



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта**

**Кафедра безопасности жизнедеятельности**  
**и медико-биологических дисциплин**

**Приобщение младших школьников к физкультурно-оздоровительной**  
**деятельности средствами дзюдо в дополнительном образовании**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»  
Магистерская программа: «Образование в сфере физической культуры  
в системе профильной подготовки»

Проверка на объем заимствований:  
\_\_\_\_\_ % авторского текста

Работа \_\_\_\_\_ к защите  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.  
Зав. кафедрой БЖ и МБД  
\_\_\_\_\_ (д.п.н., к.б.н., профессор)  
Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнил:  
студент ЗФ 314-156-2-1 группы  
Дацко Александр Владимирович

Научный руководитель:  
доктор биологических наук,  
профессор кафедры БЖ и МБД  
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО</b> .....	9
1.1. Осмысление проблемы приобщения младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо .....	9
1.2. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста .....	15
1.3. Характеристика основных физических качеств детей 8–9-летнего возраста .....	18
1.4. Дзюдо как средство физкультурно-оздоровительной подготовки младших школьников .....	29
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПРИОБЩЕНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО</b> .....	32
2.1. Организация и методы исследования .....	32
2.2. Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста средствами дзюдо в дополнительном образовании .....	43
2.3. Результаты тестирования общей физической подготовленности спортсменов младшего возраста в динамике тренировочного процесса .....	59
2.4. Изучение функционального состояния организма и физического развития дзюдоистов в процессе тренировочной деятельности .....	64
Выводы .....	68
Заключение .....	71
Библиографический список .....	73

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Борьба дзюдо популярный вид восточных единоборств, который характеризуется непрерывным повышением требований к уровню мастерства спортсменов. В связи с этим наблюдается уменьшение возраста при наборе детей в группы по дзюдо на спортивно-оздоровительный этап подготовки. Недостаток двигательной активности в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к избыточному весу, простудным и другим заболеваниям. В настоящее время наблюдается значительное снижение состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. Физическое и психическое здоровье детей младшего школьного возраста преимущественно зависит от активности физкультурно-оздоровительной работы. Основы физического и психического здоровья ребенка и первоначальные навыки ведения здорового образа жизни формируются в детские и юношеские годы. Поэтому учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. В связи с этим необходимо расширять сферы применения средств спортивно-оздоровительной направленности в целостном процессе развития здоровья детей младшего школьного возраста не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Выделение восточных единоборств, в частности дзюдо, как одного из средств физической культуры обусловлено их положительным влиянием на все сферы человека: физическую, двигательную, психологическую.

Сегодня дзюдо чаще всего представляют, как спорт, духовную дисциплину, боевое искусство, вид активного отдыха и систему физического воспитания. Для людей, которые всего себя отдали дзюдо, оно является образом жизни. Чтобы понять дзюдо в истинном свете, необходимо исследовать его исходную форму, Кодокан Дзюдо, потому что она связывает японское сред-

невековое, по-другому классическое дзюдо и спортивно-состязательную разновидность дзюдо, очень известную в мире сегодня.

Дзюдо закаляет человека, приучает его реально оценивать свои силы и осуществлять контроль над собой. Традиции дзюдо не изменяются с его основания. В нашем стремительно меняющемся обществе очень часто меняются жизненные ценности, нравственные основы, что в свою очередь отражается на становлении характера подрастающего поколения.

Физкультурно-оздоровительные упражнения способствуют развитию физических качеств обучающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями, а кроме того ориентируют на решение задач по укреплению физического здоровья учащихся. Методики осуществляют на практике тактическую, техническую, психическую и физическую подготовки. Физкультурно-оздоровительные методики предусматривают применение для обучающихся не только средств дзюдо, но и других видов спорта. Для младших школьников характерно изучение на занятиях дзюдо технических элементов в упрощенном варианте и разнообразных подвижных игр. С увеличением возраста детей усложняется содержание изучаемого материала и увеличивается физическая нагрузка. Планирование содержания физкультурно-оздоровительных методик включает план регламента занятия, постановку задач и подбор конкретных упражнений для их решения.

Исходя из **актуальности проблемы**, необходимо отметить существующее противоречие между возросшей потребностью общества в воспитании здорового поколения, физически развитого и недостаточной разработкой методического обеспечения приобщения младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо.

Анализ психолого-педагогической литературы, опыта работы педагогов, тренеров и наш собственный опыт показывают, что проблема может быть решена в условиях дополнительного образования.

Таким образом, определена тема нашего исследования: **«Приобщение младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо в дополнительном образовании».**

**Цель исследования:** теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность методического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников средствами дзюдо.

**Объект исследования:** тренировочный процесс дзюдоистов младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** методическое обеспечение приобщения младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что внедрение в тренировочный процесс оздоровительных программ на начальном этапе занятий дзюдо позволит укрепить здоровье младших школьников, улучшить их физиологическое состояние, воспитать физические качества и заложить основу технико-тактической подготовки в дзюдо.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом, целью и гипотезой исследования определены основные **задачи работы:**

1. Изучить и проанализировать состояние проблемы приобщения младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо.
2. Изучить функциональное состояние организма дзюдоистов в процессе тренировочной деятельности.
3. Оценить физическое развитие юных спортсменов в динамике тренировочного процесса.
4. Выявить критерии и показатели физического и функционального состояния юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп.
5. Разработать методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников в процессе начальных занятий дзюдо.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют идеи и научные положения о физкультурно-оздоровительной деятельности (Анацкая Ю.Ю., Прокопенко В.И., Миннегалиев М.М., Малоземова И.И. и др.); философские положения единства сознания и деятельности в процессе развития личности (Леонтьев А.Н., С.Л. Рубинштейн); системный и деятельностный подходы (В.Г. Бальсевич, В.Л. Бенин, И.В. Блауберг, Т.И. Ильина, З.И. Тюмасева и др.).

Исследование избранной проблемы осуществлялось в течение трех лет (2015–2017 гг.).

**Первый этап** – поисково-аналитический: изучение и анализ учебной и научно-методической литературы по проблеме исследования, составление литературного обзора.

**Второй этап** – опытно-экспериментальный: разработка и внедрение методики проведения занятий у младших школьников в дополнительном образовании для экспериментальной группы и доказательство ее эффективности.

**Третий этап** – итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

**Экспериментальная база исследования:** г. Кыштым, ул. Челюскинцев, 72, МУ ДО «Детской юношеской спортивной школы единоборств «Инхело».

**Новизна исследования** заключается в следующем:

1. Выявлена необходимость приобщения младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо в условиях дополнительного образования.

2. Разработано и апробировано методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников на начальном этапе.

3. Обоснована совокупность методов, средств физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников, обеспечивающих их физическое воспитание.

**Теоретическая и практическая значимость** данного исследования состоит в том, что его результаты доказывают необходимость и рациональность использования методологического обеспечения в физкультурно-оздоровительной деятельности младших школьников, а также разработки программ для детско-юношеских спортивных школ.

#### **Апробация результатов работы**

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на региональной научно-практической конференции магистрантов «Физическая культура и спорт. Туризм: наука, образование, технология» и на X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов «Экологическая безопасность, здоровье и образование».

По теме магистерской диссертации опубликовано три печатных работы.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Содержание и сущность физкультурно-оздоровительной деятельности в организационном и содержательном аспектах, способствуют физическому развитию и приобщению детей младшего возраста к спорту вообще и к дзюдо в частности.

2. Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо основано на системном и деятельностном подходах, способствует совершенствованию физических качеств дзюдоистов, повышению уровня их общей физической подготовленности и степени адаптированности основных систем энергообеспечения.

#### **Структура и объем диссертации**

Работа представлена 80 страницами компьютерного текста, иллюстрирована девятью таблицами и двумя рисунками.

Диссертационная работа состоит из введения, трех глав (обзор литературы, организация исследования и результаты исследований, а также их обсуждения), заключения, выводов и списка использованной литературы. Библиографический список включает 78 литературных источника.



# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО**

## **1.1. Осмысление проблемы приобщения младших школьников к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо**

Дзюдо – это достаточно молодой вид восточных боевых искусств, ему чуть более ста лет. Не случайно, зарождение дзюдо совпадает по времени с эпохой величайших перемен в политической и экономической жизни Японии. В 1868 году на престол восходит император Муцухито при поддержке сторонников радикальных реформ, под их напором обрушилась феодальная система правления, в стране начались буржуазные преобразования в самых разных сферах общественной деятельности. Дух Запада начинает просачиваться в повседневную жизнь обычных японцев. Массы самураев, чьей специальностью считалась военная служба у крупных феодалов, стали безработными. Большая часть бывших самураев поменяли профессии на инженеров, учителей, врачей. А кто не захотел переквалифицироваться, начали преподавать свое мастерство ведения боев широким массам. Стали массового открываться школы дзю-дзюцу, привлекая огромное количество учеников. Всевозможные школы боевых искусств жестоко соперничали между собой, с удовольствием прибегая к физической расправе с соперниками. Вблизи с истинными мастерами успешно сосуществовали мошенники и непрофессионалы. Подобное положение вещей повергло оскорбительное отношение людей к дзю-дзюцу. Это стало толчком к новейшему циклу в становлении боевых искусств, который неразделимо связан с именем Дзигоро Кано [3, 5, 12].

Основателем современного дзюдо является Дзигоро Кано. Он родился 28 октября 1860 года в городе Микагэ на берегу моря, провинции Хьего, находящимся вблизи Киото. Потомок бедного самурайского семейства, он с юных лет проявлял стремление к гуманитарным наукам, был усидчив и очень трудолюбив. С окончанием революции Мэйдзи его семейство в 1871 г. пере-

бралось в Токио, и Кано, после окончания средней школы, поступил в Токийский имперский университет, где получил прекрасное образование, владел несколькими европейскими языками. Именно в те годы он начал размышлять над возможностью



Рис. 1. Основатель современного дзюдо Дзигоро Кано.

достижения гармонии духа и тела. К восемнадцати годам он принимает решение посвятить свою жизнь дзю-дзюцу. Кано не обладающий совершенными физическими данными, смог в кратчайшее время овладеть техникой бросков и захватов. Основам дзю-дзюцу он научился у мастера Яги Тэйноскэ. В последующем Дзигоро учился у общепризнанных авторитетов, как Фукуда Хатиноскэ и Исо Масотомо из школы Тэнсин синъе-рю, а также у Икубо Цунэтоси из школы Кито-рю. В это время Кано закончил университет и поступил в высшую школу пэров, привилегированное учебное заведение, открывавшее доступ к значимым государственным постам [2, 3, 7].

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства были сформулированы во время зимней прогулки одним из древних мастеров. Прогуливаясь по саду и любуясь ветвями вишни, которая в ожидании весны спокойно спала, нахлобучив на себя белую снежную шапку. Он обратил внимание на то, что толстая ветка не выдержала тяжести снега и обломилась. В то время как маленькая и гибкая веточка все гнулась, гнулась к земле, но не сломалась. Снег соскользнул с нее, и она, целехонькая, распрямилась снова. Увидев это, мастер задумался, а затем сказал: «Сначала поддаться, чтобы потом победить!».

В 1882 г. Кано при храме Эйсе в Токио открывает свою школу Кодокан, ставшую крупнейшим в мире центром подготовки спортсменов и специалистов в дзюдо. Основав Кодокан, Д. Кано стал посредством дзюдо создавать новую педагогическую систему. Он рассматривал дзюдо, как средство воспитания, а не как форму времяпровождения.

Дошедшая до нас история Кодокана полна трагических моментов. Первоначальные годы развития дзюдо были переполнены упорным трудом, смелыми опытами и борьбой с большим количеством конкурентов. Всего за пять лет школа доктора Кано получила общественное признание. Глубина его философских идей, благородство поставленной цели – воспитание гармонично развитого человека, достойное поведение учеников – все это вызывало расположение обычных людей. В это время первые школы дзю-дзюцу начали усиленно отстаивать собственные права, а их мастера стали публично обвинять школу Кодокан в нехватке практических навыков и называли Кано теоретиком, отнимающим заработок у настоящих мастеров боевых искусств. Очень усердно обозлилась на дзюдо школа дзю-дзюцу Реи синто-рю. Руководитель школы Тоцука Хикоскэ неоднократно критиковал Кодокан в прессе, сталкивал своих последователей с учениками Кано – одним словом стремился всевозможными методами скомпрометировать соперников [3, 5, 7].

В 1938 году в Каире состоялся конгресс по подготовке к Олимпийским играм. Считается, что благодаря Дзигоро Кано грядущие игры должны были

пройти в стане восходящего солнца, а в их программу включили состязания по дзюдо [46, 50].

4 мая 1938 года, возвращаясь на родину, великий мастер умер, тяжело заболев воспалением легких.

После смерти отца дело популяризации дзюдо продолжал Рисей Кано. Заняв его место на посту директора Кодокана в 1946 году, он внес значительный вклад в усиление международных позиций дзюдо. В 1948 году проведено первое послевоенное первенство страны и была образована Всеяпонская федерация дзюдо. В 1951 году при федерации учреждено отделение Физического воспитания средних школ и Всеяпонская студенческая федерация дзюдо.

В этом же году начала функционировать Международная федерация дзюдо. Дзюдо имело широкое распространение, что привело в результате к проведению чемпионата мира, который, прошел в 1966 году, конечно же, на родине этой борьбы.

Становление отечественного дзюдо произошло благодаря Василию Сергеевичу Ощепкову (1892–1937). Он первый внедрил в советские спортивные общества борьбу в одежде, которую длительный период называли дзюдо (в написании того времени дзюу-до).

Родом он с Южного Сахалина. В возрасте тринадцати лет он попадает в Японию и получает образование в духовной семинарии в Киото, где и было положено начало его занятий в секции дзюдо. 29 октября 1911 года Ощепков начал обучение в известной во всем мире школе Кодокан о чем свидетельствует архивная запись о его поступлении. Невероятно талантливый и трудолюбивый молодой Василий Ощепков уже через год после начала своего обучения получил первый дан по дзюдо, а в последующем и второй. В истории дзюдо он стал четвертым иностранцем удостоенным такой чести [48, 50].



Рис. 2. Василий Сергеевич Ощепков (1892–1937).

В 1914 году приехав во Владивосток Ощепков основывает свою школу, в которой насчитывалось примерно пятьдесят учеников. Возможно рассматривать данный период датой появления отечественного дзюдо.

Длительный период Василий Сергеевич проживал и трудился в стране восходящего солнца в качестве резидента, собирая неоценимые сведения для штаба армии Сибирского военного округа. Уже после возврата на родину Ощепков переезжает в столицу, где проводит обучение основам дзюдо милиционеров, красноармейцев и чекистов. Вследствие его усилий, была создана кафедра дзюдо в Государственном институте физкультуры, где проходили профессиональную подготовку будущие тренеры.

Все же к концу 30-х годов в СССР для дзюдо наступили темные времена: на него наложили запрет как на «чуждое советскому народу занятие». В 1937 году Василия Сергеевича Ощепкова арестовывают по подозрению в шпионаже в пользу Японии, а уже в тюрьме через десять дней после ареста он умирает от сердечного приступа – именно так будет изложено в официальных бумагах [3, 46].

На место «запрещенного» дзюдо в Советском союзе ученики Ощепкова начинают развивать «самбо», система в основе, которой ложиться деятельность Василия Сергеевича. Со временем данный вид борьбы развивается, приобретает характерные самобытные особенности, завоевывает большую популярность в СССР.

Восстановление дзюдо в Советском союзе произошло в начале 60-х годов двадцатого столетия. После получения дзюдо статуса олимпийского вида спорта на высшем государственном уровне принимается решение восстановить дзюдо на основе борьбы самбо. Советские спортсмены мгновенно включились в борьбу за медали в новом виде борьбы и на первом же чемпионате Европы в 62 году Анзор Кикнадзе и Анзор Киброцашвили завоевали два «золота», а на Олимпийских играх 1964 года в Японии советские дзюдоисты Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Анзор Кикнадзе впервые завоевали бронзовые медали [46, 52].

В 1972 году по согласно указу Спорткомитета СССР «О развитии дзюдо в СССР» была учреждена Федерация дзюдо СССР и организованны первые всесоюзные соревнования, которые в последующем были переименованы на Чемпионат СССР. С этого же времени начали проводить первенства страны по дзюдо среди юношей и juniоров.

В 1972 году Шотой Чочишвили была завоевана первая олимпийская медаль на Олимпиаде в Мюнхене. В последующем на Монреальских олимпийских играх в 1976 году чемпионами по дзюдо стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, а в 1980 году в Москве повторили триумф Николай Солонухин и Шота Хабарели [43, 50].

Ни для кого не секрет, что сложнейший в экономическом отношении период начала и середины 90-х годов отрицательно отразился на российском спорте, дзюдо не стало исключением. Это и послужило причиной неудач российских спортсменов на международных соревнованиях в эти годы, а также остановилось развитие детского спорта, но уже в конце прошлого и начале нового столетия благодаря интенсивной работе Федерации дзюдо

России и поддержке многих крупных компаний, обстановка значительно изменилась к лучшему, российские спортсмены опять начали занимать лидирующие позиции в мире. Дзюдо активно набирает популярность у людей и спортивные школы вновь ведут набор детей. Данная положительная направленность имеет место быть и в данный момент. В значительной мере этой тенденции способствовал глава Российской Федерации В.В. Путин, который начал заниматься дзюдо еще в школе и продолжает в настоящее время, нередко упоминает, что в своей работе во многом опирается на базовые принципы дзюдо.

В настоящее время можно с полной уверенностью отметить, то что развитие дзюдо в нашем государстве находится на абсолютно новой стадии, что безусловно должно принести свои плоды как на спортивных аренах, так и в деле оздоровления нации в целом [7, 15].

## **1.2. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст крайне редко притягивает интерес ученых, потому что этот период является одним из стабильных этапов жизни человека. Подобная точка зрения может быть обусловлена тем, что данный возрастной этап находится между двумя кризисами, которые считаются главными при формировании характера и личности. Этот возрастной период оказывает сильное влияние на последующее развитие ребенка. Ход формирования личности в младшем школьном возрасте сформулирован в двух противоречивых тенденциях. С одной стороны, формируются более тесные межличностные контакты в связи с огромным проникновением школьника в суть взаимоотношений людей. С другой стороны, на ее основе совершается рост его самостоятельности и, осложнение их внутреннего мира, формирование его индивидуальных качеств. Индивид с раннего возраста привыкший к установленному быту, придерживается его и во всей дальнейшей жизни. В целом все без исключения привычки, полученные в юном возрасте, как правило только лишь с огромным трудом возможно ликвидировать дальнейши-

ми условиями существования и при этом не иначе как путем длительной и последовательной работы. К началу восьмого года жизни формируется специфическое психическое новообразование, как статус школьника, младший школьник – первый социальный статус ребенка, так же изменяется положение ребенка в семье. Усердное и честное осуществление школьных обязательств делается стержнем жизни ребенка и определяет его нравственный образ. Завершено «дошкольное детство» – период первоначального складывания личности и развития личностных «механизмов поведения». В дошкольном возрасте уже сформирована самооценка, способность понимать других и прогнозировать оценку себя другими. Главными условиями, влияющими на индивидуальное развитие ребенка, являются:

- индивидуальные особенности родителей,
- общение ребенка со старшими и ровесниками,
- стиль воспитания,
- специфика взаимоотношений родителей к ребенку [12, 17, 25, 67].

Родители могут в основном сделать из своих детей все, что пожелают. В младшем школьном возрасте дети чаще всего стремятся к многостороннему общению с педагогом и искренны с ним, однако система предъявляемых учителем требований не всегда бывает им ясна и доступна. Учитель, воздействуя на окружающую среду, организуя ее надлежащим образом, определяет тот характер, который принимает столкновение наследственных форм поведения ребенка со средой, и, таким образом, приобретает возможность воздействия на выработку детского характера. Произвольность поведения, управления своими психическими процессами, внутренний план действий, будут определяться содержанием взаимоотношений и взаимодействий детей со взрослыми, как носителями общественно значимых способов действия и поистине нравственных отношений. За частую выступают идеалы в качестве нравственного мотива поведения младшего школьника. Образ, подобранный детьми, воздействует на их нравственное поведение и способствует формированию личности. Ведь дети крайне предрасположены к подражанию. Они



склонны подражать сверстникам и взрослым, окружающим людям и вымышленным героям, но в этом юном возрасте еще очень неустойчивы нравственные черты характера, дети бывают эгоистичны, капризны и грубы. Индивидуальный нравственный опыт детей младшего школьного возраста еще ограничен. Они все еще недостаточно владеют понятием эталоны нравственного поведения человека, культурных и нравственных ценностей. При оценке собственных действий и поступков сверстников они опираются на одобрение и осуждение взрослых, и у них еще не сложилась иерархическая система нравственных понятий и представлений. У ребенка формируется своя оценка успехов ровесников. Положительное признание успехов, вызывает аналогичное соревнование и считается конструктивным с точки зрения разрешения дальнейшего формирования отношений между сверстниками, данный аспект является конструктивным. Отрицательное отношение к успехам сверстников, порождает отрицательное соревнование и является неконструктивным, не оказывающее положительного отношений между сверстниками. В этом возрасте формируются и воспитываются волевые качества, на занятиях спортом, со временем формируется выдержанность, ослабевает порывистость. Ребята начинают проявлять целеустремленность, уверенность, упорство, самообладание, решимость, организованность Развитие воли и чувств на этом этапе проходит в постоянном взаимодействии. Однако значительная подвижность и эмоциональность в младшем школьном возрасте, негативно влияют на волю и самообладание. Дети совершают волевые действия чаще всего согласно указанию взрослых, мотивация достижения становится преобладающей. Ребята критически переживают достижения и провалы на состязаниях. У детей младшего школьного возраста зачастую проявляется ситуативная активность [13, 15, 24, 33].

Понижение волевой активности в определенной степени встречается при аномалиях характера и в таких случаях, дети требуют внимания и поддержки со стороны педагогов. Педагогические меры влияния на таких ребят должны быть направлены при слабости побуждений на стимуляцию активно-

сти, а при чрезмерной активности на формирование способности управлять своими интенсивными влечениями. Формируется социальная направленность: большинство детей еще не могут пожертвовать своими интересами в весьма важной для них ситуации. Эмоциональная сфера детей младшего школьного возраста характеризуется: чрезвычайно легкой отзывчивостью на происходящие события, честностью выражения своих переживаний – страха, радости, удовольствия и печали. Эмоциональные связи и отношения начинают подкрепляться нравственными оценками поведения каждого ребенка, поступков приятелей. У младших школьников появляется стремление подражать хорошему поведению и осуждать плохое. В этом возрасте у детей существует разделение согласно иерархии индивидуальных и общественных мотивов. Присутствие этой либо другой мотивационной иерархии уже связано с определенным типом или стилем поведения ребят. Возникает самооценка, самоанализ, как способность наблюдать за собой, анализировать свои действия, мысли, поведение и переживания. У младших школьников формируется гуманистическая устойчивость, обеспечивающая становление гуманистического иммунитета к негативным примерам. Дети в младшем школьном возрасте стараются заняться самовоспитанием, которое имеет одноцелевую направленность и целиком определяется содержанием и качеством воспитания, приходит понимание своих личных изменений в следствии развития [12, 16, 22, 45].

### **1.3. Характеристика основных физических качеств детей 8–9-летнего возраста**

Занятия спортом и физической культурой в юном возрасте активизируют развитие и рост организма, укрепляют здоровье и физическое развитие организма, обмен веществ, повышают функциональные возможности всех систем, а кроме того имеют огромное воспитательное значение. Однако, такие занятия гарантируют гармоническое развитие ребенка лишь при условии проведения их учитывая особенности возрастного развития [19, 21].

Цели каждого периода онтогенеза характерны свои специфические анатомо-физиологические особенности. Различия между возрастными группами определяются не только количественными, но и качественными особенностями функциональных признаков отдельных органов и морфологических систем, но и систем всего организма в целом. Формирование организма проходит неравномерно, этапы усиленного роста сменяются этапами его замедления, в течении которых происходит интенсивная дифференциация и формирование тканей организма [11, 18].

Ровно, как и любой процесс в педагогике, физическое воспитание обязано выстраиваться с учетом морфофункциональных и психических особенностей организма ребенка, присущих каждому возрастному этапу, так как он развивается с первых дней своего существования. Физическое развитие - это процесс изменения формы тела, характеризующийся совершенствованием его функций и количественными показателями. Физическое развитие детей в каждом периоде онтогенеза представлен в виде трех составляющих:

- соматическим типом – соотношение трех основных размеров тела;
- интенсивностью нарастания тотальных размеров тела;
- уровнем физического развития.

При организации и проведении занятий следует принимать во внимание антропометрические и медико-биологические особенности каждого возраста [9, 29].

Годовая прибавка в росте у большей части детей в младшем школьном возрасте составляет от пяти до семи сантиметров. Усредненный показатель роста у шестилетних детей колеблется в районе 122 сантиметров. Как правило девочки шести лет гораздо ниже мальчиков, однако к девяти годам данный показатель выравнивается.

Увеличение массы тела в данном возрасте происходит в среднем от двух до трех килограммов год, однако рост чаще всего имеет значительные отличия от стандартного изменения. У мальчиков и девочек в возрасте вось-

ми лет этот критерий практически одинаковый, однако в девять лет девочки значительно опережают мальчиков в данном показателе [44, 59].

Скорость роста окружности грудной клетки в возрасте семи лет меняется в среднем от трех до десяти процентов, но с восьми лет, интенсивность ее роста становится более выражена. По этому показателю девочки девяти лет опережают мальчиков. Следует принять во внимание тот факт, что функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей значительно ниже, чем у взрослых [22].

Сравнение показателей функций кровообращения и дыхания с потреблением кислорода указывает на то, что при мышечной работе кислородные режимы организма ребенка являются менее экономичные.

В возрастном промежутке от семи до одиннадцати лет вентиляционный эквивалент является большим, но менее эффективное снабжение тканей кислородом и меньше коэффициент использования его. Адаптация функции дыхания, равно как и функции кровообращения к рациональным физическим нагрузкам у ребят проходит по менее рациональному пути, чем у взрослых. При физических нагрузках, в которых требуется проявление выносливости, замечено следующее: чем младше ребенок, тем раньше при повышении нагрузок уменьшается процент утилизации кислорода из выдыхаемого воздуха вследствие значительного увеличения легочной вентиляции. Следовательно, чем меньше возраст, тем больше воздуха требуется ребенку провентилировать для обеспечения тканей и работающих органов необходимым количеством кислорода, однако экономичность деятельности при этом сравнительно снижена [44, 56].

Наименьшая развитость у детей по сравнению со взрослыми сердечно-сосудистая и дыхательная системы особенно сказывается на обеспечении мышечной деятельности. Таким образом, наибольшее употребление кислорода во время бега составляет у семи и девяти летних детей пятидесяти пяти – семи сантиметров на килограмм. Благодаря преобразованию процесса увеличения воздушных путей в возрасте от шести до девяти лет происходит уве-

личение жизненной емкости легких. Интенсивно увеличивается скорость дыхания, уменьшается бронхиальное сопротивление, улучшается равномерность распределения кровотока и воздуха в различных отделах легких. Частота дыхания колеблется в пределах от двадцати четырех до двадцати семи раз в минуту и становится более глубоким. У младших школьников в сравнении с восемнадцатилетними людьми в два – три раза меньше устойчивость к гипоксии, что связано, с одной стороны, с наибольшей возбудимостью дыхательного центра, а с другой стороны – наименьшей развитой возможностью к волевому торможению дыхательного акта. Именно из-за этого в данном возрасте меньше кислородный долг, чем в старшем школьном возрасте, так как они раньше заканчивают работу или понижают ее интенсивность [44, 56, 71].

Кости ребятам в этот период сравнительно легко подвергаются искривлению при длительных неправильных и напряженных положениях тела, а кости таза к семи годам начинают срастаться и при резких сотрясениях могут сместиться. К семнадцати – восемнадцати годам заканчивается период срастания костей таза.

Рост и развитие детского организма контролируется центральной нервной системой при постоянном контакте с внешней средой. В период восьми–девяти лет у детей отмечается высокая активная нервная регуляция, в результате чего процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. При этом наблюдается быстрая утомляемость, повышенная возбудимость, частая смена желаний, невнимательность. И именно в этот возрастной период дети способны активно подражать старшему поколению, и поэтому использование данной особенности является важным педагогическим приемом, который следует широко использовать [21, 35].

Интенсивно начинают свое развитие активная часть двигательного аппарата, в особенности крупные мышцы, в возрасте с восьми лет у мальчиков. Таким образом, в восемь лет мышечная масса у школьников составляет в среднем около 27% от общей массы тела, а в двенадцать – достигает 30%. У

девочек мышечная сила нарастает плавно, а в одиннадцать – тринадцать лет – скачкообразно. У мальчиков же скачкообразное нарастание мышечной силы происходит на 1–2 года позже, чем у девочек, в одиннадцать – тринадцать лет. Подкожно жировая клетчатка у детей изменчива и напрямую зависит от пола и социальных условий. На данном этапе развития ребенка осуществляется адаптация моторного аппарата, которая сопряжена отсутствием взаимосвязи в движениях. Однако, данный этап является наилучшим для развития многих двигательных качеств и усовершенствования двигательной активности. В младшем школьном возрасте достигнуто состояние первичного становления организма, выделяется высокая интенсивность обменных процессов сформированности его функций и систем, высокая интенсивность процесса ассимиляции, наличие положительного азотистого баланса, что указывает на процесс развития и роста ребенка [37, 44].

Наиболее оптимальным периодом развития двигательных координаций у детей является младший школьный возраст. У младших школьников закладываются основы культуры движения, хорошо усваиваются новые, до этого незнакомые действия и упражнения, физкультурные познания. Неоконченный процесс формирования двигательного аппарата и перемены в жизненном режиме, показывают на осторожное дозирование физических нагрузок в данном возрасте, лимитируя применение упражнения на силу и выносливость, а также время проведения отдельных занятий. На данном возрастном этапе происходит формирование личных мотивации и интересов к занятиям спортом и физическими упражнениями. Основным направлением физической подготовленности младших школьников является развитие двигательных координаций. Учитывая увлечения, а также способности ребенка рационально направить ребенка на тот вид спорта, который соответствует его физической подготовки [5, 43].

Чрезмерная двигательная активность детей младшего школьного возраста объясняется активным метаболизмом и созреванием всех функциональных систем организма, в том числе и костно-мышечной. В начале этапа

данные системы и процесс развития моторики далеки от окончания, однако протекают в данном возрасте очень интенсивно. Дети в этом возрасте обладают большой способностью к освоению техники движений, так большая часть незнакомых двигательных умений осваивается без дополнительного инструктажа. Младшие школьники осваивают технику сложных упражнений гораздо быстрее, чем подростки. Определено, что силовой и ритмический образ движения ребята воспринимают, в первую очередь благодаря ощущениям и обобщенным впечатлениям, а в наименьшей мере – путем продуманного освоения деталей техники. Данный аспект объясняет тот факт, что детей в младшем школьном возрасте эффективнее обучать целостному упражнению нежели его отдельным элементам. Благодаря этому им чаще всего удается сразу повторить очень сложное упражнение. У младших школьников практически все основные физические качества имеют быстрый прирост, также на данном этапе протекает интенсивное развитие биодинамики движения детей, в первую очередь координационного элемента. Именно поэтому этот возраст является более благоприятным для закладки почти всех двигательных качеств. В отсутствие данной закладки можно считать упущенное время для формирования физических и физиологических основ будущего физического потенциала, и в последующем все дальнейшие шаги могут оказаться безуспешными и противоречащими в развитии моторики человека, провоцирующие дисбаланс в развитии [24, 75].

Формирование правильного тренировочного процесса в режиме ребенка прогнозирует хорошую физическую подготовленность, акцентируя внимание на повышение координирующей способности, и является одним из важных особенностей в данный возрастной период. В возрастном периоде от семи до десяти лет проявляются интересы к какому-либо виду физической активности, и ребенок начинает проявлять способности к нему, выделяются характерные моторные проявления и как следствие предрасположенность к определенному виду спорта. Тем самым создаются условия для эффективной физкультурно-спортивной специализации. На данном возрастном этапе

большую роль в физическом воспитании выполняет общеобразовательная школа. Более значимым фактором физического воспитания детей данного возрастного этапа является развитие их индивидуального отношения к физическому воспитанию и формирование здорового образа жизни [7, 32].

Физическая подготовка определяется степенью развития базовых физических качеств, которые считаются основой большой работоспособности для любых видов деятельности. От зрелости опорно-двигательного аппарата и грамотности преподавателя зависит обучаемость ребенка новым двигательным действиям. К семи – восьми летнему возрасту заканчивается дифференциация нервных окончаний и мышечной ткани. В этот момент дети в полном объеме владеют координацией движения рук и ног при исполнении сложных упражнений. Так, дети девяти – десяти лет фактически не имеют различий со взрослыми по координационным данным ходьбы.

В младшем школьном возрасте становится возможным разучивание технически сложных движений благодаря развитию пространственной ориентировки, которая происходит за счет увеличения проприцептивной чувствительности. Дети отлично разграничивают мышечные ощущения, поэтому технически сложные упражнения они осваивают быстрее подростков. Практически 90% двигательных навыков дети осваивают до двенадцати лет именно поэтому этот возрастной этап является сенситивным для обучения новым движениям [44, 59].

При изучении новых движений совершенствуются различные двигательные качества. Изучением и развитием физических качеств у детей занимались многие педагоги, физиологи, психологи. И было установлено, что они формируются не равномерно, и в разные периоды возраста неодинаково.

Силовые возможности в возрасте с шести до десяти лет у учеников малы, в связи с этим развитие силовых качеств необходимо воспитывать постепенно и с осторожностью. Наилучший период развития данного качества считается период девять – десять лет. Проявление мышечной силы зависит от того к какому типу относятся мышечные волокна быстрым, либо медленным.



При преобладании быстрых мышечных волокон, человек может максимально развить мощность, но при этом быстро утомляется, в случае, если преобладают медленные – мышечное напряжение может поддерживаться длительное время [33, 49].

Силовые возможности непосредственно зависят от работы мышц и дифференциации нервно-мышечного аппарата, но мало находятся в зависимости от роста опорно-двигательного аппарата. Так, чем лучше развита мышечная масса, тем больше мышечной силы.

Существуют разные мнения о развитии мышечной силы у детей. Одни считают, что силовые качества лучше развивать на занятиях в детском возрасте. Другие специалисты не поддерживают данное мнение. Однако, экспериментально было доказана эффективность применения силовых упражнений у младших школьников.

Для детей в возрасте семи – одиннадцати лет характерна наименьшая мышечная сила, и как следствие, дети этого возрастного периода легче переносят скоростно–силовые нагрузки. Рекомендовано широко применять акробатические, прыжковые, динамические упражнения на гимнастических снарядах, силовые упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, переноска грузов. Учитывая физиологические особенности данного возрастного периода на занятиях при развитии силовых качеств рекомендуется применять повторные и динамические упражнения [21, 69].

Развитие *скоростно-силовых качеств* у детей является одним из самых трудным в тренировочном процессе физического воспитания. Скоростно-силовые качества могут проявляться в скорости однократного движения, либо в частоте повторяющихся движений, который является главной составляющей при проявлении скорости. Для развития скорости однократного движения наиболее благоприятный возрастной период считается восемь – пятнадцать лет, а для развития темпа движений – восемь – одиннадцать.

Исследования развития частоты движений показали, что у детей семи – десяти лет наибольший темп движений различен в различных частях тела.

Так, максимальная частота движений характерна для лучезапястного сустава на обеих руках, меньше в тазобедренном суставе, затем в межфаланговых суставах, и минимальной считается в голеностопном суставе. При этом, у детей семи – десяти лет наибольший темп движений свойственен для дистальных суставов, наименьше в проксимальных. В возрасте от семи до десяти лет наблюдаются индивидуальные отличия со скоростными свойствами центральной нервной системы, при этом с возрастом происходит увеличение наибольшей частоты движений. Это отмечается у детей семилетнего возраста. В этот возрастной период отмечаются максимальные половые различия в наибольшем темпе движений во всех суставах, так, у мальчиков он выше, чем у девочек [4, 67].

Аэробные возможности организма лежат в основе выносливости. Актуальными задачами физкультурных занятий является воспитание выносливости. Данное физическое качество является очень важным в дзюдо и других видах спорта. Дети среднего уровня развития адаптируются быстрее к физической нагрузке на выносливость. Выносливость развивается так же, как и другие физические качества неравномерно. У детей восьми–десяти лет значительно увеличивается объем работы с высокой нагрузкой. Возрастная динамика развития выносливости очень своеобразна, так большими темпами увеличиваются показатели у детей в возрастном периоде от семи до десяти лет.

Показатели общей выносливости в основном развивают в начальной школе, для этого используют легкий продолжительный бег от восьми до тридцати минут с частотой сердечных сокращений не более 165 ударов в минуту с перерывами на отдых в две минуты, однако, выносливость в данном возрасте будет развиваться, если организм утомляется. Методы применяемые для развития выносливости:

- переменный,
- равномерный,
- повторный [33, 45].

По мнению многих ученых с возрастом повышаются скоростные способности. Как показывают исследования данные способности зависят от генотипа, и быстрота простой реакции определяется на шестьдесят – восемьдесят восемь процентов наследственностью. Как считают специалисты, моторная одаренность детей предопределяется на первых этапах благодаря показателям различных скоростных способностей. Развитие данных способностей заканчивается раньше, чем силы. Видимый прирост в результатах развития данных способностей происходит в период от семи до десяти лет не зависимо от пола ребенка.

Специалисты считают, что быстрота движений определяется межмышечной координацией, подвижностью нервных процессов, особенностью строения и сократительными свойствами мышц. В возрасте от девяти до одиннадцати лет происходит большой прирост этой характеристики, а так же проходит чувствительный период для развития частоты движений. Однако, ошибочно считается, что характеристикой быстроты является частота движения. Низкий темп движений характерен для движений в голеностопном суставе, а высокий в кистевом. Частота движений в разном возрасте увеличивается по-разному. Так больший прирост отмечают с семи до девяти лет, а дальнейшие возрастные этапы темп прироста снижается [33, 67].

Упражнения, выполняемые с предельной интенсивностью, являются основой для развития скоростных способностей. Выполнение данных упражнений начинается с малых объемов на каждом занятии постепенно увеличивая количество движений в ограниченное время, однако, упражнения не должны быть однообразными.

Сенситивным периодом для развития координационных способностей является возрастной период с семи до четырнадцати лет. Связано это с окончанием биологического формирования нервных механизмов, которые обеспечивают совершенство двигательного анализатора, точность движений, чувство равновесия и способность мышц к расслаблению. Нейрофизиологические механизмы обеспечивают сложные процессы координации движений.

Уровень развития координационных способностей зависит от двигательного опыта детей, чем он больше, тем выше развиты данные способности [20, 59].

Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать их под требования изменяющейся обстановки называется ловкостью. Данное качество определяется, как координационная способность, так же данному понятию относится и равновесие.

Способность удерживать устойчивое положение при выполнении разных движений называется равновесием.

К этапам ловкости относятся:

- пространственная точность движений;
- готовность движений, совершенных в разные временные сроки;
- скорость решения неожиданных двигательных задач совершенных по ходу движений.

У младших школьников повышается меткость при метании в вертикальную цель, но при взрослении точность приобретает половые различия, так у мальчиков семи–десяти лет она становится выше, чем у девочек.

Спортивные и подвижные игры, акробатика, гимнастика являются очень эффективным средством развития ловкости. При выполнении упражнений, для развития этого качества рекомендуется соблюдение следующих методических приемов:

- смена скорости и темпа движений;
- изменение способов выполнения упражнений
- использование непривычных исходных положений;
- ограничение границ, в которых выполняются упражнения;

Промежутки отдыха стоит делать до практически полного восстановления, а следующие упражнения выполняются, когда отсутствуют следы утомления от предыдущей нагрузки. Главная задача при развитии ловкости – это овладение разнообразными двигательными навыками. Упражнения на ловкость применяются в начале урока и используются на каждом занятии.

Прирост в данном показателе происходит в периодах с восьми до девяти и с одиннадцати до двенадцати лет [22, 46].

Гибкость не делимо связана со всеми физическими качествами и влияет на их развитие, однако, процесс ее регрессии начинается с первых лет жизни. Этот процесс связан с уменьшением эластичности связок и окостенением хрящевых тканей. Характеристики гибкости у школьников имеют широкий диапазон в зависимости от пола, так девочки обладают хорошей подвижностью тазобедренного и плечевого суставов, а мальчики позвоночного столба.

Рекомендуется применение упражнений различных по режиму работы мышц, где растягивание чередуется с расслаблением и где нет этой смены противоположных состояний мышц. Таким образом, статические и динамические упражнения оказывают влияние неодинаково на увеличение пассивной и активной гибкости ребят [31, 73].

#### **1.4. Дзюдо как средство физкультурно-оздоровительной подготовки младших школьников**

Анализ литературы показывает, что необходимо увеличение двигательной активности у детей младшего школьного возраста, так как в связи с окончанием дошкольного воспитания и переходом на систематическое обучение в школе объем двигательной активности уменьшается на пятьдесят и более процентов. Недостаток двигательной активности в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к избыточному весу, простудным и другим заболеваниям. В настоящее время наблюдается существенное снижение состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников. В связи с этим необходимо расширять сферы применения средств спортивно-оздоровительной направленности в целостном процессе развития здоровья детей младшего школьного возраста не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля [7, 17].

Выделение восточных единоборств, в частности дзюдо, как одного из средств физической культуры обусловлено их положительным влиянием на все сферы человека: физическую, двигательную, психологическую. Спортивно-оздоровительные программы положительно влияют на развитие физических и личностных качеств, а также имеют направленность на решение задач по укреплению здоровья детей. Данные программы используют на практике через методики тактической, физической, технической и психической подготовки. Спортивно-оздоровительные программы предусматривают использование для детей средств разных видов спорта, в частности дзюдо. Для детей младшего школьного возраста свойственно обучение на занятиях дзюдо технических элементов в упрощенном виде с использованием всевозможных подвижных игр. При планировании занятий спортивно-оздоровительной направленности включается постановка задач и подбор специальных упражнений для их решения. Младший школьный возраст является очень важным для психического и социального развития детей. Кардинально изменяется их социальный статус – они становятся учениками, что ведет к изменению целой концепции жизненных взаимоотношений. У них возникают обязанности, которых раньше не было и которые зависят не только от взрослых, но и от окружающих их сверстников. Также под изменения попадает психическая сфера ребенка. Благодаря влиянию выполняемой ребятами деятельности меняется характер функционирования их памяти. Произвольная память у детей становится основным видом памяти, что приводит к изменению структуры мнемических процессов [6, 19].

Психологическое содержание в младшем школьном возрасте считается критическим в интеллектуальном развитии ребят. Появляется мысленное представление о последовательности действий, мышление больше становится схожим на мышление взрослого человека, а также их умственные операции становятся более развитыми дети способны к формированию различных понятий. Качественные характеристики внимания претерпевают существенные улучшения, оно становится произвольным.

В связи со сменой образа жизни и увеличением круга общения развивается эмоциональная сфера, так в младшем школьном возрасте преобладает эмоциональная впечатлительность [1, 12].

В возрастной период с шести до одиннадцати лет мотивационную область определяет поэтапный переход от одноуровневой системы мотивов к многоуровневой, кроме того направленность к созданию волевого и осознанного регулирования поведения детей. Особенностью в этот период является и то, что в результате морально-нравственных соображений формируется, про социальное поведение. Подражание детей в поведение на взрослых сменяется на ориентацию к коллективу сверстников. Большую роль играет их взаимоотношение со сверстниками, в результате чего они формируют дружеские отношения и лидерские качества. Таким образом, младший школьный возраст – это период освоения и накопление знаний [42, 50].

На данном возрастном этапе происходит равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, однако, рост различных частей происходит не равномерно. Масса в младшем школьном возрасте увеличивается медленнее, чем длина тела. У детей данного возраста в скелете содержится большое количество хрящевой ткани, связки эластичны, а суставы обладают большой подвижностью.

Физиологические сдвиги по ходу физической активности у ребят очень выражены. Данный возрастной этап считается более подходящим для развития координационных и скоростных способностей. В связи с вышеизложенным, представляется чрезвычайно актуальным изучение возможности реализации дзюдо в целостном процессе развития учащихся начальных классов, как одного из средств спортивно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании детей [64, 77].

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПРИОБЩЕНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на базе муниципального учреждения дополнительного образования «детской юношеской спортивной школы единоборств «Инхело» в городе Кыштым. В нем всего принимали участие 40 мальчиков, занимающихся дзюдо в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), в возрасте 8–9 лет (возраст определяется годом рождения). Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и медицинская справка о состоянии здоровья. При этом важно отметить, что в течение учебного года 2 раза проводился врачебный осмотр детей, необходимый для контроля за состоянием их здоровья.

План тренировочного года, рассчитан на двенадцать месяцев и включает в себя три макроцикла по четыре месяца, два мезоцикла продолжительностью два месяца и четыре микроцикла составляющих две недели. По направленности занятия классифицируют на:

- общеподготовительные;
- специально-подготовительные;
- комбинированные.

по содержанию учебного материала – практические и теоретические; по цели – учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, соревновательные и контрольные; по количественному составу – групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые; по уровню разнообразия задач – комплексная и избирательная направленность; по типу организации – урочные и внеурочные формы [46, 53].

Весь период исследований (2016–2017 гг.) можно разделить на три этапа.



Подготовительный. Сбор и изучение научно-методической литературы, посвященная юным спортсменам младшего школьного возраста, их приобщение к физкультурно-оздоровительной деятельности средствами дзюдо, в результате был выделен предмет актуальности исследования, разрабатывались методические подходы, связанные с проведением педагогического эксперимента, сформулированы задачи исследования.

Основной этап. Проведение педагогического эксперимента. Для осуществления задач были сформированы 2 группы юных спортсменов в возрасте 8-9 лет: экспериментальная (20 человек) и контрольная (20 человек). Учитывая, что младшие школьники не способны к длительному однообразному физическому и психологическому воздействию в конце тренировок, с целью психологической разгрузки, давались подвижные игры, направленные на формирования настойчивости, целеустремленности и повышения эмоциональности детям.

Отметим, что учебно-тренировочный процесс детей контрольной группы основан на учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ и спортивных клубов.

Мальчикам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа. В данной программе увеличен объем занятий, сочетающей комбинацию общей и специальной физической подготовок, имеющих оздоровительно-тренировочную направленность с элементами дзюдо.

Заключительный этап. Проведение анализа полученных результатов на основе педагогического эксперимента созданных групп, его обработка, обсуждение, оформление диссертации, разработка методических рекомендаций.

### ***Методы исследования***

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- опрос (интервью и анкетирование);

- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование.

Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Данный метод применялся с целью изучения основных подходов к решению исследуемой научной проблемы, получения объективных данных по состоянию изучаемого вопроса, ознакомлением аспектов проблемы приобщения младших школьников средствами дзюдо к физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывая физиологические и психологические особенности данного возраста, в теории и практике данного вида спорта. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, ее разработанности и степени практического освоения. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных, а также зарубежных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература по психологии и педагогике, актуальные статьи по интересующим темам, учебные пособия, были проанализированы сборники научных конференций по психологии спорта, авторефераты диссертационных работ по воспитанию волевых и нравственных качеств, особенностям формирования психологических качеств в младшем школьном возрасте, особенностям занятий спортом в данном возрасте, а также учитывался личный практический опыт.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся как до экспериментального этапа исследования, так и в процессе экспериментальной работы, решая соответствующие каждому этапу задачи. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования.

Опрос-беседа, интервью, анкетирование. Эта группа методов довольно проста в организации и универсальна как средство в получении информации широкого спектра. В исследовании были использованы следующий вид оп-

роса – анкетирование – метод письменного опроса, с целью массового сбора информации.

Анкетирование проводилось с целью выявления личностных особенностей занимающихся, для формирования индивидуального подхода к каждому из участников эксперимента, а также приобщение к здоровому образу жизни и заинтересованность к данному виду спорта. Проводилось анкетирование и родителей.

Были предварительно составлены вопросы, с помощью которых проанализировано: здоровье детей, степень желая заниматься спортом, их двигательная активность на уроках физической культуры в школе и в дошкольных учреждениях, спонтанная двигательная активность, причастность и мотивированность родителей по отношению к занятиям физическом культурой и спортом [41, 58].

Педагогические наблюдения. Под наблюдением понимают целенаправленное и планомерное восприятие действительности с последующей систематизацией фактов и осуществлением выводов. Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса.

Метод наблюдения в педагогическом исследовании важен, является очень информативным, но требует временных затрат, в его основе лежит целенаправленное восприятие определенных сторон педагогической практики.

Анализировались отношение детей к различным видам двигательной активности, построенных на основе техники дзюдо, состав физических упражнений и подвижных игр, применяемых для оценки физической и двигательной активности подготовленности детей младшего школьного возраста. При этом оценивалась активность и утомляемость юных спортсменов [47, 56].

Педагогический эксперимент. Основной метод исследования. Слово "эксперимент" латинского происхождения и в переводе означает "опыт", "ис-

пытание". Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что уже существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Это научно обоснованная и хорошо продуманная система организации педагогического процесса, направленная на открытие нового педагогического знания, проверки и обоснования заранее разработанных научных предположений, гипотез. С его помощью подтверждали достоверность предложенных методов в исследовании.

Особое место в методике педагогических исследований занимают естественный и лабораторный эксперименты. Первый проводится в естественных условиях – в форме обычных уроков, внеклассных занятий. Естественный эксперимент осуществляется в обычных обстановке, воспитательной и управленческой работы педагога-экспериментатора или его партнеров по научным исследованиям. Суть этого эксперимента состоит в том, что исследователь, анализируя те или иные педагогические явления, стремится создать педагогические ситуации таким образом, чтобы они не нарушали привычного хода деятельности учащихся и педагогов и в этом смысле носили естественный характер.

В данной работе проводился и лабораторный эксперимент. Сущность лабораторного эксперимента состоит в том, что он предполагает создание искусственных условий для небольшой группы учащихся в соответствии со специально разработанной методикой. В ходе лабораторного эксперимента, что очень важно знать на сколько отчетливее прослеживается исследуемый процесс.

В основе проведения эксперимента, как правило, выделяются две группы испытуемых. Одна получает статус экспериментальной, другая – контрольной. В первой внедряются инновационные предложения. Во второй – проблемы воспитания осуществляются в рамках традиционных, общепринятых педагогических решений [35, 49].

Тестирование. Слово "тест" в переводе с английского означает задачу, испытание. Тестирование – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

На начальном этапе было проведено тестирование уровня физической подготовленности детей на начало учебного года (фоновый уровень) и разработан методика организации и проведения занятий.

Для тестирования нами были использованы тесты - упражнения подобранные в соответствии с учебной программой по физической культуре.

В качестве критериев эффективности предложенных программ тренировок использовали тестирование состояния функциональных систем организма и уровня физической подготовленности [69, 75].

### ***Методы изучения функционального состояния организма дзюдоистов***

#### **1. Соматометрические показатели:**

- рост;
- масса;
- жизненная емкость легких;
- частоту сердечных сокращений.

*Измерение роста* проводилось с помощью точных, прошедших проверку, измерительных приборов: весов, ростомера, сантиметровой ленты.

Крайне важно проводить измерение в первой половине дня, на голодный желудок и только после физиологических отправления. Причиной этому считается естественное утомление на протяжении дня, понижение мышечного тонуса, межпозвоночные хрящевые диски уплощаются и своды стоп в следствии прямо хождения. На измеряемом должна быть одета лишь легкая трикотажная одежда.

Рост измеряется с помощью ростомера в положении стоя. Исследуемый встает на площадку ростомера выпрямившись спиной к вертикальной планке, соприкасаясь с ней затылком, грудным отделом позвоночника, ягодицами и

пятками. Скользящая горизонтальная планка прикладывается к голове без надавливания [41].

*Измерение массы тела* проводили при помощи весов. Также измерения проводятся в первой половине дня, натощак и после физиологических отпавлений.

*Определения частоты сердечных сокращений* производится по пульсу.

Важно отметить, что частота сердечных сокращений и биение пульса это ни одно и то же. Имеется разница между данными понятиями. Пульс – это колебание стенок сосудов в результате возникающих в артериях импульсов крови за 60 секунд. Частота сокращений сердечной мышцы – количество ударов миокарда за такой же срок по времени. Когда нарушается работа миокарда – становится заметна разница между пульсом и ударами мышцы сердца. Учитывая, что юные спортсмены имеют справку о прохождении медицинского осмотра от кардиолога о состоянии здоровья, и таким образом, являются здоровыми, то ЧСС и колебания пульса находятся на одном уровне.

Измерения проводятся пальпаторно, обычно подсчитывают на запястье (запястная артерия).

Оценка уровня ЧСС, а также выявления возможных отклонений возможно с помощью функциональных проб и тестов с дозированной физической нагрузкой [32, 49].

В данной работе использовался индекс Руффье (переносимость динамической нагрузки, вариант).

Измеряют пульс в положении сидя (P1, после 5-минутного спокойного состояния в сидячем положении, считать в течение 1 минуты), затем выполняют 30 глубоких приседаний в течение 45 секунд и сразу подсчитывают пульс стоя (P2, в течение 30 секунд), а затем – через минуту отдыха (P3, в течение 30 с).

Оценка индекса производится по формуле:

$$I = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

Индекс у спортсменов и здоровой молодежи оценивается:

- меньше 1 – отлично,
- 1–5 – хорошо,
- 6–10 – удовлетворительно,
- 11–15 – слабо,
- >15 – неудовлетворительно [55].

*Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ).* Исследование проводится стоя. Испытуемый делает два три глубоких вдоха и выдоха, после этого делается максимально глубокий вдох и, взяв в рот мундштук, равномерно выдыхает в спирометр максимально возможное количество воздуха, напрягая все дыхательные мышцы, включая и брюшной пресс. Выдох испытуемого не должен быть замедленным или форсированным. Продолжительность выдоха должна быть в пределах четырех восьми секунд. Во время исследования дыхательного объема испытуемый должен держать спирометр за корпус так, чтобы не препятствовать свободному выходу воздуха из прибора. Величину ЖЕЛ в литрах определяют по шкале спирометра. После исследования, поворачивая крышку спирометра, вновь устанавливают шкалу спирометра так, чтобы стрелка совпала с нулевым делением шкалы. Измерение ЖЕЛ проводят три раза и вычисляют среднюю арифметическую величину. Единицы измерения ЖЕЛ – литры и миллилитры [72].

Оценка уровня ЖЕЛ, а также выявления возможных отклонений возможно с помощью функциональных проб и тестов с дозированной физической нагрузкой.

В данной работе использовалась динамическая спирометрия. Это – определение изменений ЖЕЛ под влиянием физической нагрузки. В качестве физической нагрузки использовалась любая функциональная проба с физической нагрузкой.

Увеличение ЖЕЛ после физической нагрузки на триста мл и более свидетельствует о хорошем функциональном состоянии системы внешнего дыхания.

При стабильных показателях ЖЕЛ отмечается удовлетворительное функциональное состояние системы внешнего дыхания [72, 74].

### ***Методы оценки развития основных физических качеств***

Тестирование общей физической подготовленности дзюдоистов. Уровень физической подготовленности младших школьников оценивался по изменениям основных физических качеств:

- быстрота;
- координация;
- выносливость;
- сила;
- гибкость;
- скоростно-силовых качеств.

Для оценки скоростно-силовых качеств использовались тесты: прыжок в длину и подъем туловища из положения лежа за 20 с. Быстрота юных дзюдоистов оценивалась тестом бег на 30 м; показатели координации – по результатам «челночного» бега 3x10м; уровень развития гибкости – по наклону туловища из положения сидя; выносливость – с помощью бега на дистанции 800 м; силовые показатели – тестом сгибание-разгибание рук на высокой перекладине (подтягивание) [18, 23].

#### *Порядок проведения тестирования по скоростно-силовым качествам.*

*Прыжок в длину с места.* На площадке наносят линию и перпендикулярно к ней прикрепляют сантиметровую ленту. Занимающийся занимает исходное положение рядом с линией, не наступая на нее, потом делает мах руками назад сгибает ноги в коленях и оттолкнувшись ногами, делает резкий мах руками вперед, совершает прыжок по нанесенной разметке. Расстояние замеряется по пятку сзади стоящей ноги. Учащийся совершает три попытки, а наилучший результат фиксируется в таблице [23].

*Подъем туловища из положения лежа за 20 с.* Исходное положение лежа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует партнер, руки за головой, пальцы в замок. Засчитывается количе-



ство выполненных подъемов до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Порядок проведения тестирования координационных качеств (челночный бег 3x10 м). Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесенной разметке. Забег осуществляют ученики по одному. Тренер находится на линии финиша. До начала забега на линии старта укладывают два кубика. По команде «На старт!» учащийся подходит к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. По команде «Марш!» включается секундомер и выключается секундомер в момент касания кубиком пола. Результаты фиксируются в таблице [17, 23].

Порядок проведения тестирования гибкости (наклон вперед из исходного положения сидя на полу). С помощью данного теста оценивается гибкость, подвижность позвоночника и тазобедренного сустава. На полу наносят разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены и зафиксированы в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет двадцать тридцать сантиметров. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение трех секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах [23, 49].

Порядок проведения тестирования общей выносливости (с помощью бега на дистанции 800 м). Выполняется на стадионе. В забеге одновременно участвовали 8 человек. Условно процесс бега можно разделить на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Основы техники бега

являются наиболее консервативными, и они существенно не изменялись [14, 29].

Порядок проведения тестирования силовых показателей – по данным двигательного теста сгибание-разгибание рук на высокой перекладине (подтягивание). Выполняется подтягивание с использованием среднего верхнего хвата. Руки должны быть расположены на перекладине на ширине плеч. Ладони находятся в обратном направлении от лица, то есть руки нужно класть на перекладину сверху. Спину следует немного вогнуть. Поднимать тело нужно на вдохе, а при возвращении в прежнее положение делать выдох, распрямляя руки. Во время подтягивания нужно тянуться к перекладине, чтобы коснуться ее как минимум подбородком, максимум – грудью. Выполнять упражнение следует не резко, ноги могут находиться в скрещенном состоянии [16, 34].

Быстрота юных дзюдоистов оценивалась тестом бег на 30 м. Бег осуществлялся с высокого старта. Тренер находится на линии финиша. По команде «На старт!»: сильнейшая нога ставится плотно к линии старта; носок поворачивается внутрь; другая нога на 1,5–2 стопы позади; вес тела в равной степени распределяется на обе ноги; туловище выпрямлено; руки свободно опущены. По команде «Внимание!»: туловище наклоняется вперед под углом 45°; вес тела переносится на сильнейшую ногу. По команде «Марш!»: учащийся стремительно бросается вперед; через пять шесть шагов принимает вертикальное положение тела. В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно [27].

### ***Методы математической статистики***

Все количественные показатели, полученные в процессе исследования подлежали обработке методом вариационной статистики (по Стьюденту). Расчеты проводились с помощью пакета программ Microsoft Excel 2016.

Оценка показателей физического развития, функционального состояния, физической и технико-тактической подготовленности детей 7–10 лет по-

вторялось два раза (в начале учебного года – фоновый уровень, и в конце учебного года).

Определялись следующие статистические параметры:

$X$  – средняя арифметическая;

$m$  – ошибка средней арифметической;

$t$  – критерий Стьюдента;

$P$  – вероятности по распределению Стьюдента.

В данной работе для проверки достоверности результатов исследования использовался пятипроцентный уровень значимости (0,05) [54].

## **2.2. Методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста средствами дзюдо в дополнительном образовании**

Общая физическая подготовка с контрольной группой младших школьников 8–9 лет проводятся 3 раза в неделю, по 60 минут.

Примеры общеразвивающих упражнений (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

– ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; перемещения из упоров стоя или же лежа с опорой на самые кончики пальцев.

– ОРУ для наращивания подвижности в суставах: перемещение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладошки от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки ввысь, упор ладонью о ладонь пальцами вверх, выпускание рук вдоль тела, не изменяя положения кистей; хлопки в ладони в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа позади, сидя позади перенос тяжести тела с руки на руку, изменяя состояние кистей: пальцы вовнутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к для себя, опора на пальцы, с выгибанием кисти к вершине [66, 70].

– ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания–разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из 1 положений упоров в иные, прыжки на руках в упорах.

– ОРУ для наращивания подвижности в плечевых суставах: рывковые перемещения прямыми или же согнутыми руками в стороны, ввысь, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные перемещения в плечевых суставах прямыми или же согнутыми руками; пружинящие перемещения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки вдали вперед; пригибание в упоре лежа позади ноги поврозь с опорой на 1 руку; мост.

– ОРУ на расслабление мускул рук и плечевого пояса: свободные дугообразные перемещения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мускул рук впоследствии тяжелого принятия конкретного положения; размахивание бегло висячими руками методом поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в всевозможных начальных положениях; поочередные или же одновременные перемещения руками с акцентом на расслабление в момент опускания [54, 70].

– ОРУ для мускулов ноги: приседание на 2-ух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым телом из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животике.

– ОРУ для мускулов таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

– ОРУ для наращивания подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги поврозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги совместно, седа ноги врозь; полу шпагат, шпагат; пружинящие наклоны или же перемещения ногами с захватом (помогая для себя руками).

– ОРУ для расслабления мускул ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или же лежа на спине углом; последовательные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные перемещения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мускул ног в положениях сидя, лежа (ногу интенсивно поднять, сгибая, расслабленно опустить) [43, 54].

#### Акробатические и гимнастические упражнения.

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки) [41, 56].

#### Упражнения для развития общих физических качеств.

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание тела лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с поддержкой ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1–3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через препятствия высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

*Повышающие выносливость.* Чередующийся бег и ходьба на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

*Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафетный бег с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста повороты в разные стороны в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

*Повышающие гибкость.* Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания наклоны-повороты, вращения-махи) [3, 58].

Примеры общеразвивающих упражнений для мышц ног, туловища и шеи ОРУ для стопы и голени:

– подъем на носки, пятки (в стойках, в упорах стоя); движение на носках, пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

– ОРУ для повышения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение веса тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу) [63, 70].

– ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания–опускания разведения – сведения); подъем туловища в сед из положения лежа на спине; подъем ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; подъем туловища из положения лежа на животе; подъем ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой

на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком [37].

– ОРУ для повышения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

– ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

– ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

– ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп [39].

Мальчикам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа. В данной программе увеличен объем общих занятий до 90 минут 3 раза в неделю. Увеличение объема тренировок связано с тем, что занятия сочетают комбинацию общей и специальной физической подготовок, имеющих оздоровительно-тренировочную направленность с элементами дзюдо. Они направлены на развитие основных физических качеств, проявляемых при выполнении специфических действий в борьбе.

Методы развития специальных физических качеств не имеют значительных различий от методов развития общефизических. В следствии этого дальнейший материал, затрагивающий развитие специальных физических качеств, будет затрагивать только содержание и методику.

Небольшого улучшения отдельных видов реакции возможно добиться путем специальной тренировки. Однако это не может существенно повлиять на результативность в борьбе. Весьма немаловажно, чтобы дзюдоист овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная значимость действий борца определяется не только лишь по принципу «чем быстрее, тем лучше». Значительно ценнее оперативность использования нужного приема. В этом и выражается специфическая форма быстроты, так необходимая борцу [59,76].

Развитие гибкости. С целью увеличения уровня гибкости борцам крайне необходимы занятия растягивающими упражнениями два три раза в неделю, с нагрузкой 25–30% от развивающей и доводить амплитуду движений до 80–90% от максимальной.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять сетами от десяти до двенадцати упражнений в каждом. У борцов гибкость считается специфической, максимальную подвижность дзюдоистам нужно проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при движениях верхних конечностей и движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости у борцов следует использовать комплексы упражнений двух видов [32, 68].

1. Комплекс упражнений избирательного влияния на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются от шести до восьми упражнений, например, на растягивание мышц тела и верхних конечностей, которые выполняются от восьми до десяти минут.

Комплекс упражнений избирательного влияния на гибкость борцов:

Исходное положение (и.п.) – стойка ноги врозь, левая рука вверху, кисти сжаты в кулак. Поочередные рывки руками в плечевых суставах.

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед собой, кисти сжаты в кулак. Круговые движения кистями внутрь-наружу.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища в стороны.

И. п. – стойка, ноги вместе, наклоны вперед, с касанием руками пола.



И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой, поочередные наклоны к вправо и лево [34, 78].

2. Комплекс упражнений смешанного влияния, например, на растягивание мышечных групп тела и конечностей, время выполнения от двенадцати до шестнадцати минут, от восьми до десяти упражнений. Вводятся упражнения на борцовском мосту, в упоре головой в «ковер», вращения, наклоны, махи.

Упражнения для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов используются в следующей последовательности:

а) динамические упражнения – в начале выполняются маховые движения и только после этого маховые движения с незначительным отягощением;

б) пассивные упражнения – дзюдоисты в начале выполняют в статическом режиме.

Для увеличения гибкости у младшего школьного возраста следует использовать стрейтчинг. Это система упражнений для растягивания мышц и увеличения подвижности в суставах. Данные упражнения выполняются в статическом режиме – растягивание мышц в определенном исходном положении с продолжительной паузой для фиксации позы. Статический режим работы мышц гармонично сочетается с динамическим. Применение стретчинга развивает у юных борцов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц. Для юных спортсменов рекомендовалось удержание позы в упражнении от десяти до двадцати секунд. Каждое упражнение повторяется от двух до шести раз, интервал отдыха между повторениями составляет от двадцати до шестидесяти секунд. В одном комплексе – от четырех до восьми упражнений, время выполнения от десяти до двадцати минут, а отдых может быть активным или пассивным [54, 75].

Комплекс упражнений на гибкость в статическом режиме:

И. п. – сидя ноги врозь, руки в стороны.

И. п. – барьерный шаг, попеременные наклоны к прямой ноге,

И. п. – сидя ноги врозь, левой рукой захватить левую ногу изнутри, выпрямить вверх, так же на другой стороне.

И. п. – сидя ноги вместе, наклониться, дотронуться руками кончиков пальцев прямых ног.

И. п. – основная стойка, наклон вперед, руками дотронуться пола.

И. п. – стоя на левой ноге, правой рукой выпрямить в сторону одноименную ногу за середину стопы, так же на другой стороне.

В процессе повышения гибкости необходимо избегать методических ошибок: недостаточный разогрев организма; увеличенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления [75].

#### Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств.

Средствами развития силы борцов являются физические упражнения, выполнение которых требует большего напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Средствами развития силы являются: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением – сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, само сопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективны средства противоборства в партере: удержания, перевороты соперника.

Методами развития силы являются: методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц) [44, 67].

При организации процесса силовой подготовки тренеру-преподавателю следует учитывать общие рекомендации:

- Необходимо проводить тщательную разминку и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.

- Постепенно повышать величину отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

- Точно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

- Подбирать средства для гармоничного развития всех скелетных мышц, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).

- Следить за дыханием – не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

- Избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.

- Систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

- Для снижения травматизма рук целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

- Ограничение количества глубоких приседаний с отягощениями для профилактики травм коленных суставов.

- Выполнять упражнения с предельным и околопредельным отягощениями только на жестком полу и только в обуви, крепко фиксирующей голеностопные суставы.

– Не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему, – оптимальным будет 60–70% от глубокого вдоха; избегать продолжительных натуживаний.

– Немедленно прекратить выполнение упражнения при ощущениях боли или дискомфорта в мышцах, связках, или суставах.

В силовой подготовке юных спортсменов необходимо приоритетно применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются незначительные отягощения: гантели (0,5 кг), медболы (0,5 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10–12 раз).

Комплекс силовых упражнений с использованием гантели.

Они включают 6–8 упражнений, выполняются с небольшим отягощением (гантели 0,5 кг, мешочки с солью, песком 0,5 кг).

И. п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, поднимание рук дугами вверх.

И. п. – стойка ноги вместе, гантели внизу, сгибание рук в локтевых суставах.

И. п. – стойка ноги врозь, руки сверху, сгибание рук – опускание гантелей за голову, разгибание рук – поднимание гантелей над головой.

И. п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, наклон вперед до 90°, руки развести в стороны.

И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо-влево.

И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки сверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И. п. – узкая стойка на носках, руки за спиной, приседания.

После освоения упражнений этого уровня целесообразно начинать выполнение упражнений с отягощением – весом собственного тела. При выполнении занимающимися прыжков, приседаний, отжиманий, подтягиваний, необходимо следить за качеством выполнения упражнений.

По мере освоения упражнений с отягощением – весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных спортсменов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп – рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет гармонично развивать все мышечные группы [39, 47].

В комплексах круговой тренировки для занимающихся 8–9 лет упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6 – 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы по количеству выполняемых заданий. Количество кругов – 2–4; время работы на станции – 10–12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) – 5–7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся – по показателям ЧСС.

Комплекс круговой тренировки:

1. Подбрасывание набивного мяча (0,5 кг), хлопок, ловля мяча.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Высед.
4. Разведение рук с гантелями (0,5 кг).
5. Прыжки через метровую зону татами.
6. Вращение туловища с набивным мячом (1 кг).

Круговая тренировка для 8–9 лет может быть и фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

Комплекс круговой тренировки (фронтально):

1. Отжимания.
2. Выпрыгивания из приседа.
3. Лечь на спину, руки вверх – сесть.
4. Накаты в упоре головой в татами.
5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.
6. Приседания.

7. В положении лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.

8. Полумосты.

В системе работы с юными дзюдоистами необходимо проводить различные подвижные и спортивные игры, в т.ч. по упрощенным правилам, развивающие скоростно-силовые способности.

Эффективность силовой подготовки будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. В 8–9 лет она должна составлять 10–20% от массы тела занимающихся [47, 56].

#### Упражнения на развитие выносливости.

При развитии выносливости следует соблюдать некоторые рекомендации. Средства развития выносливости должны наиболее эффективно влиять на совершенствование работы вегетативных систем организма и содействовать укреплению их здоровья. Нагрузки, применяемые в учебно-тренировочном процессе, должны соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся. Интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, могут проводиться только при наличии предварительной подготовки с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. В обратном случае, это будет вызывать перенапряжение сердца [32, 41].

Этап предварительной подготовки предполагает постепенную адаптацию организма к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера (бег, плавание). Они имеют 1 выраженный недостаток – монотонность, хотя и очень полезный. В группах начальной подготовки целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Нужно учитывать, что у новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные играют в «защите» или резко снижают интенсивность деятельности.

Специальная выносливость у юных дзюдоистов развивается на фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10–12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки, проводимой по типу непрерывного длительного упражнения с использованием специальных упражнений дзюдо ациклического характера (имитационных).

Комплекс упражнений на выносливость:

1. Выведение партнера из равновесия вперед.
2. Передвижение в двухметровой зоне татами.
3. Падения на бок, на спину через партнера.
4. Выведение партнера из равновесия назад.
5. Падения на живот, кувырком.
6. Забегания на мосту.

Основная работа по совершенствованию выносливости младших школьников проводится в летнем лагере, особенно если есть возможность заниматься плаванием в бассейне. В спортивном зале рекомендуются прыжки через скакалку, выполняемые длительное время в среднем темпе от 1 до 2–3 мин [12, 63].

Упражнения на развитие координационных способностей.

Ловкость (координационные способности) – умение рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных 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).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает 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 (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях [4, 18, 30].

Важно отметить, что чувствительные периоды развития координации движений у мальчиков наблюдаются в 8–9 и 11–12 лет.

Задачи координационной подготовки:

1. Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.
2. Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.
3. Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов дзюдо.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).



В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей [65, 78].

В процессе повышения уровня координационных способностей у юных спортсменов 8-9 лет необходимо учитывать следующие рекомендации:

– перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочным как по форме, так и по содержанию;

– скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в 1 занятии, так и в системе смежных занятий;

– при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

На этапе предварительной подготовки важно развивать равновесие (статическое, динамическое), совершенствовать способность к управлению кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату, по рейке гимнастической скамейки); изменять исходные положения – стоя на одной ноге, упражнения с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения; стойки на голове с различными движениями ног [44, 74].

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. У юных спортсменов важно заострять мышечные ощущения,

возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2–3 кг), на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного урока и в конце (когда наступило легкое утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы (на 5–10 с).

Для совершенствования вестибулярной устойчивости рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках [36, 59].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей мальчиков 8-9 лет, рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части учебно-тренировочного урока до наступления утомления. Средства координационной подготовки для дзюдоистов необходимо применять с учетом принципов дидактики – от простых упражнений к сложным, от легких к трудным, от известных к неизвестным.

Равновесие у дзюдоистов может развиваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением пространства при совершенствовании техники атакующих и контратакующих действий или в противоборстве, с отсутствием зрительного контроля (закрытые глаза) [19, 27].

#### Особое место среди упражнений занимает игровой метод.

Обучение в борьбе не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях.

Решению этой сложной задачи в обучении способствует применение игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной усло-

виями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся.

Так, борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, канат) обязывает занимающихся своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате и в случае нужды изменить его.

Применение игр с использованием элементов борьбы (таких, как регби) способствует тому, что занимающиеся периодически вступают в единоборство, не думая о конечном результате [6, 14, 25].

### **2.3. Результаты тестирования общей физической подготовленности спортсменов младшего возраста в динамике тренировочного процесса**

Показатели скоростно-силовых качеств оценивали прыжком в длину и подъемом туловища из положения лежа на спине за 20 секунд. Исходные результаты данного теста не выявили достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой. После наблюдения за детьми было установлено, что в тесте на подтягивание достоверно улучшились результаты в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ), а в контрольной данные различия не наблюдаются. В конце учебного года результаты тестирования ОФП у дзюдоистов основной группы достоверно отличались от показателей контрольной группы: результаты прыжка в длину больше на 7,6% ( $p < 0,05$ ); подъема туловища из положения лежа – на 6,8% ( $p < 0,05$ ).

Тестирование координационных способностей оценивали челночным бегом 3\*10 м. В начале учебного года нами не было выявлено достоверных различий между группами, в конце года в экспериментальной группе показатели улучшились, чего не отмечаем в основной. Из таблицы 2 видим, что после эксперимента показатели этих способностей достоверно имеют отличия между группами на 8,3% ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Результаты тестирования скоростно-силовых качеств дзюдоистов  
младшего школьного возраста в динамике тренировочного процесса**

<b>Прыжок в длину с места, см</b>	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	139,2±8,5	140±8,7	P>0,05
После эксперимента	145±9,2	142±8,8	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	
<b>Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек, кол-во раз</b>	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	14±1,2	15±1,3	P>0,05
После эксперимента	18±1,3	16±1,1	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

Таблица 2

### Результаты тестирования координационных способностей

Челночный бег 3*10 м, сек	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	12,1±1,5	12,4±1,4	P>0,05
После эксперимента	9,9±1,4	10,5±1,3	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

Таблица 3

### Результаты тестирования гибкости

Наклон туловища вперед из исходного положения сидя на скамейке, см	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	3,5±1,1	3,7±1,1	P>0,05
После эксперимента	5,1±1,3	4,4±1,2	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

В проведенных наблюдениях по гибкости использовали традиционный тест наклона туловища вперед из исходного положения сидя на скамейке, результаты которого указаны в таблице 3. Тестируемые показатели гибкости у мальчиков основной группы в конце учебного года были достоверно лучше, чем у дзюдоистов контрольной группы ( $p < 0,05$ ).

Таблица 4

### Результаты тестирования силовых показателей

Подтягивание, кол-во раз	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	3,6±1,1	3,8±1,2	P>0,05
После эксперимента	6,5±1,2	5,7±1,1	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

В процессе эксперимента проводили оценку силовых показателей путем сгибания, разгибания рук в висе, данные заносили в таблицу 4. Первоначальные показатели по данным этого теста дети контрольной и экспериментальной групп не показали достоверных изменений. Однако после окончания эксперимента достоверный прирост данного показателя был

Таблица 5

### Результаты тестирования быстроты

Бег на 30 м, сек	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	5,7±1,1	5,8±1,1	P>0,05
После эксперимента	5,4±1,2	5,7±1,3	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

выражен в экспериментальной группе ( $p < 0,05$ ), а в контрольной прирост результатов не имел достоверных различий.

## Результаты тестирования по общей выносливости

Бег на дистанции 800 м, мин, сек	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 ( $X \pm m$ )	n=20 ( $X \pm m$ )	
До эксперимента	7,02±1,3	7,05±1,2	P>0,05
После эксперимента	6,5±1,2	6,8±1,1	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

Тестирование быстроты оценивали бегом на 30 м, данные занесены в таблицу 5. В начале эксперимента не было выявлено достоверных различий между группами, по окончании исследования результаты тестирования ОФП у дзюдоистов основной группы показатели достоверно улучшились, время, затраченное на прохождение данного теста стало меньше на 9,7% ( $p < 0,05$ ).

Показатели общей выносливости оценивали бегом на дистанцию 800 м. Результаты теста данного показателя обозначены в таблице 6. Исходные данные этого теста не выявили достоверных различий между обеими группами. В результате применяемых методик в экспериментальной группе достоверно улучшены результаты, бег на дистанции 800 м – затраченное время уменьшилось на 10,5% ( $p < 0,05$ ), однако, в контрольной группе достоверных различий не выявлено.

Таким образом, занятия дзюдо по предложенной нами программе, сочетающей комбинацию общей и специальной физической подготовок, имеющих оздоровительно-тренировочную направленность, способствуют совершенствованию физических качеств дзюдоистов, повышению уровня их общей физической подготовленности, степени адаптированности основных систем энергообеспечения. Комплексное и систематическое использование

специальных физических упражнений, основанное на реализации внутреннего потенциала занимающихся в комбинации с естественными силами природы и философией восточных единоборств, способствует укреплению навыков специальной физической подготовки юных дзюдоистов и самостоятельному их применению в дальнейшей практической деятельности.

#### **2.4. Изучение функционального состояния организма и физического развития дзюдоистов в процессе тренировочной деятельности**

В процессе педагогического эксперимента проводили наблюдения за двумя группами мальчиков 8–9 лет (основная – контрольная и экспериментальная), оценивая их соматометрические показатели (рост, масса) и функциональное состояние организма (ЧСС, ЖЕЛ). Измерения проводили в начале учебного года (фоновый уровень) и после завершения эксперимента – в конце учебного года. Исходные замеры на начало учебного года в каждой из групп соответствуют возрастным нормам.

Все результаты заносили в таблицы, где отражена динамика измерений детей и их принадлежность к той или иной группе.

Измерения длины тела показали, что в начале учебного года рост детей в группах не имеет существенных различий. К концу года длина тела у мальчиков в основной группе оказались ниже своих сверстников из экспериментальной группы, хотя, данные показатели и не имеют достоверных различий. Из таблицы 7 видно, что рост дзюдоистов увеличился в экспериментальной и основной группе, это свидетельствует о том, что, не смотря от применяемой методики в обеих группах произошли достоверные измерения ( $p < 0,05$ ).

Показатели массы тела, как это видим в таблице 7 не зависимо от методик преподавания в обеих группах достоверно улучшился, однако, достоверных различий по весу тела между группами не обнаружен как в начале эксперимента, так и в конце. В конце учебного года наблюдалось закономерное увеличение в обеих группах массы тела – на 3,2%.



**Соматометрические показатели у детей экспериментальной  
и контрольной групп в начале и конце учебного года**

Рост, см	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, Р
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	128,4±2,2	127,4±0,2	P>0,05
После эксперимента	131,7±2,4	130,2±0,5	P>0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, Р	P<0,05	P<0,05	
Масса тела, кг	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, Р
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	27,1±0,6	28,5±0,3	P>0,05
После эксперимента	30,8±0,3	31,4±0,1	P>0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, Р	P<0,05	P<0,05	

Измерения частоты сердечных сокращений показали, что достоверных различий на начало года в обеих группах не имеют. В конце учебного года, после проведения комплекса упражнений на переносимость динамической нагрузки, в экспериментальной группе отмечены заметные улучшения функциональных показателей сердечно-сосудистой системы по сравнению с контрольной, ЧСС уменьшилось в среднем на 5,3%. В контрольной группе существенные изменения не отмечены, ЧСС уменьшилось на 1,3%, данные занесены в таблицу 8.

Таблица 8

**Показатели частоты сердечных сокращений у детей экспериментальной и контрольной групп в начале и конце учебного года**

ЧСС/ мин	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	74,3±0,4	71,5±0,1	P>0,05
После эксперимента	68,4±0,2	70,2±0,4	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

Таблица 9

**Показатели функционального состояния дыхательной системы у детей экспериментальной и контрольной групп в начале и конце учебного года**

ЖЕЛ, мл	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий до и после эксперимента между группами, P
	n=20 (X±m)	n=20 (X±m)	
До эксперимента	1540±50,6	1546,3±0,2	P>0,05
После эксперимента	1627,4±50,1	1588,7±0,8	P<0,05
Достоверность различий до и после эксперимента в каждой группе, P	P<0,05	P>0,05	

Таким образом, уровень ЧСС в группе с применением комплекса методик имеют достоверные различия по сравнению с основной группой, где измерения до и после эксперимента достоверно не отличаются.

Жизненная емкость легких определялась после функциональной пробы и было отмечено, что у дзюдоистов экспериментальной группы ЖЕЛ увели-

чилась на 4,8% по сравнению с фоновыми значениями, превышая данные контрольной группы на 2,5%. Отмечается достоверное улучшение функционального состояния системы внешнего дыхания у мальчиков экспериментальной группы в конце учебного года, а также имеются достоверные различия по сравнению с показателями уровня ЖЕЛ мальчиков контрольной группы. В основной группе таких различий не отмечаем, результаты обозначены в таблице 9.

## Выводы

1. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что у детей младшего школьного возраста формируются и воспитываются волевые качества на занятиях физической культуры и спорта. Поэтапно формируются у них выдержанность, ослабевает порывистость. Ребята начинают проявлять целеустремленность, уверенность, упорство, самообладание, решимость, организованность, развитие воли и чувств на этом этапе проходит в постоянном взаимодействии. Первоначальное обучение дзюдо обладает рядом особенностей, требующих развития нравственно-волевых качеств, их развитие и формирование в процессе обучения этому виду спорта. Доказано, что нравственно-волевые качества непосредственно связаны с физическими качествами воспитанников, что является важным для познания данного вида единоборств. В ходе физической активности у детей физиологические сдвиги, как правило, более выражены. Процесс развития может быть ускорен или замедлен, а его возрастные периоды имеют разную продолжительность и могут наступать раньше или позже. Таковым является младший школьный возраст, который наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

2. В процессе педагогического эксперимента проводили наблюдения за двумя группами мальчиков 8–9 лет, оценивая их соматометрические показатели (рост, масса) и функциональное состояние организма (ЧСС, ЖЕЛ). Исходные замеры на начало учебного года в каждой из групп соответствуют возрастным нормам. Все результаты заносили в таблицы, где отражена динамика измерений детей и их принадлежность к той или иной группе. Функциональное состояние организма в процессе тренировочного процесса имели тенденцию к улучшению. Уровень ЧСС в группе с применением комплекса методик имеют достоверные различия по сравнению с основной группой, где измерения до и после эксперимента достоверно не отличаются. Жизненная емкость легких определялась после функциональной пробы и было отмечено, что у дзюдоистов экспериментальной группы ЖЕЛ увеличилась на 4,8% по

сравнению с фоновыми значениями, превышая данные контрольной группы на 2,5%. Отмечается достоверное улучшение функционального состояния системы внешнего дыхания у мальчиков экспериментальной группы в конце учебного года, а также имеются достоверные различия по сравнению с показателями уровня ЖЕЛ мальчиков контрольной группы.

3. Оценка физических качеств юных спортсменов в динамике тренировочного процесса показала, что при тестировании скоростно-силовых качеств результаты тестирования ОФП у дзюдоистов основной группы достоверно отличались от показателей контрольной группы: результаты прыжка в длину больше на 7,6% ( $p < 0,05$ ); подъема туловища из положения лежа – на 6,8% ( $p < 0,05$ ); координационных способностей: в экспериментальной группе показатели улучшились и достоверно имеют отличия между группами на 8,3% ( $p < 0,05$ ); быстроты: результаты тестирования ОФП у дзюдоистов основной группы показатели достоверно улучшились, время, затраченное на прохождение данного теста стало меньше на 9,7% ( $p < 0,05$ ) и выносливости: в экспериментальной группе достоверно улучшены результаты, бег на дистанции 800 м – затраченное время уменьшилось на 10,5% ( $p < 0,05$ ), однако, в контрольной группе достоверных различий не выявлено.

4. Важно отметить, что физкультурно-оздоровительная деятельность детей контрольной группы основана на учебной программе, рекомендованной для ДЮСШ и спортивных клубов. Мальчикам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа с методическим обеспечением. В данной программе увеличен объем занятий, сочетающей комбинацию общей и специальной физической подготовок, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность с элементами дзюдо. Наше исследование показало, эффективность специально подобранного методического аппарата, методов диагностики, направленных на определение степени развития физических качеств, психических особенностей развития младших школьников, занимающихся дзюдо. Занятия дзюдо по предложенной нами программе с разработанным методическим обеспечением, сочетающей комбинацию об-

щей и специальной физической подготовок, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность, способствуют совершенствованию физических качеств дзюдоистов, повышению уровня их общей физической подготовленности, степени адаптированности основных систем энергообеспечения. Комплексное и систематическое использование специальных физических упражнений, основанное на реализации внутреннего потенциала занимающихся в комбинации с естественными силами природы и философией восточных единоборств, способствует укреплению навыков специальной физической подготовки юных дзюдоистов и самостоятельному их применению в дальнейшей практической деятельности.

## Заключение

Современный уровень спортивных достижений, уровень подготовленности спортсменов постоянно заставляет нас пересматривать методики тренировки. Спортивные школы, тренеры, спортсмены должны идти в ногу со временем. На сегодняшний день существуют программы для спортивно-оздоровительных групп, но в них практически полностью отсутствует методическое обеспечение, только комплекс упражнений общеразвивающего характера.

Выделение восточных единоборств, в частности дзюдо, как одного из средств физической культуры обусловлено их положительным влиянием на все сферы человека: физическую, двигательную, психологическую. Физкультурно-оздоровительная деятельность улучшает развитие физических качеств учащихся, усиливает результат формирования их личностных качеств, обогащает специальными знаниями, а также направлена на решение задач по укреплению физического здоровья обучающихся. Методическое обеспечение состоит из методик технической, тактической, физической и психической подготовки. Физкультурно-оздоровительная деятельность предусматривает использование для учащихся средств не только дзюдо, но и других видов спорта.

В ходе физической активности у детей физиологические сдвиги, как правило, более выражены. Таким образом, в зависимости от конкретных условий среды процесс развития может быть ускорен или замедлен, а его возрастные периоды наступать раньше или позже и иметь разную продолжительность. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития скоростных и координационных способностей, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности, о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов.

Выстроенная система юных дзюдоистов является основой оптимизации учебно-тренировочных занятий и их целевых ориентиров, показателей ре-

зультативности, носит закономерный, целенаправленный и поступательный характер; отражает логику и последовательность данного процесса соответственно этапам (предварительной подготовки, начальной спортивной специализации и углубленной тренировки). Данные нашего исследования могут быть использованы в практической физкультурно-оздоровительной деятельности для младших школьников, а также разработки программ для детско-юношеских спортивных школ.

Разработанное методическое обеспечение безусловно способствует развитию и укреплению здоровья, проявлению интереса к занятиям физической культуры и спорта; формирует фундаментальную разностороннюю подготовленность, как предпосылки для будущих высоких достижений. Достижение целей лежит через решение задач по разделам подготовки, эффективность их решения обоснованно соответствующими средствами, методами, общим объемом тренировочных нагрузок, соотношениями средств подготовки, требованиями к спортивной подготовленности.



## Библиографический список

1. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик // Медицинские проблемы физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 38–41.
2. Айрапетьянц Л.Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: дис. д-ра пед. наук / Л.Г. Айрапетьянц. – М.: ГЦОЛИФК, 2014. – 301 с.
3. Аккуин Д.Ю. Программно-методическое обеспечение в детско – юношеских спортивных школах по организации учебно-тренировочного процесса групп начальной подготовки в дзюдо: учеб. пособие / Д.Ю. Аккуин. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 46 с.
4. Акопян А.О. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
5. Алексеев А.В. Себя преодолеть: учеб.-метод. пособие для студ. вузов / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 68 с.
6. Аль–Кади–Гассан. Система восстановительных мероприятий в учебно–тренировочном процессе студентов ИФК, специализирующихся по тяжелой атлетике: дис. канд. биол. наук / Аль–Кади–Гассан. – М., 2012. – 267 с.
7. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков: учеб. пособие / М.В. Антропова. – М.: Медицина, 2013. – 335 с.
8. Артемьева Н.К. Нетрадиционные средства повышения физической работоспособности спортсменов / Н.К. Артемьева // Вестник спортивной медицины России. – 2013. – № 4. – 112 с.
9. Аулик И.А. Как определить тренированность спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 102 с.
10. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учеб.-метод. пособие. – Омск: Изд-во Сиб-Гуфк, 2007. – 92 с.

11. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение спортсменов к соревнованиям: учеб.-метод.пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. – 92 с.
12. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
13. Бобков Ю.Г., Виноградов В.М. Фармакологическая коррекция умственной регуляции процессов утомления: сб. ст. / под ред. Ю.Г. Бобкова. – М.: Педагогика, 2011. – 133 с.
14. Борьба «Тризна»: Программа для детско-юношеских спортивных школ, спортивных секций общеобразовательных школ, спортивных клубов, детских клубов и секций / состав. А.А. Туманов, А.В. Еганов, Д.С. Семикин. – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 79 с.
15. Букатин А.Ю. Критерий специальной выносливости хоккеистов высшей квалификации: дис. канд. пед. н. / А.Ю. Букатин. – М., 2012. – 323 с.
16. Булатова М.М. Теоретико-методические основы повышения и реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: дис. д-ра пед. н. / М.М. Булатова. – М., 2011. – 340 с.
17. Бюнинг Э. Ритмы физиологических процессов / Э. Бюнинг. – М.: ИЛ, 2010. – 103 с.
18. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки / А.А. Виру. – Л.: Наука, 2012. – 108 с.
19. Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: дис. д-ра биол. наук / Н.И. Волков. – Екатеринбург, 2013. – 301 с.
20. Воробьев А.А. Тренировка, работоспособность, реабилитация. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 271 с.
21. Воробьев М.И. Структура и диагностика специальной скоростно-силовой подготовленности квалифицированных хоккеистов: дис. канд. пед. наук / М.И. Воробьев. – Киев, 2012. – 324 с.

22. Гергель Ю.Г. Дзюдо: от спорта до самообороны / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: Советский Спорт, 2006. – 133 с.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 202 с.
24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 с.
25. Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. – М.: Медицина, 2010. – 432 с.
26. Дзюдо: учебник для студентов высших и средних учебных физкультурных заведений, специалистов, тренеров, спортсменов – дзюдоистов, аспирантов, слушателей системы ФПК // Гриф УМО Федерального агентства по ФКиС / под ред д.п.н., проф. А.В. Еганова. – Челябинск: УралГУФК, 2008. – 353 с.
27. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 126 с.
28. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. – Киев: Здоровье, 2013. – 225 с.
29. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 203 с.
30. Душанин С.А. Восстановительные процессы в спорте и повышение специальной работоспособности: компьютерный мониторинг и управление/ С.А. Душанин // Проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. – М., 2014. – № 6. – С. 30–31.
31. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для студентов высших и средних учебных заведений слушателей системы повышения квалификации, тренеров – преподавателей. – Челябинск: Урал ГУФК, 2008. – 284 с.
32. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо / А.В. Еганов: учебник для тренеров – преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами. – Уфа: «Восточная печать», 2012. – 312 с.

33. Еганов А.В. Обучение акробатическим упражнениям общеразвивающей и специальной направленности на занятиях по дзюдо: учеб. пособие. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 39 с.
34. Еганов В.А. Технология обучения защитным технико – тактическим действиям в кикбоксинге: монография / В.А. Еганов. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 193 с.
35. Емельянова И.В. Дзюдо, говорящее по-японски: учеб.-метод. пособ. / И.В. Емельянова, К.Г. Тиновицкий. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 64 с.
36. Запорожанов В.А. Комплексный педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом / В.А. Запорожанов // Основы управления тренировочным процессом. – Киев, 2012. – № 12. – С.112–118.
37. Ильин Е.П. и др. Психология спорта: современные направления в психологии. – М.: Просвещение, 2013. – 96 с.
38. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 2011. – 194 с.
39. Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 166 с.
40. Кожевников В. И. Базовые акробатические упражнения / В. И Кожевников, А.Ф. Зеленко, А.Б. Соловьев: учеб. пособие. – Челябинск: Изд-кий центр «Уральская академия», 2006. – 244 с.
41. Коробов А.Л. Возродить военнопатриотическую работу неотложная задача государства / А.Л. Коробов // Военное строительство. – 2009. – № 12. – С. 6–9.
42. Кретит Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 158 с.
43. Кулич Я.А. Физическая работоспособность и структура тренировочных нагрузок юных хоккеистов (возраст 16–18 лет): дис. канд. пед. наук / Я.А. Кулич. – М., 2012. – 319 с.
44. Лакин Г.Ф. Биометрия: учеб. пособие для биол. спец. вузов. – М.: Высшая школа, 2011. – 102 с.

45. Луговцев В.П. Восстановительные процессы после мышечной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 123 с.
46. Луньков А. В. Требования безопасности при проведении занятий по физической культуре / А.В. Луньков, А.В. Еганов: учеб.-метод. пособ. – Челябинск: ЧВВКУ, 2005. – 73 с.
47. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 150 с.
48. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 286 с.
49. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психических функций человека при действии экстремальных факторов. – Липецк: Наука, 2013. – 103 с.
50. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 176 с.
51. Никифоров Ю.В. Аутотренинг + физкультура. – М., 2012. – 106 с.
52. Никонов Ю.В. Вопросы нагрузки в подготовительном периоде четырехлетнего цикла подготовки хоккеистов высокой квалификации / Ю.В. Никонов // Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. – Минск, 2013. – № 16. – С. 75–77.
53. Никонов Ю.В. Соотношение объемов тренировочных заданий различной интенсивности при совершенствовании специальной физической подготовленности хоккеистов высокой квалификации: дис. канд. пед. наук / Ю.В. Никонов. – Минск, 2012. – 323 с.
54. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков: монография. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
55. Отаки Т. Техника дзюдо / Т. Отаки, Д.Ф. Дрэггер. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР–ПРЕСС, 2003. – 592 с.
56. Панков В. А. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в подготовке борцов (юниоры) греко-римского

стиля / В.А. Панков: автореф. дис. ... канд. пед. наук; РГАФК. – М., 2000. – 24 с.

57. Пашинцев В. Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов: монография / В.Г. Пашинцев. – М.: Советский Спорт, 2007. – 208 с.

58. Перевозников А.С. Программно-методическое обеспечение начальной подготовки дзюдоистов 6–10 лет с использованием композиционного планирования: автореф. дис. канд. пед. наук / А.С. Перевозников; ТГУ. – Тюмень, 2003. – 25 с.

59. Петровский В.В., Андрианов Ю.Н., Дргоков В.А. Педагогическое управление процессом адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам. – Киев: КГИФК, 1984. – 132 с.

60. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

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

62. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 2013.– 216 с.

63. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Здоровье, 2012. – 363 с.

64. Путин В.В. Учим дзюдо с Владимиром Путиным: учеб.-практич. пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: ОЛМА–ПРЕСС, 2003. – 159 с.

65. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория и практика / В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. – Архангельск: Изд-кий дом «СК», 2000. – 235 с.

66. Родионов А.В. Психофизиологическая тренировка. – М.: ТОО "Дар", 2013. – 64 с.

67. Савин В.П. Хоккей (учебник для институтов физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 314 с.
68. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Показатель специальной физической подготовленности хоккеистов и методика его оценки //
69. Свищев И.Д. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно – оздоровительных групп, спортивных клубов, детско – юношеских спортивных школ // И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – 77 с.
70. Свищев И.Д. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 9–14.
71. Седов М.А. Применение игровых средств в процессе подготовки детей, занимающихся борьбой / М.А. Седов, С.М. Петров, А.Г. Левицкий // Детский тренер, 2009. – № 3. – С. 54–60.
72. Солодков А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. – Л.: ГДОИФК, 2014. – 13 с.
73. Степанов С.В. Киокушинский карате-до: Философия. Теория. Практика / С.В. Степанов: учебник. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.
74. Фаллер А. Анатомия и физиология человека /
75. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин: учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт. – 128 с.
76. Черный В.Г. Сорт без травм / В. Г. Черный. – М.: Физкультура и спорт. – 95 с.
77. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.: ил.
78. Шубин В.М., Левин М.Я. Иммунологическая реактивность юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 134 с.