

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК

заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
2019 г.

ВПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
магистра

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 7-9 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения



Кравченко  
Иван  
Владимирович

Научный руководитель  
канд. пед. наук,  
доцент кафедры ТФСД



Котова  
Татьяна  
Германовна

Рецензент,  
директор МАУ  
«Спортивной школы  
«Фаворит»



Багиев  
Гела  
Владимирович

г. Тюмень  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО.....	7
1.1. Характеристика этапов многолетней подготовки в дзюдо.....	7
1.2. Формирование мотивации у дзюдоистов 7 - 9 лет.....	15
1.3. Особенности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	25
1.4. Особенности формирования техники двигательных действий у дзюдоистов 7-9 лет.....	31
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	71
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день современный спорт высших спортивных достижений развивается в условиях острой конкурентной борьбы. На Олимпийских играх и мировых чемпионатах по дзюдо борьбу за медали ведут свыше 200 федераций разных стран мира. В этих условиях важно определить индивидуальные особенности спортсменов и разработать эффективные методики подготовки детей для занятий дзюдо, способных в будущем конкурировать с ведущими спортсменами мира.

Основные положения многолетней тренировки дзюдоистов, ее этапы и содержание частично отражены в работах Ю.В. Верхошанского, В.А. Геселевич, Л.С. Дворкина, Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, И.А. Письменского и др. За последние десятилетия детскому дзюдо уделяется внимание в работах А.О. Акопяна, Д.С. Бовт, В.М. Дворкина, А.В. Еганова, М.А. Ефремова и Д.Ю. Якунина.

В последнее десятилетие в сфере дополнительного образования детей и подростков во всех видах спорта, в том числе в единоборствах наблюдается ранняя спортизация, в этих условиях большую роль в формировании фундамента двигательных умений и навыков борцов дзюдоистов играет спортивно-оздоровительный этап. Именно на данном этапе физическая и техническая подготовка играет важную роль, а уровень мотивации к занятиям юных дзюдоистов влияет на общую спортивную подготовленность.

Одной из основных проблем в теории и практике дзюдо остается недостаточное обоснование оптимальных систем физической и технической подготовки детей в группах оздоровительной направленности, учитывающих возрастные особенности юных дзюдоистов, физические кондиции и их мотивацию к занятиям, чаще всего в спортивной практике тренеры применяют средства и методы обучения, используемые взрослыми.

С учетом вышеизложенного можно выделить противоречие: с одной стороны Государство требует от сферы дополнительного образования детей и подростков привлечения большего количества занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а с другой стороны в работе с детьми не достаточно используются современные методики спортивной подготовки детей 7-9 лет на основе специальных подвижных игр, с опорой на формирование техники двигательных действий и развитии физических кондиций, в том числе дзюдо.

*Объект исследования* – тренировочный процесс спортсменов 7-9 лет, занимающихся дзюдо.

*Предмет исследования* – средства и методы физической и технической подготовки спортсменов 7-9 лет, занимающихся дзюдо.

*Цель исследования* – разработать и экспериментально апробировать комплекс подвижных игр, направленных на повышение уровня физической и технической подготовленности у дзюдоистов 7-9 лет.

*Гипотеза исследования* – мы предположили, что тренировочный процесс у дзюдоистов 7-9 лет будет эффективным если:

- учитывать мотивацию к занятиям у дзюдоистов, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе;
- дополнить тренировочные занятия средствами и методами на основе подвижных игр и игровых упражнений;
- критерием эффективности процесса считать положительную динамику изменения показателей физической, технической подготовленности и мотивации к занятиям у дзюдоистов 7-9 лет.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.
2. Изучить уровень мотивации к занятиям у дзюдоистов 7-9 лет.
3. Определить уровень физической и технической подготовленности у дзюдоистов 7-9 лет.
4. Разработать и экспериментально апробировать комплекс обучения технике двигательных действий и развития физических кондиций на основе подвижных игр у дзюдоистов 7-9 лет.

*Практическая значимость* работы заключается в том, что проведенные нами исследования могут быть использованы тренерами по дзюдо спортивных школ, специалистами в области физической культуры и спорта для совершенствования учебно-тренировочного процесса спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО**

### **1.1. Характеристика этапов многолетней подготовки в дзюдо**

Многими авторами рассматривается методика воспитания физических качеств у юных спортсменов. Успешность соревновательной деятельности во многом зависит от правильного и грамотного построения системы подготовки юных спортсменов, обусловленной как рационально организованный процесс обучения и воспитания на фоне учета закономерностей формирования двигательных действий юных дзюдоистов, адаптационных и психофизиологических возможностях при интенсивной физической нагрузке [20,67,75].

Спортивная подготовка - это целесообразное применение знаний, средств, методов и условий, которое позволяет целенаправленно воздействовать на всестороннее развитие спортсмена и обеспечивать нужную степень готовности к спортивным достижениям.

Современная система спортивной подготовки считается сложным, многофакторным явлением, включающим в себя цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.д., которые обеспечивают достижения спортсменом наивысших спортивных показателей, а так же организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

На сегодняшний день весь процесс многолетней спортивной подготовки включает в себя шесть этапов, охватывающих несколько возрастных период. В зависимости от вида спорта возраст спортсменов в них может меняться [5, с.17].

Первый этап называется «Спортивно - оздоровительный этап» В данную группу, как правило, зачисляются дети от 5 до 9 лет, у которых должно быть письменное разрешение от врача. На спортивно-оздоровительном этапе в первую очередь осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа. На этом этапе решается ряд важных задач: осуществляется привлечение наибольшего числа занимающихся к регулярным занятиям по дзюдо; формируется у детей представления о здоровом образе жизни, гигиенической культуры и профилактике вредных привычек; также на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся получают основы теоретических знаний в сфере физической культуры и дзюдо; у них происходит формирование основных двигательных умений и навыков.

Основной целью для тренера на данном этапе подготовки является привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо и стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировок [28, с.51].

На спортивно-оздоровительном этапе применяют следующие методы физической подготовки:

- 1.Игровой метод - тренеры используют большое количество подвижных игр и игровых упражнений.

- 2.Соревновательный метод - в тренировочном процессе используют

эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

3.Повторный метод - применяется с целью развития гибкости, координации, скоростных и силовых способностей.

4.Равномерный метод физической подготовки направлен на развитие общей выносливости (например, длительный бег).

5.Круговой метод - проведение комплексного развития физических качеств у юных дзюдоистов с помощью круговой тренировки.

Также на данном этапе используют два основных метода обучения технических действий в дзюдо:

1.Целостно-конструктивный метод - используют для обучения техники в целом виде.

2. Расчленение - конструктивный метод - с помощью данного метода детей обучают техники в дзюдо по частям, далее соединяют отдельные элементы в единое целое.

Методами воспитания на этапе спортивно-оздоровительной подготовки воспитания являются: убеждение, поощрение, наказания или порицание, оценка поступка; методы нравственного воздействия, умственного, эстетического и трудового воспитания.

На спортивно-оздоровительном этапе у занимающихся детей закладываются специальные знания, умения и навыки. Тренеры могут проводить среди занимающихся спортсменов во время процесса тренировки соревнования по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). Также можно проводить спортивные викторины, соревнования по общей физической подготовке. Следует учитывать, что на данном этапе занимающиеся дети не стремятся стать высококвалифицированными спортсменами, в большей степени они интересуются самим видом спорта и тренировочным процессом. При работе с юными дзюдоистами на этапе спортивно-оздоровительной подготовки необходимо проследить динамику роста уровня подготовленности, позитивные личностные изменения, а также высокую

мотивацию к систематическим занятиям дзюдо [68, с.18].

Следующий этап «Предварительная подготовка», обычно включает в себя возраст от 9 до 12 лет. Главная цель этого этапа подготовки заключается в общем укреплении здоровья организма, воспитание основных физических качеств, и формирование систематического режима посещения тренировочных занятий. Основными средствами и методами данного периода считаются физические упражнения, которые направлены на освоение основных видов передвижения, перемещения в дзюдо, а также на воспитание основных физических качеств. Возраст от 9 до 12 лет можно считать самым благоприятным для развития таких физических качеств, как скоростно - двигательная реакция, координация движения, быстроты движения, ловкость, чувство равновесия и т.д. Когда юные спортсмены приближается к возрасту 11 - 12 лет, то необходимо целенаправленно развивать скоростно - силовые способности. Для этого в качестве средств подготовки применяют в большом количестве динамические упражнения, которые выполняются за короткий промежуток времени. На этапе «предварительная подготовка» самым часто применяемым методом считается игровой, также следует использовать и «круговой» метод тренировки, с общей физической направленностью [17, с. 4-5].

Следующий этап подготовки называют «Всесторонняя физическая подготовка», ее охват, как правило, составляет 12 - 16 лет. Основными задачами этого периода, как и предыдущего, остается гармоничное физическое развитие спортсменов, укрепление их здоровья, освоение и совершенствование технических движений в дзюдо, изучение правил и техники популярных видов спорта (плавание, легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол). На втором этапе спортивной подготовки большее внимание следует уделить результатам сдачи контрольно-переводных нормативов, занимающихся по физической подготовке. Обычно, на этом этапе, тренеры стараются выставлять своих подопечных на выступление в соревнованиях по другим видам спорта, так как это способствует повышению

уровня развития их физических качеств и конкурентоспособности [20, с. 36].

На третьем этапе перед занимающимися не ставится задача показывать самые высокие спортивные результаты на соревнованиях, их основной задачей является просто получение опыта соревновательной деятельности, а также совершенствование технических приемов дзюдо. В связи с этим, на этапе всесторонней подготовке должно проходить тщательное планирование годового календаря спортивных соревнований для того, чтобы не допускать чрезмерного утомления юных спортсменов во время соревновательного процесса. Также на этом этапе подготовке у занимающихся дзюдоистов необходимо закладывать и формировать психологический фундамент (дисциплина поведения, смелость, отзывчивость, морально - волевые качества, трудолюбие, усердие).

В следующем этапе «Специальная подготовка» возраст занимающихся в среднем от 16 до 18 лет. Как правило, продолжительность данного периода составляет 2 года, за это время спортсмены должны углубить полученные и новые знания, умения и навыки в освоении и совершенствовании технических элементов дзюдо, овладеть высокой степенью развития физических качеств, и уметь применять методы психорегуляции. Благодаря заложенному фундаменту развития общей физической подготовки на предыдущих этапах, в 16 - 18 лет у занимающихся спортсменов начинается основная работа по развитию такого физического качества, как выносливость. Должны активно применяться средства и методы развития скоростно - силовых способностей, а также необходимо делать упор на воспитание динамической силы. Основной задачей специальной физической подготовки на этом этапе считается совершенствование техникой и тактикой во время соревновательной деятельности, ведь именно на этом этапе занимающиеся должны показывать высокий уровень владения эмоциями и психические качества личности. Здесь спортсменам уже необходимо показывать хорошие результаты на соревнованиях. Поэтому число выступлений на соревнованиях за сезон увеличивается в несколько раз [89, с.26].

На данном этапе не следует превышать нормы, установленные официальными программами спортивной подготовки в ДЮСШ, СДЮСШОР и т.п., так как это может привести к износу физического и психического состояния занимающихся. При организации и планировании спортивной подготовки в летний период учебно - тренировочных сборов, нужно более внимательно отнестись к составлению ежедневного объема физических нагрузок. Не стоит допускать увеличение общего и суммарного объема физической нагрузки. Возрастной период этапа специальной подготовки можно считать непредсказуемым, потому что физические качества занимающихся находятся на достаточно высоком уровне, и чрезмерное повышение физических нагрузок может привести к их быстрому развитию. Но в течение продолжительного времени применения интенсивных физических нагрузок организм спортсмена переутомляется, и это может привести к снижению по всем показателям в последующих этапах спортивной подготовки, и данный процесс, может быть, не обратим [28, с.15].

Следующий пятый этап подготовки носит название «Углубленная специализация», в среднем спортсменов от 19 до 21 года. На этом этапе также продолжается процесс совершенствования технических приемов и действий, совершенствуются физические качества занимающихся. Самой важной задачей этого этапа можно считать дальнейшее развитие специальной подготовки занимающихся и достижение самых высоких спортивных результатов. Так как в возрасте 19-21 год организм спортсменов уже достаточно окреп, то стоит повышать общий объема физической нагрузки и интенсивность тренировочного занятий. Также на данном этапе значительно возрастает число стартов на соревнованиях. Большое число спортсменов в возрасте от 19 до 21 лет становятся высококвалифицированными спортсменами и достигают наивысших спортивных результатов. В специальной физической подготовке, как и в четвертом этапе, основной упор необходимо делать на развитии выносливости и скоростно - силовых способностях. Несмотря на высокий уровень мастерства занимающихся на

этом этапе, не нужно забывать о том, что у многих спортсменов совершенно разный уровень подготовки, в связи с этим необходимо применять более индивидуальный подход, как на четвертом этапе, так и в последующих [5, с. 2-3].

Шестой этап называется «Спортивное совершенствование» и также, как, и пятый этап, имеют схожую направленность. Возраст этого этапа в среднем от 22 лет. Основная задача данного этапа достичь как можно больше высоких спортивных результатов, и при этом сохранять физическую форму на высоком уровне. От 22 лет спортсмены обычно достигают пика своей карьеры. Главный принцип тренировочного процесса этого этапа строится в более индивидуальной форме. Объем и интенсивность физических нагрузок планируется по полученным данным сдачи нормативов по физической и технической подготовленности для каждого спортсмена в отдельности. Шестой этап спортивной подготовки также иногда называют «олимпийским», так как именно в данном возрасте занимающиеся добиваются наивысших результатов. Число выступлений на соревнованиях на пятом этапе значительно превышает все остальные этапы подготовки.

В системе спортивной подготовки дзюдоистов тренировочный процесс принято разделять на макроциклы. Продолжительность макроцикла может быть разной: 4 года, 1 год, полгода или даже 3 - 4 месяца. Как правило, макроцикл включает в себя законченный ряд периодов, этапов или мезоциклов [7, с. 47].

Главная цель построения тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки заключается в правильном построении структуры макроциклов. На первом и втором этапе многолетней спортивной подготовки, тренировочный процесс, обычно, строится на основе годовых макроциклов, решающие задачи технической, тактической, физической и психической подготовки занимающихся. Далее перед тренером ставят задачу максимально раскрыть индивидуально-личностные возможности занимающихся дзюдоистов, с помощью построения тренировочного процесса с более сложным и конкретным характером спортивной подготовки.

На различных этапах многолетней спортивной подготовки существуют определенные закономерности развития и становления спортсмена.

Структура и продолжительность макроциклов в разных видах спорта могут иметь значительные различия между собой. Так, например, самыми распространенными считаются 4-х и 2-х летние макроциклы. Главная цель в 4-х летних макроциклах считается планомерная спортивная подготовка спортсменов к самым важным соревнованиям - олимпийские игры. Для того, чтобы максимально эффективно подготовить спортсменов к этим стартам, в 4-х летних макроциклах выделяют еще 3 - 4 макроцикла в течение 1 года. В некоторых видах спортивная подготовка у спортсменов планируется 2-х летними циклами, в первую очередь, это связано с тем, что изучение новых и более сложных программ требует больше времени [89, с.129].

Подготовительный период считается фундаментом дальнейшей подготовки спортсмена. В этом периоде закладывается основная функциональная база для самых ответственных стартов на соревнованиях, осуществляется формирование и становление всех сторон подготовленности занимающихся. В подготовительном периоде выделяют еще два под этапа: обще подготовительный и специально подготовительный.

Соревновательный период обусловлен процессом совершенствования всех сторон подготовленности занимающегося, которые должны были сформироваться в подготовительный период. В соревновательном периоде в большей степени применяется интегральная подготовка занимающихся, так как начинается непосредственная подготовка к самым ответственным соревнованиям и участие в них [20, с.48].

Последний переходный период, обычно, направлен на восстановление физического и психического состояния занимающихся после тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки. В этом периоде применяются мероприятия, направленные на плавную подготовку спортсменов к дальнейшему макроциклу.

Различные научные исследования подтверждают тот факт, что

планирование тренировочного процесса с помощью разделения его на этапы и периоды способствуют более эффективному решению главных задач спортивной подготовки спортсменов разной квалификации. В зависимости от контингента спортсменов и возраста этапы многолетней спортивной подготовки следует планировать путем построения разных периодов и этапов в пределах макроцикла с определенной продолжительностью [73, с.56-57].

Таким образом, можно сделать вывод, что основная цель первого этапа спортивной подготовки заключается в развитии интереса к занятиям спортом, первичная спортивная ориентация и общая базовая подготовка. Тренировочный процесс на каждом этапе спортивной подготовки должен иметь правильное построение структуры макроциклов.

## **1.2. Формирование мотивации у дзюдоистов 7 - 9 лет**

Формирование мотивации, как к тренировочной, так и к соревновательной деятельности у спортсменов 7-9 лет - дело психологически тонкое, не терпящее шаблона, требующее учета многих обстоятельств.

Большую роль в этом играют условия и место проведения занятий, сам тренер и количество соревнований. Также имеют значение и типологические особенности дзюдоистов. Спортсмены 7-9 лет с сильной нервной системой больше стимулируются соревновательной обстановкой. Стимулирующая роль соперничества зависит и от знания результатов других. Самолюбивые дзюдоисты в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией.

Многие работают хуже, когда чувствуют на себе взгляд тренера или зрителей. Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других соперников в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации навыки могут выполняться хуже [21, с.6].

Имеет значение и степень интеллигентности: чем она выше, тем в большей степени возбуждается личность в присутствии других, тем больше она

не хочет «ударить в грязь лицом». Высоко тревожные дзюдоисты 7 - 9 лет скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие других (зрителей, родителей и т.п.), чем низко тревожные, а спортсмены с высоким уровнем притязания на поддержку зрителей или родителей чаще всего реагируют положительно.

Среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, многие авторы выделяют среди многих остальных факторов, стремление к стрессу и его преодоление.

Бороться, чтобы преодолеть препятствие, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности дзюдоистов. Многие из них получают большое удовлетворение от занятий дзюдо и победы над соперником или при преодолении препятствия, возникающего на их пути. А где как не на соревнованиях можно встретить максимальное препятствие. Особенно в борьбе, когда ты выходишь один на один со своим соперником. И именно стрессовое соревновательное состояние помогает добиться максимальной концентрации и максимальной активации чувств дзюдоистов [32, с.78-80].

Значительное влияние на силу и устойчивость мотивов к тренировочной деятельности оказывает успешность этой деятельности. Успехи воодушевляют их, а постоянно возникающее удовлетворение от достигнутого результата приводит к удовлетворенности данным видом спорта, т.е. к стойкому положительному отношению к своей деятельности. Неудачи приводят к возникновению состояния фрустрации, которое может иметь два исхода в плане влияния на силу и устойчивость мотивов. В одном случае неудачи, повторяющиеся неоднократно, вызывают у дзюдоистов мысли оставить эту деятельность, т. к. они полагают, что мало способны к ней. Эта интропунитивная форма фрустрации, направлена на самого себя (самообвинение), может привести к свертыванию целей деятельности,

замещению их более простыми, доступными, или только к мысленному их достижению, или вообще к отказу от них.

Очень точно выразился В.В. Клименко: мы боимся поражения, как профессионального, так и жизненного, потому что это всегда сильнейший удар по нашей личности, по выбранному жизненному пути, который в этот момент стал казаться нам ошибочным, потому что не упала, а рухнула наша самооценка, мы теряем уверенность в себе, в своем великом предназначении. И начинаем бояться будущего и всерьез задумываться о смысле и ценности своей жизни. Такое невозможно легко пережить и невероятно трудно простить себе. Поражение - это всегда колоссальный силы удар по личности, по самолюбию и самооценке, и даже более - по сегодняшней жизни, по выбранному жизненному пути [46].

В другом случае экстрапунитивной форме реагирования на неудачи у дзюдоистов возникает агрессивная реакция, направленная на внешние объекты, сопровождающаяся досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением добиться намеченного во что бы то ни стало, даже вопреки реальным возможностям. При этом неудача рассматривается как случайность из-за сложившихся внешних обстоятельств. В результате мотив усиливается, но действия, предпринимаемые дзюдоистами под его влиянием, часто носят импульсивный и иррациональный характер: они продолжают осуществляться даже тогда, когда уже не целесообразны.

Однако и регулярно повторяющиеся успехи таят в себе определенную опасность: к роли успешного (преуспевающего) в каком-либо деле человека быстро привыкают. У него вырабатывается неумеренно завышенная самооценка, появляются самоуспокоенность, пренебрежение к соперникам. Это свидетельствует о появлении у них «звездной болезни» и приводит к снижению силы мотивации: зачем стараться, если и так все получается.

Чем выше выражена «звездная болезнь», переоценка своих возможностей, тем более сильным будет внутренний конфликт в случае неудачи. Именно у таких дзюдоистов порог фрустрации оказывается

сниженным. Поэтому тренеру в воспитательных целях следует создавать такие условия, чтобы дзюдоисты помимо успехов испытывали и неудачи. Для этого можно давать более трудные задания, к которым они еще не готовы, устраивать соревнования с более сильными соперниками, искусственно занижать достигнутые результаты и значимость успеха (т. е. использовать более жесткие критерии оценки) и т. д. [78, с.67].

Оценка успеха или неудачи самими юными дзюдоистами всегда субъективна. Она определяется имеющимся у них уровнем притязаний, сравнением своего достижения с достижением других. Поэтому то, что для одной является успехом, другой будет расценена как неудача. Так, второе или третье место в каком-то состязании будет расцениваться как неудача, а для дебютанта того же состязания это означало бы огромный успех, тем более, если он на него не рассчитывала. Кроме того, важно учитывать, какой результат - количественный или качественный - является для юных дзюдоистов важнее.

Так же на усиление мотивации может оказывать влияние фактор общественного внимания. Отсутствие общественного внимания отражается на силе и устойчивости мотивации к занятиям, вызывает депрессию с ее отрицательными последствиями. Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия, которые меняют направленность личности, ослабляют устремленность к достижениям [14, с.8].

С другой стороны, и повышенная ответственность дзюдоистов с высокой тревожностью может привести к тому, что, излишне волнуясь, желая оправдать общественное внимание или мнение родителей, они могут снизить эффективность своей деятельности.

Общественное внимание нередко связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Для некоторых критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации, к конфликту с окружением; дзюдоист начинает стремиться к одиночеству, к изоляции от

общества, и в ряде случаев в будущем прекращает свою спортивную деятельность.

Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку. Более высокий уровень активации, связанный с присутствием родителей или зрителей, улучшает деятельность, если речь идет о хорошо освоенных движениях либо о действиях, требующих простого проявления силы, скорости или выносливости у дзюдоистов [32, с.190].

В ряде случаев эффективным средством воздействия со стороны на процесс образования мотивов у дзюдоистов является внешнее внушение. Оно понимается как психологическое воздействие одного человека - тренера (суггестора) на другого - дзюдоиста (суггерента), осуществляемое с помощью речи и неречевых средств общения и отличающееся сниженной аргументацией со стороны суггестора и низкой критичностью при восприятии внушаемого содержания со стороны суггерента. При внушении суггерент верит в доводы суггестора высказываемые даже без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник, т. е. на суггестора. Внушение, принимаемое суггерентом, становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует его активность при формировании намерения.

Принято выделять три формы внушения: сильное уговаривание, давление и эмоционально-волевое воздействие. По критерию наличия цели и применяемых суггестором для внушения усилий выделяют преднамеренное и непреднамеренное внушение. Первый вид внушения характеризуется наличием конкретной цели: суггестор знает, что и кому он хочет внушить. В зависимости от особенностей суггерента внушающий подбирает наиболее эффективный в данной ситуации прием внушения. Второй вид внушения характеризуется тем, что суггестор не ставит перед собой цель внушить суггеренту ту или иную мысль, действие или поступок (например, веру или неверие в свои силы), но своим поведением, ненароком брошенной фразой воздействует на суггерента.

Характерной особенностью непреднамеренного внушения является то, что человек, производящий его, сам может этого и не подозревать [21, с.16-17].

По способу воздействия внушение делится на прямое, (открытое) и косвенное (закрытое). Первое характеризуется открытостью цели внушения, императивностью, прямой направленностью на конкретного человека. Фразы отличаются однозначностью, безапелляционностью, твердостью, произносятся настойчивым, не допускающим сомнений тоном. Для усиления воздействия используются невербальные средства: немигающий взгляд в глаза суггерента, наклон вперед. Прямое внушение применяется, если дзюдоист не оказывает сопротивления или если оно не очень большое. Косвенное внушение характеризуется опосредованным воздействием на суггерента. Содержание внушения включается в передаваемую информацию в условном или скрытом виде. Используются более мягкие формулировки, меньшее категоричность и давление, чем при прямом внушении. Этому виду внушения сопротивляющийся, самоуверенный, эгоцентричный суггерент поддается быстрее, чем прямому внушению. При косвенном внушении суггерент приходит к решению сам [52, с.65].

Приемами косвенного внушения могут быть и следующие:

- суггеренту рассказывают о других дзюдоистах или событиях, при этом ключевая фраза или повороты сюжета акцентируются с различной интенсивностью и «прозрачностью»;

- высказывание в условной форме: «если... (совершить какие-то действия), то... (результат будет таким-то)». Такая форма может быть воспринята двояко: так, как сказано, и инверсивно, т.е. если действие не совершить, то результат будет противоположным;

- произнесение ключевой фразы и сразу за ней отвлекающего текста, не дающего возможности осмыслить первую фразу и сделать вывод, а загоняющего его в подсознание;

- в присутствии суггерента обращаются к другим дзюдоистам, а текст содержит фразу или сюжет, намекающий на определенные выводы или действия, которые он должен сделать [78, с.32].

Отношения между суггестором и суггерентом: доверие - скепсис, зависимость - независимость, доброжелательность - враждебность существенно влияют на успешность внушения. Способствуют успешному внушению установление эмпатического сопереживания, душевного резонанса: близкие межличностные отношения, доброжелательная, дружественная атмосфера, т. е. все, что называют раппортом. Для установления раппорта используются следующие средства:

- расширенное информирование суггерента;
- детализация текста суггестора;
- спокойная доброжелательная уверенность;
- открытые жесты;
- мягкая эмоциональная манера внушения.

Внушение недействительно, если его содержание противоречит морали и мировоззрению дзюдоистов. Усиливают эффект внушения сочетание логических и эмоциональных компонентов; использование информации, подтверждающей взгляды, к которым склонны, с которыми согласны дзюдоисты [36, с.79].

Обстоятельства, при которых происходит внушение, существенно влияют на его эффективность. Повышают эффект внушения (внушаемость) низкий уровень осведомленности дзюдоистами в обсуждаемом вопросе, малая степень значимости для них этого вопроса, отсутствие опыта поведения в данной обстановке, дефицит времени для принятия решения, неожиданность сообщения. Кроме того, имеет значение их состояние.

Особенности личности суггестора, внушающее воздействие, которое может быть в данной ситуации наибольшим, следует учитывать при его выборе. При этом целесообразно обращать внимание на его обаяние, склонность к доминированию (то, что в быту обозначают как «сильный

характер»), к демонстрации своего интеллектуального превосходства. Но главной характеристикой является авторитетность суггестора, которая складывается из следующих моментов:

- его социальный статус;
- принадлежность его к референтной для дзюдоистов группе;
- наличие прежних заслуг, опыта, ореол известности;
- мнение окружающих о нем как о высоконравственной справедливой личности;
- обладание тем или иным видом власти (власти вознаграждения, принуждения, знатока и т. д.);
- престиж используемых им источников информации;
- таинственность его образа, приписывание ему особых способностей или возможностей [46, с.3].

Также, как средство воздействия на дзюдоистов при стимуляции их мотивов, можно рассматривать приказ или требование. Особенностью формирования мотивов является то, что дзюдоисты принимают их как цель. В этом случае взаимоотношение цели с потребностями имеет особый характер: цель не возникает из развития потребностей дзюдоистов, а накладывается на уже существующую систему потребностей, соответствуя ей в различной степени. Важным психологическим моментом является здесь принятие этой цели как собственной, отвечающей их интересам, моральным установкам, ценностям. Это происходит в том случае, когда у дзюдоистов сформирована внутренняя позиция долженствования в отношении выполнения ими роли ученика, спортсмена. При этом надо учитывать, что приказ и требование психологически воспринимаются дзюдоистами как проявление тренером своей власти. Снять эту негативную реакцию можно путем тщательной аргументации выдвигаемых требований.

Еще одним способом формирования мотивации у дзюдоистов можно рассматривать манипуляцию. Это скрытое от адресата побуждение его к изменению отношения к чему-либо, принятию решений и выполнению

действий, необходимых для достижения манипулятором собственных целей. При этом важно, чтобы адресат считал эти мысли, решения и действия своими собственными, а не «наведенными» извне и признавал себя ответственным за них [78, с.90].

Для манипуляции используются следующие приемы:

- поддразнивающие высказывания («Тебя что, так легко выиграть?»);
- подзадоривающие высказывания («Вряд ли ты сможешь на это решиться»);
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- «невинный» шантаж (шутливое упоминание «старых грехов» дзюдоисток; дружеские намеки на промахи, ошибки, допущенные в прошлом).

В формировании мотивации у дзюдоистов можно выделить методы, направленные на приобретение знаний. Они предусматривают устную передачу и освоение информации. К ним можно отнести беседу, объяснение, различные формы словесных оценок (одобрение, похвала и пр.). Используются методы словесной саморегуляции (самоприказы, самоубеждения, самовнушения и др.)

Также нередко применяют игровой и соревновательный методы [22, с.7].

Основу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, а может быть применен на материале любых физических упражнений. С его помощью решаются самые различные задачи: развитие быстроты, силы, воспитание смелости, находчивости, решительности, инициативности, самостоятельности. Эти качества играют немаловажную роль при стимуляции мотивации у дзюдоистов 7-9 лет.

Соревновательный метод - один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при

соблюдении правил соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения содействуют мобилизации всех сил дзюдоистов и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств [36, с.42-43].

Следует иметь в виду, что частые максимальные физические и психические усилия, особенно с недостаточно подготовленными занимающимися могут оказать отрицательное влияние на здоровье юных дзюдоистов, их дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движений.

Соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Тренер руководит деятельностью соревнующихся, главным образом, путем предварительного инструктирования.

На силу мотивации могут влиять похвала или порицание, соревнование с соперниками, задетое самолюбие, проблемность и загадочность стоящей перед дзюдоистами задачи, привлекательность объекта и т. п.

Поощрение увеличивает волевое усилие. Слабое порицание увеличивает волевое усилие еще чаще. Сильные порицания и поощрения приводят к ослаблению волевого усилия.

Между тем установлено, что порицание часто отрицательно влияет на спортсменов со слабой нервной системой. Похвала действует на них положительно, а на спортсменов с сильной нервной системой почти не оказывает стимулирующего действия.

Публичная похвала очень хорошо оценивается юными дзюдоистами, в то время как публичное иронизирование вызывает самое отрицательное отношение. Что же касается выговора наедине, то больше половины реагируют на него позитивно [14, с.70].

Отрицательная оценка оказывает положительное (стимулирующее) влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния юного дзюдоиста, его индивидуальных особенностей. Характерно, что самые худшие результаты работы, обнаруживаются не у тех, кого порицают, а у тех, кого никак не оценивают. «Незамечаемые», т. е. никак не оцениваемые, начинают работать все хуже и хуже вследствие снижения силы мотива к выполняемой работе, т. к. считают, что они никому не нужны.

Положительные и отрицательные оценки делится на глобальные, когда оценивается вся личность, и парциальные, частичные, связанные с каким-то конкретным заданием. Считается, что глобальная оценка, как положительная, так и отрицательная, вредна. В первом случае она внушает чувство непогрешимости, что снижает самокритичность и мобилизационный потенциал личности (требовательность к себе), а во втором случае подрывает веру в себя, что приводит и к снижению силы мотивации [21, с.46].

При парциальной положительной оценке юных дзюдоистов осознают, что еще не все сделано, что успех не дает оснований для самоуспокоения; при отрицательной же парциальной оценке они не теряют уверенности в себе, не снижают мотивационный потенциал, понимают, что неудачу можно преодолеть, т. к. они имеют для этого достаточно возможностей.

### **1.3. Особенности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста**

Возрастные особенности становления двигательной функции развития физических качеств рассматриваются в исследованиях многих авторов [11,25,53]. Правильно и грамотно организовать работу с юными борцами – значит четко понимать контингент занимающихся, в частности особенности их возрастного развития.

Как известно, в младшем возрасте у детей значительно увеличивается познавательный интерес к различным двигательным действиям. Происходит постепенное повышение функциональной активности и возбудимости нервно-

мышечного аппарата, а также активное развитие способности к выполнению быстрых и точных движений отдельными частями тела (кистью или рукой). Дети данного возрастного периода стремятся познать разнообразные новые двигательные действия. При этом, обострение чувства соперничества заставляет детей искать и овладевать не известными ранее движениями, особенно теми, которые еще не освоили их сверстники. Каждый из них стремится познать что-то новое не просто так, а овладеть им лучше своих товарищей. В данном возрасте дети успешно усваивают даже самые сложные двигательные действия [56, с.76].

В младшем возрасте наблюдается равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, но при этом темп роста отдельных размерных признаков имеют различия. Суставы детей в сравнении со взрослым, очень подвижны, их связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое число хрящевой ткани. Позвоночник имеет большую подвижность до 9 лет. Возрастной период 7-9 лет считается наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах организма.

В данном возрасте у детей почти полностью заканчивается морфологическое развитие центральной нервной системы, завершается рост и структурная дифференциация нервных клеток ребенка. Но при этом функционирование центральной нервной системы обусловлено преобладанием процессов возбуждения [41, с.11].

В научной литературе и практике физического воспитания существует мнение о том, что есть взаимосвязь между двигательными навыком и физической подготовленностью дзюдоиста, что является важным условием для достижения высоких результатов в профессиональной деятельности дзюдоиста. Тем не менее, уровень и характер данной связи у детей на занятиях по дзюдо является недостаточно изученными.

В процессе физического воспитания показатели функциональных возможностей организма ребенка являются ведущими критериями при подборе

физических нагрузок, сложности двигательных действий, методов воздействия на детский организм [10, с.13].

Для детей 7-9 лет естественной является потребность в высокой двигательной активности. Многие авторы считают, что данный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Так, наиболее благоприятные морфологические и функциональные предпосылки для развития силы создаются к 8-9 годам. У мальчиков отмечается два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям: с 8 до 9-10 лет. Силовые усилия у мальчиков 7-10 лет сопровождаются быстрым развитием утомления. В данном возрастном периоде не стоит форсировать прирост силы отдельных групп мышц, следует стремиться к их гармоническому и естественному развитию. Тренировочные занятия с большими отягощениями категорически запрещаются в этом возрасте [1, с.65].

Наиболее высокие естественные темпы развития скоростных способностей наблюдаются у мальчиков в возрасте от 7 до 10 лет. Эффективным средством для развития быстроты в младшем возрасте авторы считают кратковременный быстрый бег, который не вызывает утомления у детей. В возрастном периоде 7-10 лет наблюдается повышенная способность к неоднократному выполнению скоростной работы. Чтобы достичь наиболее высоких результатов в развитии скоростных способностей, в тренировочный процесс следует включать упражнения, которые связаны с необходимостью быстро реагировать на разнообразные сигналы, преодолевать короткие дистанции за наименьшее время, а также уметь выполнять все виды двигательных действий, где можно регулировать скорость движения [16, с.96].

Младший возраст для мальчиков считается также наиболее благоприятным для развития выносливости к умеренным физическим нагрузкам. Значительный прирост в уровне развития выносливости у мальчиков приходится в 8-9 лет. В данном возрасте предпочтительны нагрузки с аэробной направленностью. Они способствуют созданию условий для оптимальной работы сердечно-сосудистой, а также дыхательной системы.

Эффективность данных упражнений в первые годы тренировок являются не ниже, чем при интенсивных специальных физических нагрузках. Используя незначительные интенсивные аэробные нагрузки, можно наиболее оптимальными для организма ребенка средствами достичь того же результата, что и при форсировании физическими нагрузками, которые могут сопровождаться перенапряжением физиологических функций детского организма. Особенно высока чувствительность у детей 7-9 лет к действию малоинтенсивных упражнений, которые способствуют развитию выносливости у детей данного возрастного периода [71, с.3].

Также в младшем школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития гибкости. Это, связано с морфологическими особенностями опорно-двигательного аппарата, у детей 7-9 лет очень высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночника. Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у мальчиков 7-9 лет.

Развитие морфофункциональных систем организма ребенка происходит гетерохронно и неравномерно: в определенные периоды его жизни происходит быстрое развитие и «всплеск» разных систем организма, в то время как остальные системы развиваются более медленно. Установлено, что в периоды ускоренного развития конкретных функциональных систем детского организма (сенситивные периоды) целенаправленное воздействие на них способствует достижению максимальных размеров. Поскольку морфофункциональные системы находятся в основе проявления физических способностей, то и в их развитии наблюдается сенситивные периоды [10, с.49-50].

В данном возрастном периоде начинают складываться интересы и склонности к различным видам двигательной активности, проявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, выявляется расположенность к тем или иным видам спорта. Все это создает условия, которые способствуют успешной физкультурно-спортивной ориентации юных

дзюдоистов, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Переход от желанного к обязательному необходимо осуществлять постепенно и незаметно для спортсменов, применяя при этом их положительный эмоциональный фон. Целесообразно при этом сочетать многосторонность подготовки с прочностью овладения двигательными навыками, что соответствует возрастному развитию юных дзюдоистов на данном этапе [1. с.69].

Совершенствование организации тренировочного процесса юных дзюдоистов, занимающихся в группах оздоровительной направленности ставит тренера перед необходимостью поиска наиболее эффективных и адекватных возрастным особенностям средств и методов, к числу которых относят игровой метод.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

Поэтому игровой метод широко используют в борьбе как средство тренировки специальных качеств, общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки [86, с.4].

Принято выделять следующие основные методические особенности игрового метода:

- игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью

игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

- широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям [15, с.10-12].

При использовании игр и игровых упражнений следует учитывать следующие аспекты:

1. Выполнение движений в неожиданно изменяющихся условиях и ситуациях, что приводит к динамичности двигательных навыков,

2. Решение двигательных задач в игре, как правило, приводит к развитию таких двигательных качеств, как ловкость и быстрота,

3. Возникшие положительные эмоции позволяют ребенку с большим удовольствием (желанием, интересом) и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм,

4. Выполнение правил игры обуславливает поведение детей, что способствует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.).

5. Двухсторонняя игра - основное средство комплексного совершенствования. В ней объединяются достоинства как игрового, так и непосредственно соревновательного метода. Двухсторонняя игра представляет собой важнейшую дидактическую форму овладения игровой деятельностью.

Двухстороннюю игру можно использовать в виде:

- 1) упрощенной,
- 2) учебной и
- 3) соревновательной.

Упрощенные игры применяются, прежде всего, с детьми. Они помогают возбудить у них интерес и приобрести начальные знания и умения. Упрощение осуществляется преимущественно изменением правил, из которых исключаются наиболее сложные, требующие длительного специального изучения [26, с.19].

К вариантам учебных можно отнести и так называемую свободную игру, открывающую возможности для неограниченного игрового творчества, выражающегося в использовании изученных элементов в самых разнообразных сочетаниях и в различных ситуациях.

В игре представляется возможность проявлять самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т.д.

Эффективность подвижных игр для решения задач физического воспитания во многом зависит от условий их проведения - эмоциональной насыщенности, разнообразия двигательного содержания [39, с.22].

Таким образом, проведенный нами анализ литературных источников позволил определить возрастные особенности становления двигательной функции у детей младшего возраста, выявить сенситивный период развития физических качеств, рассмотреть основные методы развития физических качеств у дзюдоистов.

#### **1.4. Особенности формирования техники двигательных действий у дзюдоистов 7-9 лет**

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне, характеризующем степень освоенности действия. Двигательное умение и навык отражают уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Формирование двигательного умения и навыка требует от дзюдоистов активного участия в тренировочном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения действия, а также формирует основы управления движениями [45, с.110].

Признаки того, что техника освоена дзюдоистами на уровне двигательного умения, заключаются в следующем:

а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;

б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, возникновение нарушений в технике исполнения под влиянием сбивающих факторов;

в) низкая слаженность движений, приводящая к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Несмотря на то, что дзюдоисты могут успешно освоить достаточно много технических действий до стадии умения, навык сформировать очень сложно. По мнению А.В. Еганова, если повышать требования к действию, то приходится переучиваться, потому что многие действия усваиваются в таком качестве, которое повышенных требований не выдерживает [36, с.13].

По мере многократного повторения дзюдоистами действия оно становится отлаженным и привычным (иногда на это уходят месяцы и годы). Связи между операциями становятся прочными, гарантирующими их слитность, у дзюдоистов отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Основными факторами, усиливающими эффективность формирования техники двигательных действий у дзюдоистов, являются:

а) врожденные способности - они характеризуются генетической информацией, выявляемой при отборе для занятий дзюдо, учитывается также специфическая тренируемость в отношении двигательных координаций, свойственных дзюдо;

б) прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация), который предполагает имеющиеся у дзюдоистов двигательные навыки в виде врожденных движений или двигательные навыки, приобретенные в результате специального обучения на протяжении индивидуальной жизни (бег, кувырки и др.);

в) статокинетическая устойчивость - состояние вестибулярного аппарата и функции равновесия, психическое и функциональное состояние организма и др.

Тренеры-преподаватели в процессе организации технической подготовки должны учитывать, что формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других. Это так называемый перенос навыков [48, с.15-16].

В дзюдо выделяют следующие разновидности переноса навыков.

1. Положительный перенос навыков определяет такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык броска через спину помогает освоить бросок через спину с колен.

2. Отрицательный перенос навыков предполагает такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык броска задняя подножка замедляет освоение броска отхват.

Перенос навыка в тренировке дзюдоистов может иметь различный характер.

- Односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию у дзюдоистов другого, а обратного влияния не обнаруживается.

- Взаимный перенос наблюдается с одного двигательного действия на другие и обратно.

- Прямой перенос характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в конкретном упражнении.

- Косвенный (опосредованный) перенос основывается на том, что ранее сформированный у дзюдоистов навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта.

- Ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений в дзюдо планируется система специально-подготовительных упражнений.

- Обобщенный перенос наблюдается, если ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.

- Перекрестный перенос - это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой (приемы в обе стороны).

Тренерам-преподавателям по дзюдо необходимо учитывать характер взаимодействия навыков при планировании учебно-тренировочного процесса - в рамках одного или серии занятий и при подборе систем специально-подготовительных упражнений [6, с.59].

Процесс обучения техническому действию в дзюдо условно делится на три этапа.

1. Этап начального разучивания (у дзюдоистов формируется предумение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах).

Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем

психофизиологическом самочувствии дзюдоистов; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

## 2. Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях).

Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся; число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать; интервалы отдыха постепенно сокращаются; обучение проводится в первой половине основной части занятия.

## 3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности этого этапа заключаются в следующем: дзюдоистам необходимо стремиться к стабильности и автоматизму выполняемых действий; довести до необходимой степени совершенства индивидуальные особенности техники; добиться выполнения дзюдоистами технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью [31, с.178].

При ознакомлении дзюдоистов с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представлений, необходимых для правильного выполнения технического действия, и побуждение занимающихся дзюдо к сознательному и активному освоению двигательного действия.

Обучение технике у юных дзюдоистов начинается с осознания ими учебной задачи и формирования представлений о способе ее решения. Представление очень важно в обучении дзюдоистов, оно является чувственно-наглядным образом двигательного действия, возникает на основе того, что он видит, слышит и чувствует, опираясь при этом на свои знания. Чем точнее

поймет дзюдоист значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем [42, с.18].

Тренер-преподаватель при формировании у дзюдоистов представления о техническом действии условно акцентирует их внимание на 3-х звеньях:

а) осмысливание задачи обучения (юные дзюдоисты должны понять основу техники);

б) составление проекта решения двигательной задачи (логика выполнения изучаемого действия);

в) попытка выполнения технического действия по образцу (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера-преподавателя).

Обучение дзюдоистов новому техническому действию необходимо начинать при наличии у дзюдоистов готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она имеет несколько компонентов проявления.

Собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия – определяется уровнем развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости).

Двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых дзюдоистам при освоении нового действия [74, с.33].

Психическая готовность - определяется степенью развития у дзюдоистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный дзюдоист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Страх Уке к падениям делает невозможным для Тори качественную отработку техники. Тренер-преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных дзюдоистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов [42, с.14].

Таким образом, на успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки.

### **Заключение по первой главе:**

Дзюдо считается одним из тех видов спорта, который обеспечивает гармоничное развитие юных спортсменов. Дзюдо можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста.

На сегодняшний день в спортивной подготовке юных дзюдоистов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и принципы обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В связи с этим, спортивно-оздоровительный этап приобрел ряд проблем, которые связаны с недооценкой особенностей детской психики, дети очень быстро теряют желание и мотивацию к посещениям занятий по дзюдо.

Традиционная практика физической и технической подготовки юных дзюдоистов в первую очередь ориентирована на изучение технических двигательных действий с постепенным включением их в борьбу, при этом многие тренеры забывают уделять внимание методологическому принципу построения тренировочного процесса для детей 7-9 лет.

Развитие физических качеств у дзюдоистов в возрасте 7-9 лет, определяется, прежде всего, интенсивным развитием силы, выносливости к умеренным нагрузкам, а также естественными темпами развития скоростных способностей. Доминирующие качества для дзюдо являются силовые способности: собственно-силовые (статический режим), скоростно-силовые (динамическая сила); выносливость (общая и специальная), гибкость и координация.

Для того, чтобы применять технические приемы во время схватки, юным дзюдоистам необходимо приобрести навыки ведения борьбы,

воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей 7-9 лет формируются достаточно медленно. Традиционная техническая подготовка у дзюдоистов 7-9 лет ориентирована на изучение технических приемов с постепенным включением их в борьбу и при этом тренеры упускают из виду методические подходы обучения детей данного возраста.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Абрамова В. Р. Морфофункциональные особенности адаптации и уровень физической подготовленности организма юных спортсменов 11 - 16 лет коренного населения республики Саха (Якутия) : дис. ... канд. биолог. наук : 03.00.13 / В. Р. Абрамова. - Тюмень : [б. и.], 2006. - 157 с.
2. Абульханов А. Н. Физическая активность и сердце / А. Н. Абульханов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 216 с.
3. Аганянц Е. К. Физиологическая характеристика двигательной деятельности детей и подростков / Е. К. Аганянц. // Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. – Краснодар : КГИФК. - 1991. - С. 5-16.

4. Акопян А. О. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах / А. О. Акопян, В. А. Панков. // Вестник спортивной науки. - 2012. – № 6. – С. 32–34.
5. Авдеев Ю. В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности : автореф. канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Авдеев. – Санкт-Петербург, 2006. – 22 с.
6. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва : Медицина, 1975. – 300 с.
7. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов на Дону : Феникс, 2014. – 248 с.
8. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.
9. Багдасаров А. Ю. Оптимизация методики развития специальной подготовленности дзюдоистов / А. Ю. Багдасаров. // Теория и практика физической культуры. - 2010. – № 6. – С. 28.
10. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека : учебное пособие / В. К. Бальсевич. // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №1. - С. 22-26.
11. Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье / В. К. Бальсевич. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - №1. - С. 50-51.
12. Бауэр В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр. // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 1. – С. 50-56.
13. Бардамов Г. Б. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля / Г. Б. Бардамов. // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 3 – С. 52-54.

14. Бовт Д. С. Стимулируемое развитие физических качеств юных дзюдоистов на основе игрового метода на этапе начальной подготовки / Д. С. Бовт. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 1. – С. 45.
15. Бобкова Е. Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития / Е. Н. Бобкова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 41.
16. Буланцов А. М. К вопросу о минимальном возрасте детей для набора в секции самбо и дзюдо / А. М. Буланцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 39–44.
17. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 158 с.
18. Верхошанский Ю. В. Методы специальной физической подготовки с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 120 с.
19. Воробьев В. А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. - № 10 (56). – С. 18–21.
20. Геселевич В. А. Медицинский справочник тренера / В. А. Геселевич, А.А. Власов. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 384 с.
21. Германов Г. Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С. 8-13
22. Гужаловский А. А. Физическая подготовка школьника / А. А. Гужаловский. – Челябинск : Юж.-Урал. кн. изд-во, 1980. - 152 с.

23. Дворкин Л. С. Возрастные особенности применения статических напряжений в тренировки атлетов / Л. С. Дворкин. – Майкоп, 2008. – 105 с.
24. Дворкин Л. С. Возрастные особенности развития силы у юных атлетов / Л. С. Дворкин. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2000. – Т. 3. – С. 32-36.
25. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л. С. Дворкин. - Москва : Советский спорт, 2006. - 396 с.
26. Дворкин Л. С. Тренировка как многолетний процесс подготовки человека к высоким спортивным достижениям / Л. С. Дворкин, С. В. Новаковский. – Краснодар, 2002. – 328 с.
27. Дворкин В. М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 154 с.
28. Демьянченко Ю. К. Физическая подготовка : учебное пособие / Ю. К. Демьянченко – Москва : Воениздат, 2013. – 75 с.
29. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. В. Ерегина, И. Д. Свищев [и др.] ; Национальный союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – Москва : Советский спорт, 2009. – 212 с.
30. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2008. – 96 с.
31. Динер В. Л. Основы теории и методики физического воспитания : учебное пособие / В. Л. Динер. – Краснодар, 2008. – 235 с.
32. Динер В. Л. Основы теории и методики физического воспитания : учебное пособие для студентов институтов физической культуры / В. Л. Динер. – Краснодар, 2009. – 239 с.
33. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2002. – 236 с.

34. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для вузов / В. И. Дубровский. – Москва : Владос, 2002. – С.75.
35. Еганов А. В. Методика начального обучения в дзюдо / А. В. Еганов. // Современные проблемы науки и образования. - 2009. - № 1. – С. 14-15.
36. Егорова Н. С. Силовые упражнения на тренажерах специального типа в физической реабилитации больных остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. С. Егорова. - Москва, 2003. - 201 с.
37. Ефремов М. А. Эффективность применения подвижных игр на начальном этапе подготовки дзюдоистов в вузах ФСИН России / М. А. Ефремов, Б. Б. Зверев, А. К. Ефремов. // Актуальные проблемы деятельности УИС : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2016. - С. 547-550.
38. Зебзеев В. В. Индивидуально–групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Зебзеев. – Малаховка, 2011. – 172 с.
39. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания : курс лекций / Ч. Т. Иванков. – Москва : ИНСАН, 2000. – 351 с.
40. Иванова Н. В. Функциональное состояние кардио-респираторной системы спортсменов с различной спецификой мышечной деятельности в подготовительном и соревновательном периодах подготовки : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Иванова. – Москва, 2010. - 182 с.
41. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; [пер. с англ. И. Шаробайко]. - Москва : Спорт, 2016. - 464 с.
42. Катуков Ю. В. Влияние различных средств и методов физического воспитания на развитие физических качеств и функцию вестибулярного аппарата (анализатора) детей 11.13 лет : дис... канд. пед. наук / Ю. В. Катуков. - Москва, 1989.- 173с.

43. Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки / А. В. Карасев. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с.
44. Карелин А. А. Модель высококвалифицированного борца : монография / А. А. Карелин, Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. - Новосибирск : Советская Сибирь, 2014. - 272 с.
45. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 129 с.
46. Клименко А. А. Приложения теории деятельности к учебно-тренировочному процессу на этапах начальной подготовки дзюдоистов / А. А. Клименко, А. А. Русанов. // Вестник АГУ. - 2017. – Вып. 1(193). – С. 130-140.
47. Клименко А. А. Совершенствование системы технико-тактической подготовки дзюдоистов на начальных этапах обучения : учебное пособие / А. А. Клименко, Н. В. Славинский ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина". - Краснодар : КубГАУ, 2017. - 143 с.
48. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман - Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 250 с.
49. Койносов А. П. Морфофункциональные особенности адаптации организма подростков к различным двигательным режимам / А. П. Койносов. // Вестник ЮУрГУ. - 2016. - № 3 (58). - С. 199-201.
50. Коц Я. М. Физиология мышечной деятельности : учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 134 с.
51. Крючков А. С. Содержание технологии физического воспитания мальчиков 7–9 лет разных самотипов на предварительном этапе занятий дзюдо / А.С . Крючков, В. Л. Дементьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 3. – С. 34-39.
52. Куванов В. А. Развитие силовых способностей дзюдоистов на этапе начальной подготовки / В. А. Куванов, Я. А. Куванов. // Современное

образование: содержание, технологии, качество : XXI Международная научно-методическая конференция : в 2 т. Т. 1. – Санкт-Петербург, 2015. - С. 208-209.

53. Кузнецов В. С. Прикладная физическая подготовка 10-11 классы / В. С. Кузнецов. – Москва : Владос, 2014. – 185 с.

54. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – 388 с.

55. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда . - Москва : Советский спорт, 2012. — 208 с.

56. Литманович А. В. Прогнозирование технико-тактической подготовки юных дзюдоистов 10-14 лет на этапе начальной специализации / А. В. Литманович, А. А. Мартин. // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов : материалы V научно-практической конференции преподавателей и аспирантов, посвященной 60-летию факультета спорта. – Омск, 2017. - С. 113-118.

57. Лях В. И. Критерии определения координационных способностей / В. И. Лях. // Теория и практика физической культуры. – 1991. - №11. - С.17-20.

58. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – Москва : Просвещение, 1998. – 132 с.

59. Лях В. И. Физическая культура : учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2007. – 237 с.

60. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – Москва : Советский спорт, 2003. – 480 с.

61. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Физическая культура, 2009. - 496 с.

62. Маликов Н. В. Особенности оценки функциональной подготовленности борцов на этапе начальной подготовки / Н. В. Маликов. – Москва, 2004. – № 6. – С. 68–72. – не нашла

63. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2008. – 160 с.
64. Минаев Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – Москва : Просвещение, 1989. – 220 с.
65. Мухина В. С. Возрастная физиология / В. С. Мухина. – Москва : Академия, 2012. – 294 с.
66. Новиков А. А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А. А. Новиков. // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 9. – С. 50-56.
67. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
68. Панков В. А. К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе / В. А. Панков, И. Н. Гунько. // Вестник спортивной науки. – 2008. - № 4. – С. 36-39.
69. Попов Ю. А. Проблемы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации / Ю. А. Попов. // Вестник спортивной науки. – 2010. - № 1. – С. 15-18.
70. Прокофьев А. И. Физическая подготовка юных дзюдоистов на этапе начальной подготовки / А. И. Прокофьев, О. С. Селиванова. // Здоровье, образование, физическая культура : материалы внутривузовской научно-практической конференции. – Елец : Изд-во ЕГУ, 2013. - С. 119-122.
71. Прокопьев Н. Я. Физиологические особенности роста и развития детей и подростков / Н. Я. Прокопьев, А. А. Важенин, С. В. Соловьев. – Сургут : РИИЦ «Нефть Приобья», 2002. – 152 с.
72. Письменский И. А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я. К. Коблев, В. И. Сытник. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
73. Пустовалова М. С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / М. С. Пустовалова, Г. И. Дерябина. // Гаудеамус. – 1916. – Т. 15, № 2. – С. 127-129.

74. Рыбаков В. В. Направленность и основные принципы предварительного этапа тренировки юных спортсменов: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. В. Рыбаков, И. Н. Алешин, Ю. Г. Мартемьянов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 34-36.

75. Саблин А. Б. Особенности специальной подготовки спортсмена /А. Б. Саблин, А. В. Костиков. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 36.

76. Сапего А. В. Физиология спорта : учебное пособие / А. В. Сапего. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 187 с.

77. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2005. – 142 с.

78. Солодков А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная : учебник для вузов / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Советский спорт, 2012. – 620 с.

79. Тристан В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. – Омск : СибГАФК, 2001. – 60 с.

80. Фарбер Д. А. Физиология подростка / Д. А. Фарбер – Москва : Педагогика, 1988. – 125 с.

81. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 45 с.

82. Хабаров А. А. Научно-методические основы организации силовой подготовки подростков / А. А. Хабаров. – Краснодар : Просвещение-Юг, 2000. – 28 с.

83. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2015. – 144 с.

84. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2015. – 480 с.
85. Чермит К. Д. Организационно-методические условия применения соревнования как метода и формы подготовки дзюдоистов на начальном этапе обучения / К. Д. Чермит, И. В. Вержбицкий, Е.Г. Вержбицкая. // Вестник АГУ. Сер. 3, Педагогика и психология. – 2015. - № 1(157). – С. 193-201.
86. Чернышенко Ю. К. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков / Ю. К. Чернышенко, В. И. Осик. – Краснодар, 2000. – 132 с.
87. Чибичик Ю. Е. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Е. Чибичик. - Челябинск, 2010.- 180 с.
88. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 212 с.
89. Шимченко М. В. Зависимость приемов дзюдо от антропометрических особенностей спортсменов / М.В. Шимченко. // Успехи современного естествознания. – 2010. - № 9. – С. 180-182.
90. Якунин Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки / Д. Ю. Якунин. – Санкт-Петербург, 2012. – № 1(83). – С. 11–15.

**Приложение 1****АНКЕТА №1**

(для тренеров и специалистов по дзюдо и спортивной борьбы)

*Здравствуйте! Мы предлагаем Вам заполнить предложенную нами анкету, отвечайте на вопросы и выбирайте приемлемый для Вас вариант ответа, в случае неудовлетворения вариантами ответов, предложите свой.*

1. Сколько времени следует обучать базовой технике двигательных действий?

А) Пол года

Б) Один год обучения

В) Два года обучения

Г) другой вариант ответа \_\_\_\_\_

2. По вашему мнению, какие технические двигательные действия являются показателями двигательной активности у дзюдоистов 7-9 лет?

- А) Шаги (вправо, влево, вперед, назад)
- Б) Повороты (вперед, назад, вправо, влево)
- В) Кувырки (вперед, назад, через плечо и т.п.)
- Г) Захваты (хват одной рукой, хват с хватом двумя руками и т.д.)
- Д) Упоры (кистью, предплечьем)
- Е) другой вариант ответа \_\_\_\_\_

3. На ваш взгляд, какие физические качества являются ведущими у спортсменов, занимающихся дзюдо?

- А) Скоростно-силовые способности
- Б) Силовые способности
- В) Выносливость
- Г) Гибкость
- Д) Скоростные способности
- Е) Координация

4. Часто ли Вы на тренировках используете игры и игровые упражнения для развития физических качеств?

- А) Каждую тренировку
- Б) Раз в неделю
- В) Очень редко
- Г) Никогда не использую
- Д) другой вариант ответа

5. По вашему мнению, каким самым оптимальным методом развития физических качеств являются для детей 7-9 лет?

- А) Игровой метод
- Б) Повторный метод
- В) Соревновательный метод
- Г) Переменный метод
- Д) Интервальный метод

Е) другой вариант ответа

## Приложение 2

Изучение интереса к спорту (анкета Е.Г.Бабушкина, 2001)

### Анкета спортсмена

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?

1) очень нравится;      2) скорее всего, нравится;      3) не могу сказать

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид ?

1) да;      2) не знаю;      3) нет, наверное

3. Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

1) нет;                    2) редко и не надолго;                    3) часто и подолгу

4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

1) интерес к этому виду спорта; 2) подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же; 3) совет друзей, учителей, родителей

5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

1) выступать на соревнованиях и побеждать противников; 2) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой; 3) занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя

6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

1) любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов; 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе; 3) желание научиться новым приемам, чтобы быть сильным и ловким

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта 2) от работы над собой, способности можно развить 3) от хорошей физической подготовки и от тренера

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет;                    2) не знаю;                    3) может

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

1) да;                    2) иногда;                    3) нет

10. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю; 2) не всегда так; 3) редко

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда;                    2) иногда;                    3) редко

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

1) посещаю всегда; 2) иногда пропускаю; 3) пропускаю часто

Ключ к анкете:

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости

интереса к занятиям дзюдо по шкале: устойчивый интерес 31-36 баллов; недостаточно устойчивый 27-30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

### Приложение 3

Содержание и описание игр и игровых упражнений, которые использовались в процессе физической и технической подготовки дзюдоистов 7-9 лет

#### **1. Игры на мотивацию**

##### ***1) Упражнение «Успех в прошлом»***

Цель - использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

##### **Задание:**

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой

картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижение цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

### **2) Упражнение «Новое имя»**

Цель - имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определенные эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени, можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определенного времени новым именем (не обязательно требовать этого же от окружающих).

Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определенных изменений в своей мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя настойчивый Виктор, а Артур дополнил свое имя словом «труженик» и, обращаясь к себе, называл себя Артур-труженик.

#### **Задание:**

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.

2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимым во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.

4. Называйте себя так в течение определенного времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем). Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

*3) Упражнение «Сформируй позитивный образ «Я»*

Цель - часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прилагать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задание:

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов, особенности личности, которые помогают вам в работе (учебе) и в жизни).

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

#### ***4) Упражнение «Похвала самому себе»***

Цель - научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

#### **Задание:**

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем, в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа/ Так и дальше держать!»

## **2. Игры и игровые упражнения для освоения шагов в дзюдо:**

### *1) «Поезд»*

Играющие становятся в колонну (в затылок друг к другу) - это «вагоны»; впереди стоит «паровоз». Преподаватель дает свисток и направление, в котором должен двигаться поезд. «Паровоз» гудит, и «поезд» начинает двигаться – сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), «поезд» замедляет ход и останавливается. По сигналу преподавателя «паровоз» дает гудок, и движение возобновляется в заданном направлении. «Поезд» может двигаться только после гудка. Если кто-то из «вагонов» начал движение раньше, он выбывает из игры.

### *2) «Пройди - не упади!»*

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, затем выпрямиться и пройти дальше. Упражнение выполняется в колонне по одному, страховка преподавателем обязательна.

### *3) «Холодно - горячо»*

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» - ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» - обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

### *4) «Река и ров»*

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал преподавателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и шагают вперед. Тот, кто шагнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

### *5) «Точное движение»*

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

**Описание игры.** Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

*б) Гигантские шаги*

В игре одновременно могут участвовать 5—6 человек. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен моментально среагировать — побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!» После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:

- 1) гигантские шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;
- 2) простые шаги — это обычный шаг;
- 3) муравьиные шаги: игрок делает короткие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие впритык друг к другу.

Итак, отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное — не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок

расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается. Играть можно до тех пор, пока это занятие не надоест всем или пока все игроки не поучаствуют в игре «Гигантские шаги».

Примечание. Измерить расстояние на глаз трудно, и у игрока может возникнуть искушение подогнать шаги под нужную длину, чтобы правильно покрыть все расстояние. Однако это будет являться серьезным нарушением правил: гигантские шаги в самом деле должны быть гигантскими, а муравьиные — муравьиными. Судьи в этой игре нет, но эту роль берут на себя все остальные игроки, которые внимательно следят за всеми действиями и замечают малейшие оплошности друг друга.

### **3. Игры и игровые упражнения для освоения поворотов в дзюдо:**

#### *1) «Лови, бросай - упасть не давай!»*

Играющие становятся по кругу; в руках у одного из них - мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай - упасть не давай!» - и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры. Центральный игрок бросает мяч в разных направлениях, выполняя повороты.

#### *2) «Догони мяч»*

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. По сигналу тренера, дети меняют направления передачи мяча. Игру можно повторить уже с новым водящим.

#### *3) «Самолеты»*

Дети распределяются на три команды и размещаются в разных сторонах зала (площадки), перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля). Играющие изображают летчиков. По команде преподавателя «К полету приготовиться!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят моторы. На сигнал «Летите!» дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде «На посадку!» самолеты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

#### **4.Игры и игровые упражнения для освоения кувырков в дзюдо:**

##### *1) «Веселые жучки»*

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение - стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук ждут сигнала тренера. По команде преподавателя «Марш!» дети начинают делать кувырки до обозначенного места -кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция - 5 м.

##### *2) «Кувыркнись - толкай!»*

Дети выполняют кувырок назад и вперед, а затем подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении, дистанция -5м. Упражнение проводится шеренгами.

##### *3) « Не задень»*

4-5 набивных мячей кладут вдоль татами на расстоянии 1 м друг от друга в 3-4 ряда. Дети становятся в колонны (по количеству рядов из мячей) и выполняют кувырок вперед между мячами, старясь не задевать их. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

##### *4) «Запрещенное движение»*

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть

заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

**Описание игры.** Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечают играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

**Правила игры:**

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.

2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

**5.Игры и игровые упражнения для развития силовых способностей:**

***1) «Кто сильнее?»***

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут. Вербочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут вербочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

2) *«Перебрось - поймай!»*

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 2 м. У каждого ребенка набивной мяч весом 1кг. Они перебрасывают мячи друг другу двумя руками снизу. Обращается внимание на то, чтобы при ловле мяча руки заранее не выставлялись вперед.

3) *«Проползи - не урони»*

Ползание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Дети становятся в шеренгу перед скамейкой. Ребенок, стоящий первым, подходит к скамейке, занимает исходное положение - становится на четвереньки, второй, стоящий за ним в шеренге, кладет ему на спину мешочек с песком. Надо проползти до конца скамейки таким образом, чтобы мешочек не упал и так один за другим дети выполняют задание.

4) *«Тяни в круг»*

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

**Описание игры.** По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

**Правила игры:**

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.
2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

#### 5) «Самый сильный»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

**Описание игры.** Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

#### **Правила игры:**

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.
2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.
3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

### **6. Игры и игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

#### 1) «Перемена мест»

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

***Правила игры:***

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Руки с колен убирать нельзя.
3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

***2) «Поймай комара»***

Играющие становятся по кругу (лицом к центру) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи). Преподаватель кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар пролетает» над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

***3) «Достань предмет»***

Дети становятся в две шеренги по обе стороны от натянутого на высоте 1-1,5 м на двух стойках шнура, к которому подвешены небольшие предметы (шарики, колокольчики). Дети первой шеренги выполняют подряд 5-6 прыжков, стараясь достать предметы, и возвращаются на исходную линию. По сигналу преподавателя задание выполняет вторая группа детей. Игровое упражнение повторяется. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола (татами) и взмах рук. Преподаватель отмечает тех, кто коснулся предмета.

***4) «Кто быстрее»***

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу руководителя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м).

Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу руководителя.

5) *«Новые пятнашки»*

Детям раздается одинаковое количество бельевых прищепок, которые они цепляют себе на одежду. Когда ребенок поймает кого-то из играющих, он цепляет ему свою прищепку. Выигрывает тот, кто первым освобождается от прищепок.

**7. Игры и игровые упражнения для развития выносливости:**

1) *«Шарик»*

Преподаватель подбрасывает воздушный шар. Пока он летит можно прыгать, бегать, а когда он коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - поет песню или читает стихотворение.

2) *«Футбол на спине»*

Игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

3) *«Скакалки»*

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

4) *«Гонка с выбыванием»*

Все участники игры одновременно (по сигналу) начинают бег с внешней стороны очерченного круга диаметром 9-12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.

5) *«Квач - лягушка»*

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» - запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться

«квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

### **8. Игры и игровые упражнения для развития гибкости:**

#### *1) «Жираф»*

В игру дети играют по очереди. Тренер раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача - собрать все лежащие перед ним камушки. Игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Тренер должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам - немного отдохнуть.

#### *2) «Путаница»*

Участники (в игре одновременно может участвовать 10-15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего - распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.

**Примечание.** Если в игре участвует большое количество детей, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.

#### *3) «Верблюжья бега»*

Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

#### 4) «Мост»

В игру играют парами. Один игрок будет изображать собой мост, другой - машину (пароход). Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, ведущий должен помочь ему). Задача второго игрока - проползть на четвереньках (или по-пластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его. Выигрывает та пара игроков, «мостик» которой простоит дольше. После этого игроки могут поменяться местами.

Примечание. Эту игру можно сделать командной. Например, один игрок будет играть роль «моста», а остальные станут машинами или пароходами. После того как под «мостом» последовательно прошла вся команда игроков, «мостиком» становится кто-то другой.

#### 5) «Запутывалка»

В игре может принимать участие одновременно 8-10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или

платит фант по договоренности. В игре побеждает самый ловкий и самый гибкий игрок, который ни разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.