многократное повторение упражнений с максимальной скоростью может привести к возникновению скоростного барьера, даже в возрасте 5-7 лет. Основным средством для развития скоростных способностей детей служат подвижные игры, различные варианты встречных и линейных эстафет. Для развития быстроты надо давать упражнения, связанные с быстрым выполнением отдельных движений (частота движений), бегом на скорость; использовать большое количество подвижных игр, требующих быстрой двигательной реакции. Развитию быстроты содействуют игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

В возрасте 5-7 лет при интенсивном росте тела показатели *силовых способностей* невелики. Поэтому применение упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы, малоэффективно и нецелесообразно. В связи с этим не следует использовать упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями, с длительным сохранением статических поз. Предельная величина отягощения не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела.

Продолжение приложения 3

Развитию силовых способностей способствуют общеразвивающие упражнения без предметов, с набивными мячами, лазанье, прыжки, метание на дальность, простые и смешанные висы, игры с элементами единоборств.

Главная задача – обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, содействовать образованию прочного мышечного корсета, укрепить дыхательную мускулатуру. Следует особо уделить внимание укреплению и развитию крупных мышечных групп, от которых, в первую очередь, зависит правильная осанка. Для совершенствования силы можно использовать игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке. Упражнения на развитие силы должны использоваться во второй половине занятия, преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают занимающихся менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма.

При совершенствовании *гибкости* следует учитывать возрастные особенности занимающихся. Гибкость у детей 5-7 лет достаточно хорошая, но ее следует развивать, используя различные упражнения для рук, ног, туловища (как без предметов, так и с предметами), выполняемые с большой амплитудой.

В качестве основных средств развития *выносливости* могут быть использованы упражнения в ходьбе в чередовании с бегом, бег в медленном темпе и др. Но целесообразнее всего для развития выносливости в этом возрасте – подвижные игры. Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанные со значительной затратой сил и энергии. Двигательные действия в подвижных играх могут быть очень разнообразны. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

При проведении занятий с детьми 5-7-летнего возраста важное место занимает развитие мышления, заключающегося в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению. Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная деятельность.

При подборе средств и методов физической подготовки детей 5-7-летнего возраста в обязательном порядке должны учитываться их индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности. Учет индивидуальных возможностей детей может быть реализован в ходе нормирования физической нагрузки. Основными подходами к нормированию физической нагрузки являются лично ориентированный и индивидуально-дифференцированный подходы.

Лично ориентированный подход к нормированию физической нагрузки для детей позволяет учитывать различия в ростовых и весовых показателях, их соматотип и другие показатели физического развития.

Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к нормированию физической нагрузки позволяет учитывать различия в скорости развития физических качеств, реакции на нагрузку и степени восстановления организма после занятий.

Тренер-преподаватель должен систематически контролировать физическое развитие и уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений. При оценке достижений занимающихся в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы роста в развитии двигательных способностей.



Государственное автономное
учреждение «Республиканская
спортивная школа олимпийского
резерва «Батыр»

«Батыр» олимпия
резервы республика
спорт мәктәбе» дәүләт
автоном учреждениесе

420066, г.Казань, пр.Ибрагимова, д.44; а/я 33; факс (843) 523-66-92, тел.(843)523-66-92,523-66-05,
523-64-75; e-mail: batur_kazan@mail.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

г. Казань

«30» мая 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Хамидуллина Гузель Фердинантовна, Латыпов Ильдар Касимович доктор педагогических наук доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (ПГАФКСиТ) с одной стороны, и Государственное автономное учреждение «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва «Батыр» в лице директора Манапова Ленара Рустэмовича с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Хамидуллиной Гузель Фердинантовны в учебно-тренировочный процесс РСШОР «Батыр» внедрена модульная учебная программа подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе, что способствовало сохранности контингента занимающихся и повышению эффективности физической подготовки юных дзюдоистов.

№ п/п	Ф.И.О. автора внедрения	Наименование предложения и его краткая характеристика	Эффект от внедрения
	Хамидуллина Г.Ф.	Модульная учебная программа подготовки юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы	1. Повышение эффективности физической подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе за счет использования предложенной модульной учебной программы. 2. Повышение сохранности контингента занимающихся дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах за счет использования педагогической технологии реализации модульной учебной программы.

Автор разработки

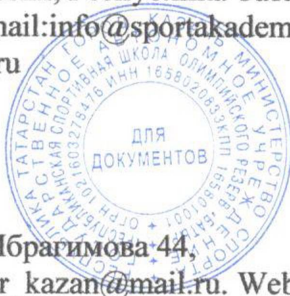
Хамидуллина Г.Ф.

Научный руководитель

д.п.н. Латыпов И.К.

Почтовый адрес: 4200010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35,
телефон: 8 (843)294-90-03, Email: info@sportakadem.ru
Web-сайт: www.sportacadem.ru

Директор РСШОР
«Батыр»



Манапов Л. Р.

Почтовый адрес: 420066 пр. Ибрагимова 44,
Тел: 88435236605, Email: batur_kazan@mail.ru. Web-сайт: edu.tatar.ru



ФЕДЕРАЦИЯ ДЗЮДО РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

г. Казань

«17» июля 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Хамидуллина Гузель Фердинантовна, Латыпов Ильдар Касимович доктор педагогических наук доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (ПГАФКСиТ) с одной стороны, и Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация дзюдо Республики Татарстан» Министерства спорта Республики Татарстан в лице Вице-Президента Тарасова Александра Ивановича с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Хамидуллиной Гузель Фердинантовны в работу методической комиссии Федерации дзюдо РТ внедрены результаты научного исследования, а именно педагогическая технология реализации модульной учебной программы подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе.

№ п/п	Ф.И.О. автора внедрения	Наименование предложения и его краткая характеристика	Эффект от внедрения
	Хамидуллина Г.Ф.	Педагогическая технология реализации модульной учебной программы подготовки юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы	1. Модель педагогической технологии реализации модульной учебной программы подготовки юных дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах. 2. Повышение эффективности физической подготовки юных дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе за счет использования предложенной модульной учебной программы.

Автор разработки

Хамидуллина Г.Ф.

Научный руководитель

д.п.н. Латыпов И.К.

Почтовый адрес: 4200010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35, телефон: 8 (843)294-90-03, Email: info@sportakadem.ru
Web-сайт: www.sportacadem.ru

Вице президент
«Федерации дзюдо РТ»



Тарасов А.И.

Адрес: 420066, Республика Татарстан, г. Казань, пр.Ибрагимова д. 44, телефон: +7 (987) 225 49 99, +7 (843) 523 55 33, E-mail: Judo_rt@mail.ru Web-сайт: www.judort.ru



АКТ ВНЕДРЕНИЯ

г. Казань

«26» августа 2019 г.

Мы, нижеподписавшиеся, Хамидуллина Гузель Фердинантовна, Латыпов Ильдар Касимович доктор педагогических наук доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» (ПГАФКСиТ) с одной стороны, и Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация самбо Республики Татарстан» Министерства спорта Республики Татарстан в лице исполнительного директора Валиуллова Альберта Дамировича с другой стороны, составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Хамидуллиной Гузель Фердинантовны в работу методической комиссии Федерации самбо РТ внедрены результаты научного исследования, а именно педагогическая технология реализации модульной учебной программы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

№ п/п	Ф.И.О. автора внедрения	Наименование предложения и его краткая характеристика	Эффект от внедрения
	Хамидуллина Г.Ф.	Педагогическая технология реализации модульной учебной программы подготовки в спортивно-оздоровительных группах спортивной школы	1. Модель педагогической технологии реализации модульной учебной программы подготовки в спортивно-оздоровительных группах. 2. Повышение эффективности физической подготовки юных самбистов на спортивно-оздоровительном этапе за счет использования предложенной модульной учебной программы.

Автор разработки

Хамидуллина Г.Ф.

Научный руководитель

д.п.н. Латыпов И.К.

Почтовый адрес: 4200010, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Деревня Универсиады, д. 35, телефон: 8 (843)294-90-03, Email: info@sportakadem.ru
Web-сайт: www.sportacadem.ru

Исполнительный директор
«Федерации самбо РТ»



Валиуллов А.Д.

Почтовый адрес: 420102, г. Казань, ул. Хади Такташа, дом 58, тел. 8(843)296-34-14,
Email: sambo.tatarstan@mail.ru, Web-сайт: www.sambort.com