

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ И ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-6 КЛАССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ДЗЮДО В УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	6
1.1 Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в дзюдо	6
1.2 Общая характеристика скоростно-силовых качеств	11
1.3 Возрастные особенности изменения скоростно-силовых способностей школьников среднего возраста	15
1.4 Особенности начального этапа обучения дзюдоистов, круговая тренировка как метод развития скоростно-силовых качеств... ..	21
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1 Организация исследования	28
2.2 Методы исследования.....	28
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	44
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемой в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Современное развитие борьбы дзюдо характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, и развития важных физических способностей в целом, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований [20,32].

Достижение высоких результатов в дзюдо невозможно без совершенствования системы начального обучения, которая должна заложить не только фундамент физического развития юного дзюдоиста, но и основы правильного выполнения технических действий. К сожалению, в теории борьбы дзюдо этому вопросу уделено мало внимания, а подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Метод начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методы обучения, используемую взрослыми [15].

До сих пор мало исследованными остаются следующие вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приемам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, можно ли использовать прием в подготовке ОФП, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований [9].

Вопросам подготовки дзюдоистов посвящены работы ряда авторов [25]. Специалисты солидарно указывают на то, что ведущие физические качества

дзюдоистов оказывают влияние на формирование стиля ведения схватки и обеспечивают успешность выступления на спортивной арене [11].

Дзюдо это тот вид спорта, в котором основную роль играет физическая составляющая спортсмена. Большое количество научных исследований физиологических функций борцов, педагогические наблюдения за спортсменами в условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательная практика подтверждают тот факт, что высокий уровень скоростно-силовой работоспособности является основным фактором успешной реализации технико-тактических действий в соревновательном процессе [33,34].

Повышение уровня физической и скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов одна из главных задач в подготовке спортсмена. Для её увеличения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения не только в избранном виде, но и порой заимствованные из других видов спорта. Решить эту задачу можно с помощью круговой тренировки. При разработке круговой тренировки применяются разнообразные средства и методы различного воздействия, рационально используется время тренировок за счет структуры круговой тренировки. Через применение данной организационно-методической формы можно следить за развитием скоростно-силовой подготовки и функциональным состоянием спортсмена .

Исследование применения круговой тренировки является неотъемлемой частью для прогрессирования в области увеличения скоростно-силовой подготовленности, а так же применение технических приемов борьбы дзюдо, в круговой тренировки для рационального использования тренировочного занятия. Исходя из этого, очевидна актуальность данного исследования.

Цель исследования - исследовать развитие скоростно-силовых качеств у школьников 5-6 класса, занимающихся борьбой дзюдо методом «Круговой тренировки».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс дзюдоистов.

Предмет исследования: применение метода круговой тренировки в процессе скоростно-силовой подготовки дзюдоистов среднего школьного возраста.

Гипотеза: предполагается, что экспериментальный метод разработанных комплексов круговой тренировки в работе с дзюдоистами среднего школьного возраста более эффективно влияет на скоростно-силовую подготовленность, по сравнению с общепринятыми методами развития скоростно-силовых качеств.

Задачи:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме использования круговой тренировки в скоростно-силовой подготовке дзюдоистов;
- выявить показатели скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов;
- разработать и экспериментально проверить метод «круговой тренировки», проверить влияние комплексов на скоростно-силовую и техническую подготовленность дзюдоистов среднего школьного возраста;
- оценить эффективность разработанного метода «Круговой тренировки».

Научная новизна заключается в том, что материалы исследования могут быть использованы по теории и методу психологической и физической подготовки юных дзюдоистов, в учебно-тренировочном процессе.

Теоретическая значимость: результаты исследования расширяют и углубляют знания по теории и методу физической и психологической подготовки школьников 5-6 класса занимающихся борьбой дзюдо.

Практическая значимость: разработанный нами метод расширяет средства и способы развития именно скоростно-силовых

качеств школьников 5-6 класса занимающихся борьбой дзюдо; исследование раскрывает эффективность в экспериментальной группе по показателям общей и специальной физической подготовленности.

Структура дипломной работы: Работа включает введение, три главы, заключение, библиографический список, приложения.

ГЛАВА I. АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ И ОБУЧЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ-УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ

1.1 Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в дзюдо

На основании теоретического анализа научной литературы, исследовательских источников, правовых документов, материалов средств массовой информации можно утверждать, что дзюдо является заметным социальным институтом в жизни общества, занимающим определенное место в международном спортивном движении, завоевавшим широкую популярность [18].

Спортивная подготовка дзюдоистов – многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям [18].

Тренеры-преподаватели по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой [17].

Целенаправленная подготовка дзюдоистов содействует достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психической подготовленностью и выражается в уровне спортивных результатов, показанных дзюдоистами на тренировках и соревнованиях. Состояние «спортивной формы» в процессе подготовки проходит следующие периоды становления [17].

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается: взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка); соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы); определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов) [23]. Структура тренировочного процесса включает 3 уровня (Г.С. Туманян):

Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень – мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировочного процесса на базе указанных циклов позволяет систематизировать средства, задачи, методы тренировки; объем тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и благоприятным образом обеспечить рост спортивной работоспособности спортсмена в его виде спорта [33].

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо [24].

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

По данным С.В. Ерегиной [8], требования к технике дзюдо следующие: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью; эффективность - соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов; стабильность - определяется

помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.); вариативность - предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации); экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время [8].

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (не смотря на многократные попытки ее разработки) [4]. Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кадокан» (рис.1).

Выделенные 5 групп бросков включают по 8 их видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) – стоя или с падением. В школе «Кадокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки) [30].

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков (В.Б. Шестаков, 2008): а) броски ногами - при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову; б) броски руками – в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия); в) броски туловищем – при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро [27].

В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы [13].

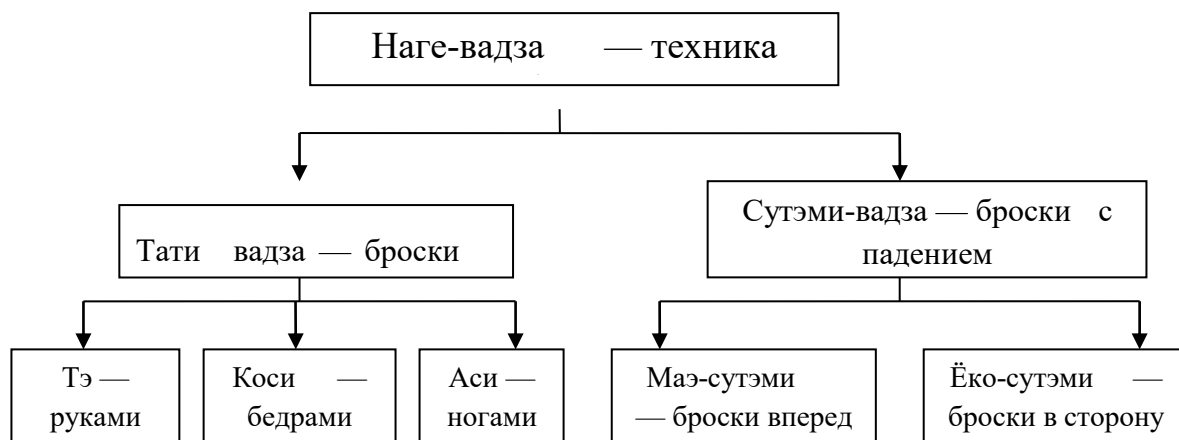


Рис. 1. Классификация базовой техники бросков в дзюдо (по П. Харингтон, 2002).

Итак, техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

Занятия борьбой дзюдо в среднем школьном возрасте благоприятно влияют на развитие физических качеств. Основной акцент в тренировочном процессе юных дзюдоистов, по мнению специалистов должен быть направлен на развитие сердечнососудистой системы, на развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств [10].

В характеристике физических нагрузок относятся: качество и количество уровня работоспособности; комплекс физических упражнений, соотношение физических упражнений во времени выполнения и соотношением между собой; количественная оценка (объем) тренировочной работы; интенсивность тренировочной работы.

Приведенные показатели физических нагрузок следует контролировать с целью достижения спортивного результата или

повышения уровня развития физических способностей у дзюдоистов.

Специалисты по проблемам развития скоростно-силовых качеств у спортсменов среднего школьного возраста утверждают, что возрастная категория школьников 5-6 класса наиболее благоприятный период для развития скоростно-силовых качеств [31].

Неоднократное выполнение физических нагрузок скоростно-силового характера помогает развитию скоростно-силовых качеств занимающихся. Имеются некоторые закономерности в развитии тех или иных физических качеств. Стоит учитывать что, при развитии скоростно-силовых качеств следует пользоваться положением о том, что данные качества развиваются при выполнении упражнений на фоне высокой интенсивности и низким объемом [35].

1.2 Общая характеристика скоростно-силовых качеств

В наше время, все более тщательное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста. Под скоростно-силовыми качествами можно сделать вывод, что это способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физические качества постоянно связаны с движением и определяют его [15, с. 93]. Рассматривая силу, как физическое качество, выделяют четыре вида её проявления: - абсолютная как максимальное мышечное усилие, которое можно развивать в динамическом и статическом режиме;

- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения в меньший отрезок времени;
- быстрая, которая во многом обуславливает скоростные возможности;
- силовая выносливость как способность совершать длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности.

Условно все упражнения, которые используют для воспитания скоростно-силовых качеств можно разделить на три группы:

1. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, манжетка, утяжеленный снаряд). К этим упражнениям можно отнести различного рода бег, всевозможные прыжковые упражнения, метания и специальные упражнения, близкие к соревновательным движениям.

3. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору и т. д.).

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростное направление предусматривает использование упражнений первой группы, с преодолением собственного веса, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. К этому же направлению можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции (простой и сложной): метод реагирования на внезапно появляющийся зрительный или слуховой сигнал; расчлененный метод выполнения различных технических приемов по частям и в облегченных условиях[4].

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения вместе с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей

группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды.

Отдельными исследователями, такими как, Н.Н. Гончаров, Р.Е. Мотылянская, В.С. Фарфель, А. Хунольд, В.П. Филин, В.С. Топчийн, установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте, так как уже в этом возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Скоростно-силовая подготовка благоприятно воздействует на физическое развитие.

Силовые качества проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых качеств оказывают разные факторы. Среди которых выделяют следующие:

- собственно мышечные;
- центрально-нервные;
- личностно-психологические;
- биомеханические;
- биохимические;
- физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [36, с. 29].

К собственно мышечным факторам относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации

их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы [9].

Вклад этих факторов, естественно, в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, виды силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей.

Выделяют также фактор наследственности - фактор генотипа. Результаты генетических исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.) особенно в младшем школьном возрасте. В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые качества примерно в равной мере зависят от наследственных, так и от средовых факторов.

Таким образом, скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и стремительность движений.

1.3 Возрастные особенности изменения скоростно-силовых способностей школьников среднего возраста

Скоростно-силовые упражнения, наряду с бегом и другими двигательными действиями, изучаемыми в процессе обучения в школе, относятся в своем большинстве к группе естественных локомоций, которые выполняют важное прикладное значение в повседневной жизни.

В настоящее время особое внимание уделяется воспитанию скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физические качества постоянно связаны с движением и определяют его (Н. Н. Гончаров).

В ряде исследований выявлена возрастная динамика скоростно-силовых качеств у школьников, определены периоды наиболее интенсивного и замедленного роста скоростно-силовых показателей и проведен анализ взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых качеств и показателей, оказывающих влияние на развитие этих качеств (В. С. Топчиян, Е. А. Масловский, Маркосян А.А.)[19].

Н.Н. Гончаровым впервые приведены данные, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств детей разного возраста. Автор наблюдал резкое возрастание этого уровня в 12-15 лет. Согласно исследованиям, осуществленным В. С. Фарфелем, развитие скоростно-силовых качеств начинается с 8 лет и продолжается до 14-15 лет. С. И. Филатовым отмечены изменения уровня развития скоростно-силовых качеств у школьников в возрасте от 7 до 17 лет.

До настоящего времени еще недостаточно разработана методика изучения скоростно-силовых качеств у детей, подростков и юношей.

Большинство авторов считает, что наиболее адекватным отражением уровня скоростно-силовых качеств является результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (В. М. Дьячков, Г. И. Черняев, В. П. Филин и др.)[7].

Некоторые авторы, говоря о проявлении скоростно-силовых усилий, применяют термин «прыгучесть». Так, например, А. Хунольд пользуется этим термином. Он установил, что уровень развития прыгучести оказывает значительное влияние на рост легкоатлетических достижений школьников. Путем регрессионного анализа Хунольд определил, что у школьников V и VI классов улучшение прыгучести на 100 см (сумма результатов тройных прыжков на правой и левой ногах) сопровождается ростом результатов в беге на 60 м на 0,25 сек., в прыжке в высоту - на 15 см, в толкании ядра - на 0,35 см.

И. Г. Баранов и В. Ф. Ломейко рассматривают прыгучесть как одну из наиболее важных характеристик общей, а часто и специальной физической подготовленности школьников.

Хотя прыгучесть и является в какой-то степени врожденной способностью человека, специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся (В. М. Дьячков)[7]. Но это возможно лишь при правильном подборе средств и методов тренировки, в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся. Определение возрастных периодов, во время которых развитие прыгучести протекает более интенсивно или более замедленно, это актуальный вопрос, от решения которого во многом зависит эффективность подготовки детей в различных видах спорта.

Взаимосвязь в воспитании физических качеств является весьма сложной, формирующейся в результате суммации самых различных

биологических изменений в организме школьника под влиянием мышечной работы. В процессе всего учебного процесса соотношение в воспитании физических качеств претерпевает значительные изменения. Например, на этапе предварительной подготовки воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы приводит к повышению уровня развития и других физических качеств у школьников (С. В. Каледин). Характерная особенность среднего школьного (подросткового) возраста - половое созревание организма. У девочек этот период сопровождается более выраженными изменениями в организме, чем у юношей. Он начинается у девочек в среднем на 1-2 года раньше, чем у юношей. В это время происходит бурный рост и развитие всего организма. Прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину: у девочек максимум прироста обычно приходится на 12-13 лет, у мальчиков на 14-15 лет. Значительно возрастает сила мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащённое сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость.

В данном возрасте происходит процесс активного формирования типологических свойств нервной системы, в результате чего, врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности. Творческие возможности школьника приобретают устойчивую физиологическую и структурную основу.[16]

В подростковый период дети увеличиваются в длину на 5-8 см в год. Девочки растут наиболее активно в 11-12 лет (их рост в это время увеличивается до 10 см в год), рост мальчиков наиболее интенсивно идет в 13-14 лет, и после 15 лет в росте они обгоняют девочек. Увеличение роста идет, в основном, за счет роста трубчатых костей конечностей, кости грудной клетки растут медленнее, отчего у подростков часто можно видеть плоскую, а иногда и впалую грудь, что затрудняет дыхание. Вместе с ростом увеличивается и масса тела. Девочки прибавляют в год 4-8 кг, особенно заметна прибавка в 14-15 лет; у мальчиков прибавка в массе составляет 7-8 кг в год. Однако темпы роста массы несколько отстают от темпа роста скелета, что сказывается на внешнем виде подростка (фигура вытянута, нескладна, костлява). [19]

В периоде полового созревания наблюдается ослабление всех видов внутреннего торможения. Вот почему одной из важных задач в воспитании подростков является развитие коркового торможения, «воспитание тормозов».

Средний школьный возраст считается самым трудным с точки зрения организации с детьми этого возраста учебно-воспитательной работы, и в тоже время этот период исключительно важен в отношении психического, физического развития, формирования личности. Именно в этот период происходит усиленное усвоение социальных ценностей. Формирование жизненной позиции, «рождение гражданина». Подросток в одно и тоже время и ребёнок, и взрослый, а точнее сказать, подросток - это уже не ребёнок, но в тоже время ещё и не взрослый. Это период, когда как раз и происходит переход от детства к взрослости. [3]

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У школьников достаточно

высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

По мере роста подготовленности занимающихся возрастает значение рационального подбора упражнений и их оптимального сочетания на уроке физической культуры. Например, И. Сукоп экспериментально «показал, что результативность процесса физического воспитания необходимо оценивать не только по уровню развития отдельных физических качеств и функций, но и по способности индивида эффективно использовать их в конкретной двигательной деятельности». Это значит, что необходимо анализировать взаимосвязь функций между собой и по отношению к уровню показанных результатов.

На основе учета механизмов взаимосвязи воспитания быстроты и силы, а также других физических качеств можно сделать заключение о том, что соотношение физических упражнений в учебном процессе подготовки школьников должно определенным образом изменяться на различных ее этапах. Так, например, существенное значение для эффективного осуществления физического воспитания имеет вопрос о взаимосвязи в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости у занимающихся на различных этапах их подготовки. В ряде биохимических исследований (Н. Н. Яковлев, и др.) показано, что в урочном процессе сначала возрастают биохимические показатели, имеющие отношение к аэробным процессам (т. е. к развитию выносливости), а затем уже, как бы на этой основе, увеличиваются показатели, характеризующие анаэробные возможности организма школьника (что имеет прямое отношение к развитию быстроты). Следовательно, воспитание быстроты связано с увеличением общей

выносливости, так как, не обладая ею, нельзя прибегать к большой тренировочной нагрузке, направленной на развитие быстроты. При недостаточном уровне потенциальных возможностей осуществления анаэробных биохимических процессов величина и длительность выполнения скоростно-силовых нагрузок должны возрастать весьма постепенно[9].

Важное значение имеет также решение проблемы взаимосвязи в воспитании физических качеств и формировании основного двигательного навыка. Большой интерес представляет проблема взаимосвязи скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у школьников среднего возраста.

Е. А. Масловским было предпринято исследование взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования двигательного навыка у школьников в возрастном аспекте. В качестве модели был избран один из видов легкой атлетики - прыжок в длину с разбега. Анализ данных проведенного исследования позволяет сделать заключение о том, что такой подход к решению проблемы взаимосвязи физических качеств и двигательного навыка может быть эффективным и в других видах спорта. Была выявлена взаимосвязь (в количественном выражении) динамических, временных и пространственных характеристик двигательного навыка и показателей, характеризующих уровень воспитания скоростно-силовых качеств в каждой возрастной группе (с 11 до 18 лет) у юных спортсменов и школьниц, не занимающихся спортом.

Учет особенностей взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования основного двигательного навыка во всех возрастных группах позволит более эффективно управлять этими сторонами двигательной деятельности, достигать оптимального их соотношения (Горбунов Г.Д.)[6].

Таким образом, уровень воспитания скоросто-силовых способностей определяется не только возрастными и половыми особенностями, но и на основе учета механизмов взаимосвязи воспитания быстроты и силы, а также других физических качеств, т.е. соотношение физических упражнений в учебном процессе подготовки школьников должно определенным образом изменяться на различных ее этапах.

1.4 Особенности начального этапа обучения дзюдоистов, круговая тренировка как метод развития скоростно силовых качеств.

Современную физическую подготовку юных дзюдоистов следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень имеет свою структуру и свои специфические особенности. Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности [7].

Многолетняя спортивная подготовка дзюдоистов делиться на пять этапов, занимающиеся в ДЮСШ спортсмены проходят обучение на трёх этапах: предварительной подготовки; начальной, спортивной специализации; углублённой тренировки. Это будет соответствовать следующему: первый этап - группы начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения, в возрасте 9-12 лет; второй этап - учебно-тренировочные группы 1, 2, 3 годов обучения, 12-15 лет; третий этап - учебно-тренировочные группы 4, 5 годов обучения, 15-17 лет.

В основе каждого этапа лежит конкретная цель, исходя из которой, решаются основные задачи тренировки, с учётом закономерностей возрастного развития организма. Эффективному решению

задач тренировки определён круг средств и методов, отвечающих основной цели этапа. Тренировочные нагрузки представлены общим объемом согласно нормативным требованиям спортивных школ. Соотношение средств общей, специальной и технико-тактической подготовки составлено с учетом возрастной направленности интересов к средствам подготовки в учебно-тренировочном процессе; условий повышающих стабильность состава занимающихся [24].

Методика начального этапа тренировки в борьбе дзюдо, использующая интеграцию общеразвивающих упражнений и средств лечебной физической культуры. На основе выявленных индивидуальных отклонений в физическом развитии и подготовленности, осуществляется специальный подбор физических упражнений, оптимизация структуры тренировочного занятия, применяются индивидуальные комплексы упражнений и нормирование их нагрузки, проводится коррекция педагогических влияний, обеспечивающие достижение должного уровня отстающих от возрастных норм показателей здоровья детей [20].

В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных дзюдоистов. Предполагается изучение основ техники упражнений дзюдо. Он направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта (многоборная подготовка). Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств. Охватывает младший школьный возраст.

В тренировочных занятиях с юными дзюдоистами решаются следующие задачи:

а) освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и дзюдо, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники дзюдо – перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

Физическая подготовленность юных дзюдоистов представляет собой неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессах особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие силовой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Систематическая тренировка дзюдоистов не нарушает сенситивных периодов развития этих способностей, как это наблюдается у детей, не занимающихся спортом систематически [3].

По данным Н.И. Медведковой, занятия дзюдо совершенствуют опорно-двигательный аппарат, работу вестибулярного и зрительного анализаторов, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается координация движений. Развиваются быстрота и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшается осанка. Воспитываются волевые качества, развивают в ребенке социальное мышление, учат работать с группой, что поможет в дальнейшем легко адаптироваться в обществе. Совершенствуются самообладание, умение сосредоточиться, выдержка, внимание. Ребенок учится тактике и стратегии [16].

Изучение элементов акробатики и гимнастики является наиболее эффективным в этом возрасте и способствует развитию гибкости всего тела и конечностей, развивает умения сохранять равновесие и управлять своим дыханием. Практика показывает, что ребенок, как правило,

адекватно воспринимает требования и условия тренировок с 6-ти летнего возраста. Однако в подготовительных группах с детьми дошкольного возраста (4-5 лет) уже можно заниматься общей физической подготовкой, акробатикой, гимнастикой, развитием координации движений, подвижными играми с элементами дзюдо [4].

Приветствуются упражнения для формирования правильной осанки, элементов захватов и устойчивого положения; разновидности стоек, прыжков; игровых - дыхательных упражнений; имитационных и др.

В настоящее время в детском спорте отсутствует и целостная информативная система морфофункциональных критериев спортивной ориентации и спортивного отбора детей, предрасположенных к повышенной двигательной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки. В этой связи и возникает необходимость расширения арсенала маркеров отбора в спортивную борьбу за счет сочетания конституциональных (соматотип), психофизических (асимметрия моторных функций) (и генетических) [12].

По данным В.П. Ратникова, существующей практике начальной подготовки юных борцов образовалось несоответствие между возможностью более раннего овладения в первый сенситивный период на базе развития основных физических качеств в дошкольном возрасте простыми основами единоборств и неэффективностью решения данной задачи при отрицании возможности дошкольной подготовки детей в спортивную борьбу. Разрешение данного противоречия возможно при использовании методики дополнительной физической подготовки дошкольников к занятиям спортивной борьбой с учетом морфофункциональных критериев спортивной перспективности: мышечного соматотипа в сочетании с накоплением моторных функций, управляемых правым полушарием мозга, и сложных дерматоглифических рисунков [21].

Задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость [27].

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе базовой физической и технико-тактической подготовки, то общефизические упражнения и техника выполнения изучаемых движений для всех борцов стандартна. В тоже время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, сила, быстрота и т.д.). отсюда возникает вопрос : как должны развиваться его физические качества и преломляться базовая техника в зависимости от индивидуальности обучающегося.

Конкуренция в состязаниях последних лет агитирует нас, о ценности функциональной подготовки и скоростно-силовой подготовленности юных борцов, в способности держать хороший темп схватки, переносить силовую борьбу, переходить из спокойного темпа схватки на взрывной, быстро восстанавливаться. Соответственно актуальность в поиске методов повышения функциональной подготовки и скоростно-силовой подготовленности юных борцов на сегодня, является своевременной [38].

По Курамшину Ю.Ф. круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм - силовой выносливости и скоростной выносливости и скоростной силы.

Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Название такой тренировки «круговая» чисто условное [37].

Автор выделяет несколько вариантов круговой тренировки:

- **По методу длительного непрерывного упражнения.** Тренировка проходит без перерывов и состоит из одного и более (двух, трех) прохождений круга. Применяется такая тренировка зачастую для развития общей и силовой выносливости.

- **По методу экстенсивного интервального упражнения.** Рассчитан для развития общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и тд.

- **По методу интенсивного интервального упражнения.** Метод рассчитан на развитие максимальной силы, скоростной силы, скоростной и силовой выносливости.

- **По методу повторного упражнения.** Использование данного метода предлагается для максимальной силы и скоростной выносливости.

Для проведения круговой тренировки не обходимо:

- Составить комплекс упражнений;
- Определить те места, так называемые «станции», на которых будут выполняться физические упражнения;
- На первом занятии провести (МТ), проверить максимальные двигательные возможности юных спортсменов по каждому упражнению, при условии их правильного исполнения;
- На каждое занятие составить систему повышения нагрузки;
- На последней тренировке следует проверить (МТ) на каждом упражнении и сравнить полученные показатели с исходными.

Упражнения стоит подбирать в зависимости от поставленных задач круговой тренировки, двигательных возможностей детей и учитывать перенос двигательных навыков и физических способностей [37].

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Этапы исследования:

I этап (1 сентября 2017 - ноябрь 2017 года) выбор темы исследования, предварительный анализ научно-методической литературы, выделение и формулировка проблемы, составление представления о внутренней структуре проблемы (выявление плана, элементов, их иерархия и т.д.), определение методов оценки и выбора, а также последовательности их применения. Определение контингента занимающихся.

II этап (ноябрь 2017 – апрель 2018 года) исследование по сбору материала. Педагогический эксперимент, разработка индивидуальных рекомендаций, осуществление текущего и этапного контроля. Разработка индивидуальных заданий, апробирование метода, тестирование, экспертная оценка и ее анализ.

Организация исследования: педагогический эксперимент проводился в г. Пермь на базе СДЮСШОР Клуб дзюдо «Химик», тренер – преподаватель Старков А.С. В эксперименте приняло участие 49 детей среднего школьного возраста (5-6 класса) занимающихся дзюдо в группе НП-2. Экспериментальная группа 25 мальчиков занималась по разработанной нами методике, контрольная группа - 24 мальчика, занимались по традиционной методике физической подготовки согласно программы СДЮСШОР клуб дзюдо «Химик».

III этап (апрель 2018 – май 2018 года) формулировка выводов и практических рекомендаций, заключительное оформление работы.

2.2 Методы исследования

Для решения задач работы были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Экспертная оценка.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Анализ научно – методической литературы. Обобщён материал таких авторов как Закиров Р.М., Курамшин Ю.Ф., Дорониной М.А., Мешавкин А.С., Медведковой Н.И., Туманян Г.С., Яковлев А.С. [29,37].

Проанализирована литература по методическим основам построения тренировочного процесса по дзюдо, особенности тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе, стандартные и нестандартные методы и средства в спорте. Выявлены особенности соревновательного, кругового, игрового, строго регламентированного методов, их целевое назначение и реализация в тренировочном процессе. Обозначена значимость эффективного и рационального метода круговой тренировки, их сочетания и дальнейшему совершенствованию на последующих этапах физической подготовки. Всего было изучено 38 источников литературы.

Педагогическое тестирование: Для контроля за эффективностью занятий проводилась систематическая проверка уровня физической подготовленности с применением программы тестов:

- подтягивание на перекладине (кол-во раз) с целью оценивания развития силовых качеств,
- прыжок в длину с места с целью оценивания развития скоростно-силовых качеств в зале (см),
- прыжок вверх с места с целью оценивания развития скоростно-силовых качеств в зале (см),

- бросок набивного мяча весом 3 кг с целью оценивания развития силовых качеств в зале (м),
- бег 30 м (с), челночный бег 3x10 м с целью оценивания развития скоростно-силовых качеств на открытой местности (см),
- кистевая динамометрия (кг).

Педагогический эксперимент: проводился на базе СДЮСШОР клуб дзюдо «Химик» г. Пермь. Объем учебного времени на овладение инновационной методикой составило 60 учебных часа (2 занятия в неделю, по 2 академических часа). В опытной группе работа велась с применением разработанным нами экспериментальным методом «круговой тренировки» [приложение 2]. В контрольной группе обучение осуществлялось по программе СДЮСШОР. Наряду с общепринятыми методами обучения, т.е. показ, сочетающийся с объяснением в процессе обучения, в процессе занятий применялись специализированные игры - задания, связанные с изучением технических приемов, в том числе с акробатическими элементами. Применение подвижных игр - заданий позволяет вырабатывать у занимающихся необходимые умения и навыки формирования скоростных и координационных способностей, повышать интерес, эмоциональную насыщенность тренировочных занятий. [приложение 3].

Общая схема проведения тренировочного занятия следующая:

I. Подготовительная часть. Разминка: Упражнения общей физической подготовки, элементы акробатики, гимнастики на развитие координационных способностей (5 – 6 мин.); Специально-подготовительные упражнения для развития основных параметров координационных способностей (3 – 4 мин).

II. Основная часть. Контроль и самоконтроль заключается в контроле за частотой сердечных сокращений, первый показатель нужно сделать до начала круговой тренировки, остальные между кругами, тестированием упражнения и после тренировки обучение в зале

физической подготовки, обращая внимание на правильное выполнение физических упражнений с железом и собственным весом, работа на резине совершенствуя технику и базовые элементы дзюдо, так же развитие основных физических качеств координационных способностей.

III. Заключительная часть. Упражнения на гибкость. При занятиях с детьми чаще всего применились метод повторных нагрузок и соревновательно - игровой метод. Проводились на занятиях спортивные и подвижные игры с элементами единоборств (рег-бол, мини-регби, игры в касания, теснения, перетягивания и др.), эстафеты и акробатические упражнения, что обусловлено не только стремлением снизить монотонность занятия, но и, прежде всего, для совершенствования физической подготовки, развития ловкости и скоростно-силовых качеств школьников 5-6 класса.

Для развития **скоростно - силовых** способностей методом «круговой тренировки» использовались такие упражнения как:

1) «Учиками» – повторение входа в прием за промежуток времени без проведения самого броска, работа на резине,

2) прыжки через партнера стоящего в положении партера на время, упражнения подъем туловища из положения лежа с использованием партнера. **Взрывная сила развивалась при выполнении:**

1) одного броска за минимальное время, скоростные набрасывания, работа с грифом,

2) напрыгивания на деревянные кубы различной высоты.

Для развития **скоростных способностей** выполнялись следующие упражнения: 1) челночный бег, 2) отжимание от пола, 3) игры в эстафеты с различными заданиями.

В качестве **специально - подготовительных** упражнений были использованы: Пробные упражнения без учета времени, фрагменты двигательных действий, имитация, бег на месте, специальные игровые упражнения с элементами единоборства. В конце каждого занятия

обязательно проводился комплекс упражнений на растяжение в парах, также был обязателен вис на перекладине.

Круговая тренировка основывалась на интенсивно интервальном и экстенсивно интервальном методе, что положительно сказалось на развитии скоростно-силовых способностей юных борцов.

Экспертная оценка: Скоростно-силовая подготовленность юных дзюдоистов определялась оценкой развития двигательных навыков, эффективностью и частотой выполнения упражнения на станциях физических и технических действий, оценивалась экспертами по пяти балльной системе. (Эксперты Реутов Андрей Алексеевич, тренер высшей категории; Старков Андрей Сергеевич, тренер):

- «5 – 4 балла» – технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой и высокой скоростью, без задержек на станциях;

- «3-4 балла» – технические действия выполняются с незначительными задержками, так же с задержками между сменой станций;

- «1-2 балла» – технические действия выполняются со значительными задержками, большой перерыв между смены станций.

Педагогическое наблюдение заключалось в фото и видео съемке, видео просмотре на сравнение разницы выполнения техники и качества выполнения круговой тренировки у борцов уровня сборной страны (видео из личного архива), разбор ошибок выполненных упражнений на каждой станции. Данный метод направлен на улучшение качества обучения юных дзюдоистов, в расширении средств наглядного метода.

Методы математической статистики: В качестве основных математико-статистических методов использовались компьютерные программы с первичным статистическим анализом, осуществлялась проверка статистических гипотез. В данном исследовании проводился

анализ результатов, полученных в группе испытуемых при парных сравнениях их результатов. В связи с использованием в исследовании параметрических данных для математического обоснования статистической значимости наблюдаемого различия связанных выборок и подчинением их закону нормального распределения нами использовался Т - критерий Стьюдента, как наиболее часто употребляемый параметрический критерий в таких случаях. Для непараметрических данных использовался W – критерий Вилкоксона.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Уровень общей физической подготовленности, как показал опыт, кроме базовых средств двигательной деятельности, целесообразно повышать средствами круговой тренировки, и в качестве заминки после интенсивной тренировки стоит обратить внимание на выполнение акробатических упражнений, подобранных исходя из специфики вида спорта и данного возраста занимающихся. Правильно подобранные игры с акробатическими элементами, т.е. соответствующие теме занятия, а также четкое руководство во время их проведения тренером-преподавателем, способствуют эффективному решению задач по развитию определенных двигательных качеств. В свою очередь, они способствуют сохранению и стимулированию интереса к занятиям.

В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности школьников 5-6 класса занимающихся борьбой дзюдо. Уровень физической подготовленности оценивался по изменениям основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и скоростно-силовых возможностей юных спортсменов.

По итогам эксперимента зафиксировано, что более выраженный прирост в сгибании-разгибании рук в висе на перекладине оказался у юных дзюдоистов экспериментальной группы – 54,5% ($p < 0,001$). В контрольной группе также произошел достоверный, но менее выраженный прирост результатов – 20,9% ($p < 0,01$). Для характеристики развития скоростно-силовых качеств были использованы традиционные тесты – прыжок в длину и прыжок вверх с места. По окончании эксперимента в тесте прыжок вверх с места у юных дзюдоистов экспериментальной группы показатели также оказались лучшими по уровню прироста результатов – 25,8% ($p < 0,001$).

В контрольной группе прирост результатов в прыжке вверх был также достоверным и составил 13,1% ($p<0,001$). Следует отметить, что по завершению эксперимента зафиксировано межгрупповое превосходство представителей экспериментальной группы по приросту результатов в данном испытании ($p<0,001$). Скоростные качества юных дзюдоистов оценивались с помощью теста «бег на 30 м» (табл. 1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности юных дзюдоистов
до эксперимента

№	Показатели	1 этап (до исследования)		2 этап (до исследования)	
		Экспериментальная группа	q	Контрольная группа	q
1.	Подтягивание кол-во раз	4,4±0,3	0,34	4,3±0,4	0,33
2.	Кистевая динамометр., кг	12,3±0,9	0,33	12,6±0,8	0,38
3.	Прыжок в длину с места, см	141,0±12,1	0,34	142,2±12,9	0,36
4.	Прыжок вверх с места, см	33,3±0,5	0,33	32,8±0,6	0,34
5.	Бросок набивного мяча 3 кг, м	2,8±0,3	0,38	2,9±0,4	0,35
6.	Бег 30 м, с	6,6±0,2	0,36	6,7±0,3	0,36
7.	Челночный бег 3х10, с	10,5±0,4	0,34	10,3±0,8	0,34

По итогам эксперимента юные дзюдоисты экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели – на 16,7% ($p<0,01$), в то время как успехи испытуемых контрольной группы выглядят гораздо

скромнее – прирост составил 4,5% ($p>0,05$). Показатели быстроты и ловкости оценивалось по результатам «челночного» бега 3x10 м. По итогам тестирования, проведенного перед началом экспериментальной работы, обе группы спортсменов показали в данном испытании статистически недостоверные различия между собой. При этом более быстрыми и ловкими при выполнении этого упражнения оказались дзюдоисты контрольной группы. По окончании эксперимента ситуация претерпела существенные изменения: более высокие темпы прироста результатов были показаны дзюдоистами экспериментальной группы – 15,2% ($p<0,05$). В контрольной группе также отмечен прирост результатов при выполнении данного теста, но на значительно меньшую величину – 4,9% ($p>0,05$).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности юных дзюдоистов
после эксперимента

№	Показатели	1 этап (до исследования)		2 этап (до исследования)		Достоверность различий	
		Экспериментальная группа	q	Контрольная группа	q	t	p
1.	Подтягивание кол-во раз	6,8±0,3***	0,33	5,2±0,4**	0,39	t=0,20 p>0,05	t=3,20 p<0,001
2.	Кистевая динамометр., кг	15,8±0,8**	0,38	13,5±0,7	0,43	t=0,25 p>0,05	t=2,17 p<0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	177,3±10,5*	0,36	151,3±11,2	0,36	t=0,07 p>0,05	t=1,69 p>0,05
4.	Прыжок вверх с места, см	41,9±0,6***	0,34	37,1±0,7**	0,43	t=0,64 p>0,05	t=5,21 p<0,001
5.	Бросок набивного мяча 3 кг, м	3,2±0,3	0,38	3,1±0,2	0,35	t=0,20 p>0,05	t=0,28 p>0,05

6.	Бег 30 м, с	5,5±0,3 **	0,36	6,4±0,3	0,41	t=0,28 p>0,05	t=2,25 p<0,05
7.	Челночный бег 3x10, с	8,9±0,3 **	0,34	9,8±0,4	0,42	t=0,31 p>0,05	t=2,05 p<0,05

Скоростно-силовая подготовленность юных дзюдоистов определялась скоростью развития двигательных навыков и эффективностью соревновательной деятельности. В процессе учебно-тренировочных занятий, особенно в среднем школьном возрасте, большое значение придается развитию умений и навыков при выполнении разнообразных физических и технических действий. Чем качественнее развитие двигательных умений и навыков при выполнении разнообразных двигательных действий, тем выше оценивается эффективность занятий в детско-юношеских спортивных учреждениях (рис. 2.).

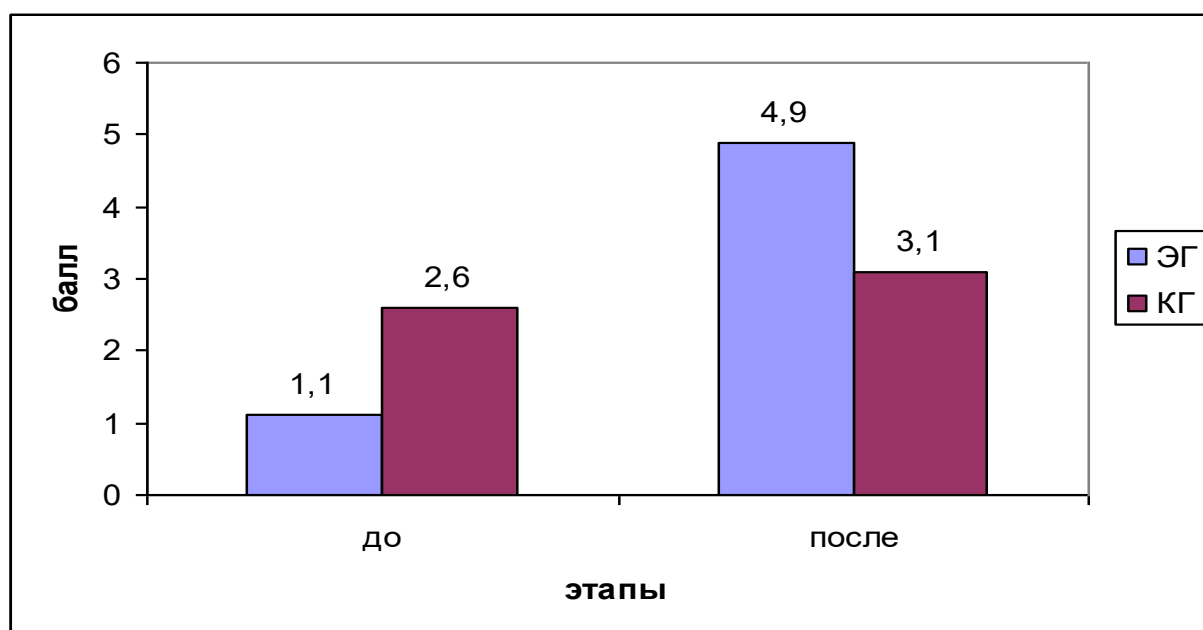


Рис. 2. Динамика экспертных оценок в опытных группах при выполнении метода «круговой тренировки» (балл)

В начале эксперимента средний балл за выполнение физических и технических действий метода «круговой тренировки» в ЭГ составлял 1,1 балла в КГ- 2,6 балла ($p>0,05$) - технические действия выполняются со значительными задержками, большой временной промежуток между станциями, долгая раскатка в начале круга. В конце эксперимента средний

балл в ЭГ – 4,9 балла (технические действия выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой, временной промежуток между станциями минимальный), в контрольной 3,1 балла (технические действия выполняются с незначительными задержками, с небольшими задержками между станциями), межгрупповая достоверность результата ($P < 0,05$).

До начала эксперимента, согласно экспертной оценке по 5-бальной шкале, более высокая степень развития двигательных навыков отмечалась у юных дзюдоистов контрольной группы по сравнению со спортсменами экспериментальной группы. Данное различие составляло 2,5% и носило недостоверный характер ($p > 0,05$). По итогам реализации экспериментального метода отмечалась тенденция более высокой степени развития двигательных навыков у испытуемых экспериментальной группы, при этом результаты сформированности двигательных навыков у них были достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной группе на 14,9%.

Эффективность соревновательной деятельности юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной группы определялась по результатам соревновательного процесса. Соревновательные схватки проводились по итогам эксперимента, поскольку согласно программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по дзюдо в группах начальной подготовки первого года обучения соревнования проводятся только после года учебно-тренировочных занятий. Всего было проведено 50 поединков по упрощённым правилам, предусмотренным для групп начальной подготовки.

Таблица 3

Уровень физической подготовленности юных дзюдоистов
по итогам эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=25)	Прирос %	Контрольная группа (n=24)	Прирос %	Достоверность отличий между группами, t, p
------------	---------------------------------	----------	---------------------------	----------	--

	В начале эксперимента	В конце эксперимента		В начале эксперимента	В конце эксперимента		В начале эксперимента	В конце эксперимента
	M + m	M + m		M + m	M + m		В начале эксперимента	В конце эксперимента
Подтягивание кол-во раз	4,4±0,3	6,8±0,3***	54,5	4,3±0,4	5,2±0,4**	20,9	t=0,20 p>0,05	t=3,20 p<0,00 1
Кистевая динамометр., кг	12,3±0,9	15,8±0,8**	28,5	12,6±0,8	13,5±0,7	7,1	t=0,25 p>0,05	t=2,17 p<0,05
Прыжок в длину с места, см	141,0± 12,1	177,3±10,5*	25,7	142,2± 12,9	151,3±11,2	6,4	t=0,07 p>0,05	t=1,69 p>0,05
Прыжок вверх с места, см	33,3±0,5	41,9±0,6***	25,8	32,8±0,6	37,1±0,7***	13,1	t=0,64 p>0,05	t=5,21 p<0,00 1
Бросок набивного мяча 3 кг, м	2,8±0,3	3,2±0,3	14,3	2,9±0,4	3,1±0,2	6,9	t=0,20 p>0,05	t=0,28 p>0,05
Бег 30 м, с	6,6±0,2	5,5±0,3**	16,7	6,7±0,3	6,4±0,3	4,5	t=0,28 p>0,05	t=2,25 p<0,05
Челночный бег 3x10, с	10,5±0,4	8,9±0,3**	15,2	10,3±0,8	9,8±0,4	4,9	t=0,31 p>0,05	t=2,05 p<0,05

Примечание: * - достоверность внутригрупповых различий при $p < 0,05$;

** - при $p < 0,01$; *** - при $p < 0,001$.

По данным правилам запрещается выполнение удушающих приёмов, чистая победа (иппон) болевым приёмом фиксируется при прямой руке, продолжительность проведения схватки – 3 минуты. Результативность соревновательной деятельности оценивалась по следующим показателям: всего выиграно схваток, победа решением судей (хантей), выигрыш с небольшим преимуществом (кока, юко), победа с явным преимуществом (ваза-ари), чистая победа (иппон). Результаты соревновательных схваток представлены на рис. 3.

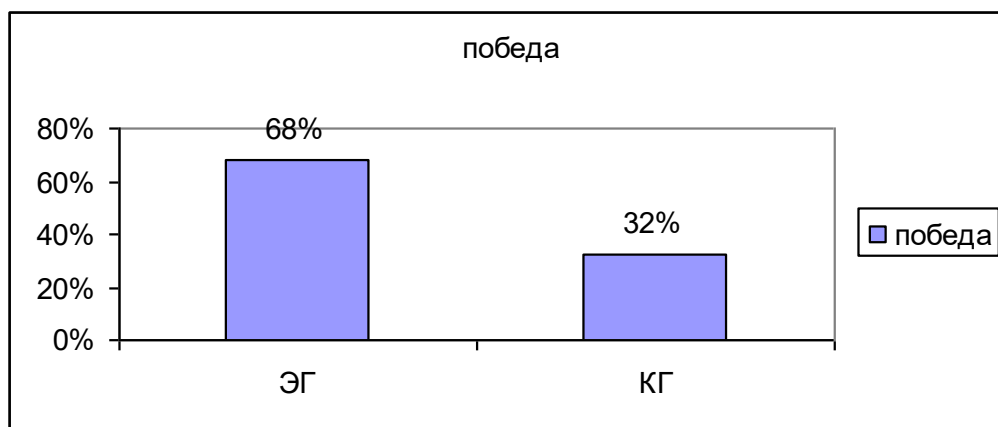


Рис. 3. Результативность соревновательной деятельности дзюдоистов 5-6 класса

Анализ полученных данных показывает, что из 50 соревновательных схваток в 34 (68%) победу одержали юные дзюдоисты экспериментальной группы и в 16 (32%) – контрольной группы (рис.4).

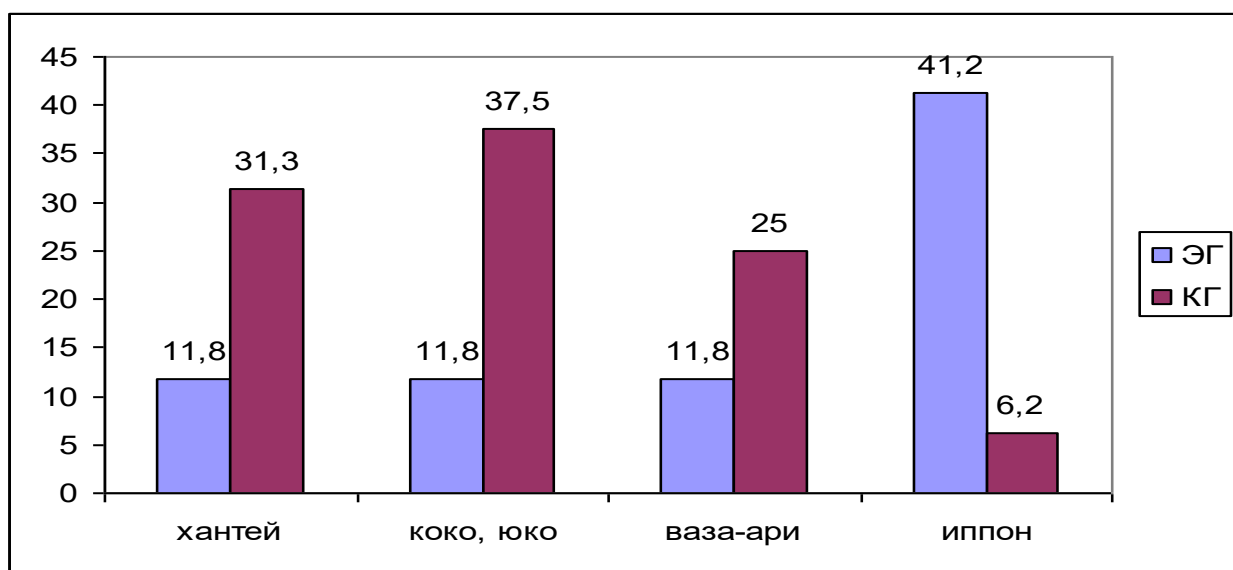


Рис. 4. Результаты соревновательных схваток по оценкам судей (%).

Юные дзюдоисты экспериментальной группы из 34 выигранных соревновательных схваток в 4 (11,8%) победу одержали решением судей (хантей), в 4 (11,8%) с небольшим преимуществом (юко), также в 4 (11,8%) с явным преимуществом (ваза-ари) и в 14 (41,2%) – одержана

чистая победа. Дзюдоисты контрольной группы из 16 выигранных соревновательных схваток в 5 (31,3%) победу одержали решением судей (хантей), в 6 (37,5%) с небольшим преимуществом (юко), в 4 (25,0%) с явным преимуществом (ваза-ари) и в 1 (6,2%) – одержана чистая победа (иппон).

Следовательно, юные дзюдоисты, обучающиеся по разработанному нами методу, более успешно развили скоростно-силовые качества, двигательные навыки при использовании «круговой тренировки», показывают более результативную соревновательную деятельность, по сравнению с дзюдоистами контрольной группы, осваивающими учебную программу по традиционной методике, и представляют собой, в этой связи, более перспективный спортивный резерв в данном виде единоборств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования были выявлены и проанализированы основные направления совершенствования учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки в дзюдо.

Гипотеза исследования подтвердилась: экспериментальный метод разработанных нами комплексов «круговой тренировки» в работе с юными дзюдоистами более эффективно влияет на скоростно-силовую направленность позволяет повысить качество физического и технического состояния детей среднего школьного возраста. Применяемые средства фото и видео контроля, выявляют ошибки в развитии умений в последующем навыков развития скоростно-силовых качеств.

Был разработан метод «круговой тренировки» для юных дзюдоистов 5-6 класса, который состоял не только из физических упражнений, но и технических действий борьбы дзюдо, с целью развития технического арсенала в процессе двигательных действий. Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Основная цель спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить уровень скоростно-силовых способностей, общий уровень функциональных возможностей организма, создать богатый фонд физического состояния детей, с целью в дальнейшем сформировать начальные основы спортивного мастерства. В процессе построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается: взаимосвязью различных сторон подготовки дзюдоистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, физическая, техническая и тактическая подготовка); соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы).

В результате проведенного исследования был разработан метод «круговой тренировки» для юных дзюдоистов. При этом основное отличие содержания экспериментального метода от стандартной заключалось в том, что весь программный тренировочный материал спортсменам экспериментальной группы (ЭГ) преподавался при помощи последовательного показа фото и видео материалов, в которых наглядно демонстрировались ошибки и правильное выполнение основных физических действий спортсменами уровня сборной страны: передвижений, комбинаций на резине, комбинаций скоростного набрасывания с партнером, комбинирование станций работы с железом и с собственным весом тела, челночный бег и т.д.

Была оценена эффективность разработанного метода «круговой тренировки» для юных дзюдоистов 5-6 класса. Результаты педагогического эксперимента показывают, что борцы ЭГ, занимавшиеся по разработанному нами методу, повысили уровень физической подготовленности, о чем свидетельствуют зафиксированные результаты в подтягивании ($p < 0,001$), в прыжке в вверх с места ($p < 0,001$), в прыжке в длину с места ($p < 0,05$), в беге на 30 м ($p < 0,01$), в челночном беге 3x10 м ($p < 0,01$).

Повышение показателей скоростно-силовых качеств, обучающихся в экспериментальной группе также существенно ($p < 0,05$). Юные дзюдоисты быстрее овладевали новыми техническими навыками и движениями, качественнее выполняли изученные упражнения, проявляли в целом более широкий и более качественный диапазон двигательных действий. Это нашло свое отражение в результатах соревновательных поединков, проведенных по итогам эксперимента между представителями контрольной и экспериментальной групп: из 50 проведенных поединков в 34 случаях победу одержали воспитанники экспериментальной группы. При этом борцы ЭГ из 34 выигранных соревновательных схваток в 4 (11,8%) одержали победу решением судей (хантей), в 4 (11,8%) с небольшим преимуществом (юко), также в 4 (11,8%) с явным преимуществом (ваза-ари) и в 14 (41,2%) – одержана чистая победа. Дзюдоисты КГ из 16 выигранных соревновательных схваток в 5 (31,3%) победу одержали решением судей (хантей), в 6 (37,5%) с небольшим преимуществом (юко), в 4 (25,0%) с явным преимуществом (ваза-ари) и в 1 (6,2%) – одержана чистая победа (иппон).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Атутов А.П.. Количественный анализ технико-тактических действий юных дзюдоистов // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в Вузах: Материалы региональной научно-практической конференции. –Улан-Удэ: Изд-во БГСХА, 2006. – С.189-190.

2. Белов А.В. Начальное обучение дзюдоистов технике борьбы: Автореф. дис. .канд. пед. наук. С-Пб., 2000. - 17 с.
3. Вершинин М.А. Влияние занятий дзюдо на развитие волевых качеств юных спортсменов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. – № 2. – С. 77-83.
4. Дементьев В.Л., Панасюк Т.В., Крючков А.С. Дифференцированный подход в методике предварительной подготовки детей 7-8 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007.- № 2. - С. 42-43.
5. Дубинецкий В.В. Сопряженное развитие силовых способностей при обучении захвату у дзюдоистов с использованием тренажерного устройства / В.В. Дубинецкий // Омский научный вестник. – 2007. - № 1 (51). – С. 35-40.
6. Дубинецкий В.В. Сопряженное развитие силовых способностей при обучении захвату у дзюдоистов с использованием тренажерного устройства / В.В. Дубинецкий // Омский научный вестник. – 2007. - № 1 (51). – С. 35-40.
7. Еганов, А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [б.и.], 2008. - 283 с.
8. Ереги́на С.В. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С.В. Ереги́на и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 368 с.
9. Закиров Р.М. Методика начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо / Р.М. Закиров, В.И. Плотников : учебн. пособ. - Пермь : Федерация дзюдо Пермской области, 2012. - 39 с

10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учеб. пособие [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2016 – 200 с
11. Козлов, В.И. Основы спортивной морфологии: учебное пособие для ин-тов физической культуры [Текст] / В. И. Козлов, А. А. Гладышева – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 104 с.
12. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девочек до 17 лет по ката // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. -Т. 73. -№ 3. -С. 84-86.
13. Карелин, А.А Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А.А. Карелин. – Новосибирск : Сов. Сибирь, 2002. – 479 с
14. Кривощёков К.Г. Технология образного обучения техническим приемам в подготовке юных борцов-дзюдоистов //Вестник Томского государственного педагогического университета = Tomsk State Pedagogical University Bulletin. 2007.- № 5. С. 16-21.
15. Лахно Д.Н. Формирование системы комплексного контроля за состоянием юных дзюдоистов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2005. - № 8. С. 37-43.
16. Медведкова Н.И. Причины заболеваемости и особенности физической подготовленности дошкольников //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. -№ 4.- С. 170-173.
17. Мешавкин А.С. Алгоритмизация технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации // Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: сборник научных статей / Под ред. И. В. Брызгалова. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006.-№ 10 (81). - Вып. 6., том. 2. - С. 192.

18. Микаэлян С.И. Результаты изучения знаний студентами физкультурного вуза профессионального дзюдо С.И. Микаэлян, С.С. Филиппов, А.И. Горюнов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2011. - № 10 (68). - С. 105-110.
19. Павлов В.В. Разработка слитных технико-тактических действий в борьбе дзюдо // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2006. – С.117 – 120.
20. Перевозников А.С., В.В.Ким. Методика начального этапа подготовки юных дзюдоистов 6-10 лет//Методические рекомендации для тренеров. -Челябинск: Из-во Челябинского госуниверситета, 2003. -15 с.
21. Ратников В.П., Солянова И.А. Многоборная направленность физической подготовки дзюдоистов 10-11 лет // Теория и практика физической культуры. 2011.- № 3. - С. 13-17.
22. Рафальский В.В. Приобщение детей к дзюдо как стилю жизни // Современные исследования социальных проблем. - 2016. - № 1. - С. 67-68.
23. Рыбаков В.В., Уфимцев А.В., Васильев С.А., Перевозников А.С. Теоретикометодологическое основание повышения эффективности управления спортивной подготовкой дзюдоистов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Т. 1. Психолого-педагогические науки. 2011. № 3 (17) / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2011. – 316 с.
24. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
25. Бальсевич В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания [Текст] / В.К. Бальсевич, Г. Т. Наталов, Ю.К. Чернышенко //Теория и практика физической культуры. – 2013, № 6 – С. 15-25.

26. Шахов А.А., Балбеков П.А., Исаева Е.Б. Эффективность различных средств теоретической подготовки юных дзюдоистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 76. - № 6.- С. 184-186.
27. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 248 с.
28. Шумилин А.П. Характеристика психологической подготовленности дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном мезоцикле / А.П. Шумилин, А.И. Чикуров // Материалы Междунар. науч. конф. психологов спорта. – М.: РГУФК, 2007. – С. 158-159.
29. Яковлев А.С. Организация учебно-тренировочной деятельности юных дзюдоистов при реализации программного материала спортивно ориентированного физического воспитания учащихся младших классов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 1. – С. 12-15.
30. Harrington, P. Judo Basics: Principles, Rules, and Rankings / P. Harrington. – New York: Kodansha America, Inc., 2002. 208 p.
31. Железняк, Ю.Д., Минбулатов, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М.: Академия, 2014. – 272 с.
32. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие [Текст] / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. – Казань, изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.
33. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003 . – 48 с.
34. Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов / В.Г. Пашинцев. – М.: Советский спорт, 2007. – 208 с.

35. Дворкин Л.С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12-14 лет различной спортивной специализации. /Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, В.В. Лысенко//: - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №;. — С. 34-38.
36. Закиров, Р.М. Методические рекомендации к начальному обучению защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: Учеб. Пос. /Р.М. Закиров – Пермь: МОУ ДОД ДЮСШ по дзюдо, 2009. – 45с.
37. Ю.Ф. Курамшин. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред.проф. – 2-е изд.,испр. – М.:Советский спорт, 2004. 80-82 с.
38. А.В. Белоедов, В.Д. Иванов, М.Ю. Бардина. Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 2. С. 18-21.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

№ исследуемого экспериментальн ой группы	Фамилия
1.	Испытуемый
2.	Испытуемый
3.	Испытуемый
4.	Испытуемый
5.	Испытуемый
6.	Испытуемый
7.	Испытуемый

8.	Испытуемый
9.	Испытуемый
10.	Испытуемый
11.	Испытуемый
12.	Испытуемый
13.	Испытуемый
14.	Испытуемый
15.	Испытуемый
16.	Испытуемый
17.	Испытуемый
18.	Испытуемый
19.	Испытуемый
20.	Испытуемый
21.	Испытуемый
22.	Испытуемый
23.	Испытуемый
24.	Испытуемый
25.	Испытуемый

№ исследуемого контрольной группы	Фамилия
1.	Испытуемый
2.	Испытуемый
3.	Испытуемый
4.	Испытуемый
5.	Испытуемый
6.	Испытуемый
7.	Испытуемый
8.	Испытуемый
9.	Испытуемый
10.	Испытуемый
11.	Испытуемый
12.	Испытуемый
13.	Испытуемый
14.	Испытуемый
15.	Испытуемый
16.	Испытуемый
17.	Испытуемый
18.	Испытуемый
19.	Испытуемый
20.	Испытуемый
21.	Испытуемый
22.	Испытуемый
23.	Испытуемый
24.	Испытуемый

Приложение 2

Варианты экспериментального метода «Круговая тренировка».

Вариант 1.

(Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости)

1-я станция. Работа на резине, тяга руками из положения полу-присед, в момент выпрямления рук, ноги выстреливают в верх, спина прямая(Классическое упражнение на развитие скоростно-силовых качеств борцов дзюдо) 20 сек, переход:

2-я станция. Работа на резине, подвороты на бросок через спину стоя, спина прямая, ноги в полу-приседе, почувствовать устойчивость, 20 сек, переход:

3-я станция. Работа на резине, финальное действие сброс(махи корпусом) движение должно быть амплитудным и хлестким, 20 сек, переход:

4-я станция. Отжимания от пола, 20 сек, переход.

5-я станция. Упор-присев, упор-лежа, 20 сек, переход.

6-я станция. Тренировка пресса, сгибание и разгибание туловища с партнером, 10 сек, переход.

7-я станция. Стойка полу-присед с гантелей, ноги на ширине плеч (статическое упражнение), 20 сек, переход.

8-я станция. Удержание партнера в партере, со стороны головы, с полным сопротивлением партнера, 20 сек, переход.

9-я станция. Челночный бег, без учета времени, круг закончен.

Время на станции: 20 сек, время на переход: 10 сек, время отдыха между кругами: 5 мин, Время круга: 4 минуты, 4 круга.

Общее время круговой тренировки 40-45 минут.

Вариант 2

1-я станция. Работа с грифом, выталкивание грифа от груди и обратно.

2-я станция. Упражнение с блином от штанги, вращение блина за головой за счет работы корпуса.

3-я станция. Учиками с партнером на время(подсчитывается кол-во выполнений за 20 сек)

4-я станция. Работа на резине, стоя спиной к гимнастической стенке руки вверх, резина должна быть натянута, упражнение на сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

5-я станция. Отжимания от насыпного мяча по переменно каждой рукой .

6-я станция. Канат.

7-я станция. Подтягивание на перекладине.

8-я станция. Выпрыгивание из полного приседа на покрышку.

9-я станция. Легкий бег, 1 круг.

Время на станции: 20 сек, время на переход: 10 сек, время отдыха между кругами: 5 мин, Время круга: 4 минуты, 4 круга.Общее время круговой тренировки 40-45 минут.

4 минуты круг: Характерно продолжительности схватки в соревновательных условиях.

4 круга: Характерно кол-ву схваток на соревнованиях .

Приложение 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СКОРОСТНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ 5-6 класса

Успей поймать

Играющие стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камешек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше от него камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Кто сумеет положить камешек дальше всех и при этом не уронить мяч, тот и выигрывает. Усложнение: бросить мяч, положить камешек, выбежав из круга, затем вернуться, быстро поймать мяч на лету (мяч не должен упасть на землю).

Бери скорее

Играющие стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10 – 15 м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Дети принимают одно из исходных положений – сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию.

Бабочки и стрекозы

Играющие в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Командам дают названия «Бабочки» и «Стрекозы». Воспитатель, стоя с боку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, обозначенную в 10 шагах перед ними. Играющие другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты дома,

столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Воспитатель называет команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков соперника. Усложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лёжа.

Догони

На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 – 30 м. Затем дети меняются местами.

Конь – огонь

Играющие стоят в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «у меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но». Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьет копытом. Водящий в это время подскоками обходит круг, говоря: «я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком. Игра повторяется.

Передай мяч

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой, с боку, внизу между ног, в положении сидя на полу или скамейке.

Канатоходец

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в

колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка

6 – 7 детей (цыплята), стоят в колонне, держась друг за друга, впереди стоящий – наседка. На другой стороне площадки – коршун. По сигналу он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка защищает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

Перемени предмет

На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей

Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

- пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.
- подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.
- провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая

положенные предметы.

- пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

Приложение 3

Карточки с заданием

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

I операция	II операция	III операция	IV операция	V операция
Подготовка к выведению из равновесия: Захват классический, дистанция — средняя, расположение фронтальное. В передвижении от или на УКЭ, из равновесия вперед ТОРИ в качестве подготовки раскачивает УКЭ вперед и в сторону. Перед выведением делает рывок вперед и вправо. Вес тела ТОРИ во время рывка на левой ноге, УКЭ загружен на правую. При шаге УКЭ левой.	Выведение из равновесия: ТОРИ получает ответную реакцию на подготавливающую подготовку и с шагом правой выводит УКЭ в сторону, влево на носок его левой ноги. Создается линия напряжения через левую руку ТОРИ и левую ногу УКЭ.	Сбрасывание: Займая позу «выпад левой», ТОРИ по вертикальному кругу, наклонясь бросает УКЭ на татами.	Подготовка к осуществлению контроля лежа: При падении УКЭ на бок, ТОРИ стоит сбоку со стороны спины, бедер. Имея захват отворот-рукав.	Приложение сил контроля лежа: ТОРИ выполняет передвижение, сгибая его руку между локтями.

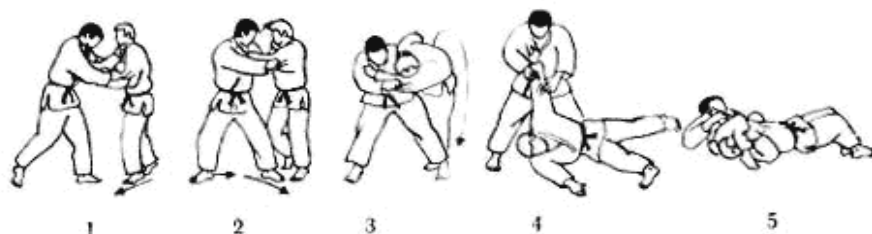


Рис. 92

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ ИЗНУТРИ

I операция	II операция	III операция	IV операция	V операция
Подготовка к выведению из равновесия: Дистанция — средняя. Захват — классический. Стойка — ТОРИ в левой, УКЭ — фронтальной. В качестве подготовки ТОРИ продергивает УКЭ вперед, обрывая его вниз.	Выведение из равновесия: Выведение из равновесия назад в сторону. За счет скрестного шага ТОРИ принимает позу для атаки, поворачиваясь к УКЭ своим боком.	Сбрасывание: Зацепившись за голень УКЭ, ТОРИ разворачивает туловище и выполняет грудью мощный толчок в грудь УКЭ, смещая его туловище назад в сторону с одновременным увеличением «арки» ног УКЭ. ТОРИ стоит на одной ноге лицом к лицу, левой рукой ТОРИ толкает от себя и загружает УКЭ на то место, где нет опоры.	Подготовка к осуществлению контроля лежа: После броска ТОРИ находится со стороны дит левую ногу УКЭ и ставит на колено под не УКЭ, наклонив туловище вперед. Захват за одну руку.	Приложение сил контроля лежа: Не меняя захвата, ТОРИ правой ногой обхватывает левую ногу УКЭ и ставит на колено под плечо УКЭ. Выполняет удержание сбоку.

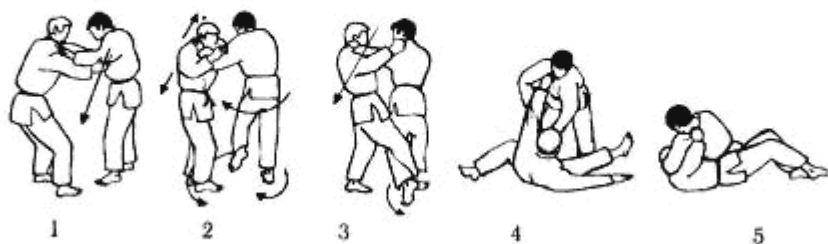


Рис. 91

