


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
Казарин Евгений Александрович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста
средствами дзюдо

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование


Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ


Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

_____ 
(дата, подпись)

Научный руководитель: к.п.н., доцент
Брюховских Т.В.

_____ 
(дата, подпись)

Обучающийся Казарин Е.А.

_____ 
(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск,
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся среднего школьного возраста.....	6
1.2 Характеристика физических качеств и особенности их развития и воспитания.....	10
1.3 Физическое воспитание обучающихся среднего школьного возраста ...	15
1.4 Занятия спортивной борьбой в рамках урочных занятий со школьниками в рамках уроков по физической культуре	18
2 Методы и организация исследования.....	22
2.1 Организация исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	23
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	28
3.1 Комплекс упражнений по дзюдо направленный на развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста	28
3.2 Развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры средствами дзюдо	32
Выводы.....	43
Список использованных источников.....	45
Приложение А.....	53
Приложение В.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. Оно направлено на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия [24].

Одна из главных задач общей физической подготовки в школах - воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств [5].

Школьные годы – один из главных этапов в становлении личности как активного члена общества. Именно в школьные годы происходит интенсивное развитие физиологических систем организма [19]. Именно поэтому в школьные годы создается прочная основа для укрепления здоровья и физического состояния человека. Воспитание основных двигательных качеств и навыков в процессе уроков физической культуры может быть гораздо более успешным при условии научно-обоснованного применения средств и методов физического воспитания, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной двигательной деятельности всех физиологических систем подрастающего организма обучающихся [31]. Главное в этом процессе учитывать возрастные, гендерные и индивидуальные особенности организма школьников.

Возраст 12-13 лет является наиболее благоприятным для развития всех физических способностей (скорость, сила, координация, выносливость, быстрота) [17].

Занятия спортивной борьбой в общеобразовательной школе выгодно отличаются от основного содержания уроков физической культуры. Борьба способствует формированию ряда известных физических и морально-волевых качеств личности. Вместе с тем демократичность условий проведения ряда частей урока с элементами спортивной борьбы способствует привлечению внимания школьников к занятиям физической культуры.

Таким образом, тема работы является актуальной, поскольку применение элементов борьбы дзюдо в рамках уроков по физической культуре с обучающимися 12-13 лет позволит с разнообразием выстраивать учебный процесс, что положительно скажется на физических кондициях обучающихся.

Цель работы – экспериментальная проверка эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста.

Исходя из поставленной цели, решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Объект исследования - процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на развитие физических качеств.

Гипотезой является предположение о том, что, применение комплекса упражнений, в основе которого использовались элементы дзюдо, на уроках физической культуры позволит улучшить развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста.

В работе использованы следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Практическая значимость: результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для учителей общеобразовательных школ, где осуществляется реализация программы,

включающей в себя проведение уроков с элементами специально-подготовительных упражнений дзюдо.

Исследование проводилось с сентября 2019 года по март 2020 года на базе МБОУ СОШ № 96 г. Красноярск

Структура работы. Выпускная квалификационная работа представлена на 61 странице. Она состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 51 источник, 2 приложения. Работа содержит иллюстративный материал, который включает 7 рисунков и 5 таблиц.

1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Анатомо-физиологические особенности развития обучающихся среднего школьного возраста

Антропометрическое развитие: этот возраст характеризуется интенсификацией роста и увеличением размеров тела. Главным образом, прирост этого показателя сводится к увеличению длины нижних конечностей. Наряду с увеличением роста, прирастает и масса тела. Именно в этот период наиболее наглядно виден гендерный принцип. Интенсификация роста мальчиков происходит в 13-14 лет, в то время как у девочек она происходит в 11-12 лет.

В этом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки нежелательны, поскольку они ускоряют процесс окостенения, чем могут замедлять рост трубчатых костей в длину [31].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 12 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет.

Половое развитие. Сроки полового развития девочек и мальчиков рознятся, как правило, половое созревание девочек начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. Поэтому в этом возрасте педагогу по физической культуре необходимо уделять особое внимание выбору средств и методов физического воспитания, поскольку, на этом этапе, в одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, и как следствие с разными функционально-адаптационными возможностями. [26].

Развитие сердечно-сосудистой системы. В подростковом возрасте, на фоне морфо-функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы и продолжающейся развития ЦНС особенно заметно незрелость механизмов формирования, регулирующих и координирующих основные функции вышеназванных систем. Поэтому адаптация системы крово и лимфообращения в 12-13 летнем возрасте при мышечных нагрузках происходит значительно медленнее, чем к примеру в возрасте 14-15 лет. Сердечно-сосудистая система реагирует на нагрузки неэкономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [22].

Развитие дыхательной системы. Наряду с половым созреванием, интенсивно идет развитие дыхательной системы. В возрасте с 11 до 14 лет увеличивается объём легких (приблизительно в два раза), растёт минутный объём вдохов, повышается ЖЕЛ (в полтора раза).

Режим дыхания у обучающихся среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [51].

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

У обучающихся среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости [18].

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития: [10, 23, 28]

1. Происходит ускорение роста, интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.

2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следите за тем, чтобы ребёнок не уставал при длительной физической нагрузке, давайте ему отдохнуть.

3. Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.

4. Нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам (Аффект - кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей)

«Отрыв» от детства и приближение к взрослому состоянию отчетливо проявляются в тех своеобразных чертах физического и духовного развития, которые отличают подростков от младших школьников [10]. Прежде всего, по-иному протекает физическое развитие средних школьников. Оно характеризуется большей интенсивностью, неравномерностью и значительными осложнениями, связанными с началом полового созревания [48].

В частности, отмечается усиление активности гипофиза и щитовидной железы. Это стимулирует физический рост и способствует усилению обменных процессов в организме. Однако в физическом развитии наблюдается непропорциональность: конечности растут быстрее, развитие же туловища несколько отстает. Внешне это проявляется в том, что у подростков руки и ноги

кажутся несколько удлинненными, а движения их отличаются угловатостью и некоторой неуклюжестью. Вместе с тем отмечается неравномерность в процессе самого роста: в отдельные периоды он то замедляется, то происходит слишком интенсивно. Этот процесс сопровождается окостенением скелета и уменьшением хрящевого вещества. Одновременно с этим развиваются мышечные ткани и, в частности, более тонкие волокна, что вместе с упрочением скелета придает подросткам большую физическую силу. При этом ряд ученых отмечают акселерацию (ускорение) этих процессов, которая выражается в том, что физическое развитие подростков в настоящее время происходит на 1-1,5 года быстрее, чем 30-40 лет назад [5].

Необходимость постоянного внимания и создания благоприятных условий для физического развития подростков (организация ежедневной утренней гимнастики, спортивно-массовых мероприятий, подвижных игр, обеспечение достаточного пребывания на свежем воздухе и т.д.) обуславливается также гиподинамией (от греч. *hupo* - приставка, которая используется в смысле «под» и указывает на понижение против нормы и *dinamus* - сила, подвижность), то есть недостаточной подвижностью. Учение, требующее сидячего образа жизни, может приводить к застойным явлениям в организме, к недостаточному кислородному питанию, что отрицательно сказывается на физическом развитии учащихся [47].

Развитие мозга, дальнейшее структурное формирование нервных клеток и ассоциативных волокон создают предпосылки для совершенствования познавательной деятельности подростков. Поступление же в кровь гормонов, вырабатываемых органами внутренней секреции, вызывает то повышение, то понижение жизненного тонуса, то подъем, то упадок работоспособности и энергии, а также сопровождается чередованием то хорошего настроения, то ухода во внутренние переживания, то жизнерадостности, то пассивности. В периоды понижения настроения и упадка энергии у подростков могут появляться раздражительность, равнодушное отношение к учебе, ссоры с

товарищами и конфликты с друзьями, а также многие недоразумения в отношениях с учителями и взрослыми [19].

1.2 Характеристика физических качеств и особенности их развития и воспитания

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную и целесообразную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т.д [12].

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества [10].

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость [24].

Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Осуществление мышечного действия протекает при

произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы. Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: мышечных и координационных [43].

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовым дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом [24].

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения. Первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям (прыжок вверх), а второй — постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей (удержание веса штанги на вытянутых руках) [52].

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки [44].

Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению [27].

На практике различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью. Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей) [22].

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям [12].

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она составляет важную

основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов [1].

Подвижность нервных процессов: продолжительность процесса восприятия составляет основу быстроты двигательной реакции. Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой. Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений.

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью;
- игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств) [10].

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями [32].

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения [38].

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков). Навыки в статическом равновесии формируются посредством постепенного изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения условий выполнения упражнений [42].

Гибкость - физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения

двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев [10].

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия [36].

Реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Одним из методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д [45].

1.3 Физическое воспитание обучающихся среднего школьного возраста

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности [18].

Физическое воспитание в школе предусматривает охрану и укрепление здоровья обучающихся, полноценное физическое развитие и направлено на своевременное формирование у школьников двигательных навыков и умений.

С ростом ребенка под воздействием окружающих его взрослых быстро расширяется круг доступных движений. При этом время появления и дальнейшего совершенствования двигательного умения обусловлено уровнем развития двигательного качества, без которого оно не может быть выполнено [33].

Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых - ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимна. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиваться успеха в двигательной деятельности. Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, в подвижных играх, требующих быстрой реакции быстрых ответных действий [41].

Развитие двигательных качеств происходит под влиянием постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у обучающихся ошибок в технике движений [13].

Работа над их развитием расширяет диапазон двигательных возможностей обучающихся, совершенствует их координационные способности. Быстрота движений, ловкость, сила и выносливость имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования обучающихся, овладения широким кругом движений.

Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности обучающихся при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания [7].

Для расширения диапазона двигательных возможностей обучающихся необходима и специальная целенаправленная работа по развитию двигательных качеств. Конечно, школьники обладают различным уровнем прирожденных способностей, сложившихся на основе некоторых биологических предпосылок в сочетании с благоприятными условиями жизни. На этом фоне происходит их дальнейшее возрастное развитие, двигательные возможности проявляются ярче и полнее. Применение простых, но в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, развитию мышечного чувства, увеличивает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве [4, 8].

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств [3].

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

Многократность задач, решаемых в возрасте 12-13 лет на уроках физической культуры, позволяет [18, 33]:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);
- продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятия и оказании первой помощи при травмах;

- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции [31].

1.4 Занятия спортивной борьбой в рамках урочных занятий со школьниками в рамках уроков по физической культуре

Занятия спортивной борьбой в общеобразовательной школе выгодно отличаются от основного содержания уроков физической культуры. Борьба способствует формированию ряда известных физических и морально-волевых качеств личности. Вместе с тем демократичность условий проведения ряда частей урока с элементами спортивной борьбы способствует привлечению внимания школьников к занятиям физической культуры [32].

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности [3].

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя, программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая дзюдо.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно выделить из вариативной части программы.

Начиная с первого класса можно и нужно внедрять в урок физической культуры элементы дзюдо, а именно специально-подготовительных упражнений.

Конечно, здесь не может идти речь о сложных в двигательном отношении приемах, приемах требующих многолетней спортивной подготовки, отличных от обыденных физических кондиций. Специалисты и опыт наших наблюдений рекомендуют нижеследующее [15].

Требования к упражнениям с элементами борьбы:

- из учебного материала должны быть исключены действия с бросками партнера на голову;

- следует постоянно напоминать ученикам о том, что запрещается после броска партнера падать на него всем телом (возникающие при этом перегрузки у слабо подготовленных школьников могут привести к повреждению внутренних органов);

- запрещается во время выполнения упражнений с элементами противоборства и сопротивления наносить партнеру удары, скручивать шею, зажимать горло, хватать за лицо, волосы, выполнять захваты за пальцы рук и ног партнера;

- запрещается во время падения и удержаний, особенно при борьбе в партере, ударять и нажимать локтем и коленом на любую часть тела;

- при составлении пар необходимо учитывать весовые категории партнеров.

Борьба - занятие мужское, жесткое, иногда доставляющее кому-то из борцов и боль, и ссадины, и ушибы. Особенно высока вероятность получения травм в тех случаях, когда школьники слабо подготовлены физически и морально к условиям единоборства, не соблюдают правила поведения на занятиях борьбой:

- до урока и вне зала запрещается выполнять приемы борьбы с бросками на землю (особенно опасные зоны - коридор или туалет с твердым (каменным, асфальтовым т. п. полом);

- на уроке должны быть высокая дисциплина и организованность; должно соблюдаться «правило свистка»;

- -в процессе занятий ученики должны точно выполнять следовать указаниям преподавателя (выполнять упражнения в указанном месте и направлении, оказывать помощь и страховку и т. д.);

- на уроках с элементами борьбы должны быть полностью исключены грубость, невнимательное отношение к товарищам, неряшливость в одежде, наличие в ней жестких предметов (молний, металлических пуговиц, крючков и т. д.);

- при выполнении заданий учащиеся должны четко следовать установкам о величине сопротивления, позе, ответных действиях и т. п.;
- если на ковре ведут схватку одна или несколько пар, то остальные занимающиеся или наблюдают за борьбой, или выполняют конкретные учебные задания преподавателя. Запрещается бегать по ковру, сидеть на ковре спиной к центру или с вытянутыми вперед ногами, лежать на ковре вблизи от его рабочей площади [38].

Также во время урочных занятий с детьми можно изучать элементы техники начального уровня, соблюдая все меры предосторожности.

Проанализировав методическую литературу, мы приходим к выводу, что большинство авторов и исследователей в качестве основной задачи учебного процесса школьников является обеспечение вовлечения в занятия физической культурой и спортом на долговременную перспективу обучающихся и подростков и привитие положительных эмоций от занятий физической культурой, для осуществления этих задач необходимо выстроить учебный процесс, учитывая следующие особенности:

- щадящий режим занятий, отсутствие перегрузок;
- непрерывный комплексный контроль за состоянием обучающихся;
- использование широкого спектра инвентаря и средств обучения;
- использование системы поощрений;
- важная роль стиля общения педагога с обучающимися;
- основное средство обучения – подвижные игры.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2019 года по май 2020 года на базе МБОУ СОШ № 96 г. Красноярск, в 3 этапа.

1 этап - сентябрь 2019 года. Проанализирован и обобщён научно-методический материал по вопросам развития физических способностей у школьников на урочных занятиях по физической культуре, а также об опыте применения средств борьбы в рамках урочных занятий по физической культуре в общеобразовательных школах. На основании проведенного анализа была обозначены цель, объект, предмет и задачи исследования.

2 этап - октябрь 2019 - февраль 2020. Проведено контрольное тестирование, направленное на определение начального уровня развития физических способностей испытуемых, разработаны комплексы игровых упражнений, направленные на развитие физических способностей средствами дзюдо, проведен педагогический эксперимент. На основе полученных результатов был систематизирован учебно-методический материал по основам развития физических способностей школьников 12-13 лет.

3 этап - март - май 2020. Анализировались и систематизировались результаты, полученные в ходе проведения педагогического эксперимента. Данный этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

В эксперименте приняли участие 20 обучающихся (юноши) в возрасте 12-13 лет, учащихся 6а и 6б класса, МБОУ СОШ № 96 г. Красноярск. По итогам проведенного тестирования физических способностей на первом этапе педагогического исследования нами были сформированы 2 группы контрольная и экспериментальная, в каждой по 10 школьников. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

2.2 Методы исследования

Задачи данной работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы.
- 2) Контрольное тестирование
- 3) Педагогический эксперимент.
- 4) Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Метод изучения и анализа литературных источников был применен с целью получения сведений о работах, в которых освещались результаты исследований по аспектам физического воспитания обучающихся школьного возраста.

2. Контрольные испытания

Практическим методом исследования была использована система нормативных тестов по комплексному определению развития двигательных способностей обучающихся 12-13 летнего возраста. Данная система предполагает выявление следующих двигательных способностей:

Тест 1. Бег с низкого старта на 30 метров, с. Испытуемый встает на старте в положении низкого старта, выполнив прогиб в поясничном отделе позвоночника. По сигналу тренера, испытуемый прилагает стартовое усилие –

толчок и начинает движение по заданному отрезку в 30 м. Время пробегания заданного отрезка засчитывается в секундах, с точностью до 0,1 секунды.

Тест 2. Прыжок с места в длину, м. Испытуемый, по сигналу тренера выполняет толчок двумя ногами с намерением выпрыгнуть на наибольшее расстояние от места старта. Засчитывается длина прыжка в метрах.

Тест 3. Сгибание-разгибание рук из положения виса. Исходное положение - вис на перекладине. Испытуемый берется за перекладину прямым хватом на ширине плеч и подтягивается так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. При этом корпус держится ровно, подъем осуществляется за счет рук. Затем испытуемый опускается вниз, выпрямив руки почти полностью. Фиксируется количество раз.

Тест 4. Челночный бег 3x10 (сек.). Старт высокий – на поворотах ставятся набивные мячи, которые удобно обегать учащимися с любой стороны. По команде «марш» испытуемые пробегают 10 метров, оббегая мяч, возвращаются назад, снова оббегают мяч и пробегают 3-й раз отрезок 10 метров, финиширует. Время пробегания засчитывается в секундах, с точностью до 0,1 секунды.

Тест 5. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз. Испытуемый лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из испытуемых выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Тест 6 Бросок набивного мяча 1 кг, см. Испытуемый встает у контрольной линии, берет мяч массой 1кг и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая позади. При броске мяча ступни ног

испытуемого, не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тест 7. 6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову). Бег выполняется из положения высокого старта в равномерном темпе в спортзале с беговой дорожкой 300 метров. Начинается и заканчивается упражнение по свистку. Занимающиеся по окончании бега остаются на своих местах, пока не будет измерено пройденное ими расстояние. Необходимо пробежать как можно большее расстояние за 6-минутный отрезок времени. Расстояние измеряется с точностью до 10 метров.

3. Педагогический эксперимент. Для решения задач исследования использовался сравнительный педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента заключалась в сравнении результатов развития координационных способностей старших школьников, полученных в контрольной и экспериментальной группах, занимающихся по разным урочным планам развития координационных способностей на уроках физической культуры.

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 обучающихся, обучающихся (юноши) в возрасте 12-13 лет, учащихся 6а и 6б класса, МБОУ СОШ № 96 г. Красноярск., ведущий преподаватель Шотов Владислав Александрович.

Контрольная группа «6а» (10 мальчиков), занятия в этой группе проходили три раза в неделю по одному академическому часу. В этой группе работа проходила по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, М. Я. Виленского, 2019) [25].

Экспериментальная группа «6б» (10 мальчиков), занятия в этой группе проходили также три раза в неделю по одному часу с применением разработанного комплекса игровых упражнений направленного на развитие развития физических способностей средствами дзюдо. Комплекс упражнений разработан исходя из личного опыта тренерской деятельности.

Включение упражнений из комплекса нами применялось в основной части урока, после проведения соответствующих разминочных упражнений. Все учащиеся были по заключению врача здоровы и были допущены к занятиям по физической культуре в основной группе здоровья. Проведение эксперимента было согласовано с директором и ведущим преподавателем, а их родители дали согласие на участие своих обучающихся в исследовании.

4. Методы математической статистики. Широко применяется для обработки полученных в ходе исследования данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

а. Показатели среднего арифметического \bar{X}

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

б. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (2)$$

с. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

d. Критерий Стьюдента t . Формула для определения достоверности различий с использованием t -критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_o - \bar{X}_k}{\sqrt{m_o^2 + m_k^2}} \quad (4)$$

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Комплекс упражнений по дзюдо направленный на развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста

В качестве инвентаря нами использовались гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гимнастические маты.

В ходе анализа научно-методической и специальной литературы, работ, по развитию физических качеств обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры средствами дзюдо, нами не обнаружено. Также отсутствуют рекомендации по подбору и внедрению в учебный процесс средств дзюдо, сочетание их с другими средствами подготовки, не определена педагогическая направленность этих упражнений. Имеющийся в литературе материал не обобщен и не систематизирован применительно к занятиям со средними школьниками в рамках уроков по физической культуре в общеобразовательных школах.

Рекомендуется следующая схема распределения учебного времени для школьников:

- обязательный комплекс общеразвивающих упражнений - 5 мин (в разминке);
- элементы акробатики с включением упражнений в самостраховке 6 - 10 мин;
- игры в касания 4 - 5 мин;
- освоение захватов 4 - 5 мин;
- игры в теснения 2 - 4 мин;
- упражнения на мосту 2 - 4 мин.

Дозировка и содержание упражнений по развитию физических качеств обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры средствами дзюдо должны содержать преимущественно упражнения дзюдо, предлагаемые в «Руководстве к проведению уроков дзюдо» составленном специалистами Европейского союза дзюдо.

Все нижеописанные упражнения выполняются плавно, без рывков. Учитель обязан исключать агрессию, дезорганизацию учеников во всех её проявлениях. Форма одежды учеников - любая спортивная, поверхность - импровизированный ковер (например, из гимнастических матов), на ногах носки или обувь с мягкой подошвой. Нами приведена часть упражнений, которые применялись на уроках физической культуры с детьми среднего школьного возраста, полный комплекс упражнений представлен в приложении А.

Комплекс упражнений по дзюдо направленный на развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста.

1. «Карандаш». Перекаты в сторону через спину из положения упор лёжа (четвереньки).

2. «Вращение на четырёх опорах». Перекаты через правый бок, с опорой на ягодицах Тренируемые навыки: ориентация. В этом упражнении возможны выполнения перекатов и через правый бок. Воспитание ориентации в пространстве, формирование начальных навыков акробатической подготовки - всё это необходимые компоненты воспитания ребёнка призванные подготовить школьников к последующему обучению техники атак и защит дзюдо. Напомним, что дети, не планирующие занятия дзюдо в более расширенном варианте, получают от уроков дзюдо в школе базовые навыки обеспечивающие безопасность в быту.

3. «Вращение сидя». Сидя с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить кувырок вперед с опорой на правую сторону, назад, опираясь на левую сторону, обратно в положение сидя и наоборот.

5. Раскачивание из положения стоя. Из положения стоя, наклонив туловище под углом 45° к полу, подбородок на груди, колени согнуты, ладони под коленями, выполнить на мате раскачивания назад с перемещением по часовой стрелке или против часовой стрелки, движения руками по типу стрелок часов.

6. «Вращение с помощью партнёра». Из положения сидя с согнутыми ногами, ладонями касаясь подошв стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить перекаты вперед с опорой на правую сторону, назад, на левую сторону, назад в положение сидя, и наоборот. Инструктор сопровождает движение, помогая круговому перемещению.

7. «Удар по коврику». Сидя на боку, опираясь на соответствующую руку, наклон боком на спину, контролируя движение и руку, производить удары по ковру (мату).

8. «Танцующий медведь». Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях, не скрещивая ноги.

9. «Танцующие медведи». Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях с партнером, не скрещивая ноги.

10. «Лодки». Ученики работают в паре на расстоянии двух или трех метров, бросая друг другу поочередно из разных положений одной или двумя руками связанный пояс (веревку).

Все вышеуказанные упражнения можно разделить на группы по количеству уроков с элементами дзюдо. Важно сохранять последовательность, ориентируясь по нумерации упражнений.

Ниже приводим несколько подвижных игр, к которым у участников педагогического эксперимента проявился наибольший интерес. Полный список игр, которые нами применялись в ходе организации занятий по физической культуре с детьми среднего школьного возраста представлены в Приложении В.

«Перетягивание через черту»

Вдоль гимнастического мата, мелом, учитель чертит линию. Далее делит обучающихся на две команды, в нашем случае по 5 игроков в каждой, причём необходимо разделить команды таким образом, чтобы друг напротив друга оказались приблизительно равных весовых категориях. учитель в роли ведущего дает команду, и ученики подходят начерченной линии не берутся за руки образуя пару. учитель даёт звуковой сигнал необходимо перетянуть

напарника за черту на свою сторону. За заранее оговоренное время которое проводится игра, учащимся необходимо как можно больше раз перетянуть на свою сторону. побеждает та команда заработавшие больше очков за весь период игры. необходимо донести до играющих, что разрешается тянуть друг друга только за руки.

«Петушинный бой»

Учитель чертит круг. Обучающиеся разделяются на две команды и встают рядом с кругом. обучающиеся выбирают капитана своей команды и Капитан направляет одного игрока центр круга. Вышедший в центр Круга игрок встает на одну ногу вторая нога согнута в коленном суставе находится в висе. руки согнуты в локтевых суставах и отведены за спину. по сигналу учителя игроки который находится в центре Круга предпринимать попытки по выталкивания друг друга из круга. побеждает тот учащийся у которого получилось вытолкнуть соперника за пределы круга. команда которая работает больше очков за отведённое время. считается законченным один из пары игроков убирать руки из-за спины, опустит согнутую ногу на пол. Ничья будет в том случае если оба игрока оказались одновременно за чертой Круга.

Приведенный комплекс упражнений, в соответствии с которыми проводились занятия в экспериментальной группе, имеет ряд преимуществ, поскольку предложенные упражнения при проведении уроков просты в исполнении, а также являются эффективными при развитии физических способностей. Мы постарались максимально разнообразить учебный процесс школьников, что привело к увеличению интереса к занятиям физической культурой.

В контрольной группе, уроки проходили три раза в неделю по одному учебному часу. Занятия строились в соответствии с комплексной программой физического воспитания для 1-11 классов В.И. Ляха, М. Я. Виленского [25]. Для воспитания такого физического качества как сила использовался равномерный метод с постепенным увеличением объёма нагрузки.

3.2 Развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры средствами дзюдо

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 обучающихся, обучающихся (юноши) в возрасте 12-13 лет, учащихся 6а и 6б класса, МБОУ СОШ № 96 г. Красноярск.

Исследование начали с предварительного эксперимента, в ходе которого определили исходный уровень физической подготовленности обучающихся по вышеописанным тестам. Результаты проведенного контрольного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Тесты	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	Т эк.	Т таб.
	X±m	X± m		
Бег с низкого старта на 30 метров, с.	6,3±0,2	6,6±0,1	0,98	2,21
Прыжок с места в длину, м.	130±1,5	128±1,9	0,85	2,21
Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)	1,6±0,1	1,4±0,1	1,43	2,21
Челночный бег 3x10 (сек.).	10,4±0,1	10,3±0,1	0,66	2,21
6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову).	1008,7±2,3	1000,8±3,5	1,94	2,21
Бросок набивного мяча 1 кг, (см)	222±1,1	220±0,9	1,41	2,21
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)	18,6±0,2	19,0±0,1	1,31	2,21

По результатам предварительного тестирования не было выявлено достоверных различий между контрольной группой и экспериментальной группой, группы однородны.

Сравнивая полученные данные с показателями нормативных тестов, и вычислив уровень физической подготовленности как среднюю величину, выявили, что в октябре (начало эксперимента) физическая подготовленность, как для контрольной группы, так и для экспериментальной группы, находилась на низком уровне – оценка в баллах «неудовлетворительно» (таблица 2). Из таблицы видно, что уровень подготовленности всех испытуемых находился на одинаковом уровне, о чем свидетельствует расчетный критерий Стьюдента.

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности испытуемых в баллах

Тесты	Уровни подготовленности и оценка в баллах			
	низкий 2	средний 3	в/среднего 4	высокий 5
Бег с низкого старта на 30 метров, с.	6,0 и >	5,8 -5,4	5,3 -5,0	4,9 и <
Прыжок с места в длину, м.	145 и <	165-180	182-192	200и>
Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)	385и<	390-410	415-450	455и>
Челночный бег 3x10 (сек.).	2и<	4-6	7-9	10 и >
6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову).	9,2 и >	8,9 -8,5	8,4 -8,3	8,2 и <
Бросок набивного мяча 1 кг, (см)	18 и <	35-39	40-44	45 и >
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)	950 и <	1100-1200	1210-1290	1350 и>

Контрольная группа «ба» (10 мальчиков), занятия в этой группе проходили три раза в неделю по одному академическому часу. В этой группе

работа проходила по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, М. Я. Виленского, 2019) [25].

Экспериментальная группа «6б» (10 мальчиков), занятия в этой группе проходили также три раза в неделю по одному часу с применением разработанного комплекса упражнений направленного на развития физических способностей средствами дзюдо. Комплекс упражнений разработан исходя из личного опыта тренерской деятельности.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование по всем тестам. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Тесты	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	Т эк.	Т таб.
	X±m	X± m		
Бег с низкого старта на 30 метров, с.	6,1±0,2	5,4±0,1	3,11	2,21
Прыжок с места в длину, м.	136,1±1,1	147,5±1,2	4,51	2,21
Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)	3,9±0,2	6,3±0,2	5,59	2,21
Челночный бег 3x10 (сек.).	9,6±0,2	8,3±0,2	3,88	2,21
6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову).	1077,6±5,8	1261,1±8,7	5,45	2,21
Бросок набивного мяча 1 кг, (см)	283,0±2,7	307,9±3,4	5,97	2,21
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)	26,4±0,5	36,0±0,7	4,18	2,21

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, как в контрольной

группе, так и в экспериментальной группе. Однако, достоверность различий выше в экспериментальной группе.

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, высчитывались данные прироста изучаемых показателей. В таблице 4 представлены данные прироста изучаемых показателей в % между экспериментальной и контрольной группой до и после эксперимента.

Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам произошли положительные сдвиги, но прирост результатов экспериментальной группы носит более выраженный характер.

Таблица 4 - Сравнение средних показателей физической подготовленности за учебный год

Тест	Подгруппа	Хср начало эксперимента	Хср конец эксперимента	Прирост, %
Бег с низкого старта на 30 метров, с.	КГ	6,6±0,1	6,1±0,2	8,2
	ЭГ	6,3±0,2	5,4±0,1	16,7
Прыжок с места в длину, м.	КГ	128±1,9	136,1±1,1	6,0
	ЭГ	130±1,5	147,5±1,2	11,9
Бросок набивного мяча 1 кг, (см)	КГ	220±0,9	283,0±2,7	22,3
	ЭГ	222±1,1	307,9±3,4	27,9
Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)	КГ	1,4±0,1	3,9±0,2	64,1
	ЭГ	1,6±0,1	6,3±0,2	74,6
Челночный бег 3x10 (сек.).	КГ	10,3±0,1	9,6±0,2	7,3
	ЭГ	10,4±0,1	8,3±0,2	25,3
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)	КГ	9,0±0,1	16,4±0,5	45,1
	ЭГ	8,6±0,2	26,0±0,7	66,9
6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову).	КГ	1000,8±3,5	1077,6±5,8	7,1
	ЭГ	1008,7±2,3	1261,1±8,7	20,0

Таблица 5 - Оценка физической подготовленности в баллах в начале и в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Уровень и оценка в баллах			
	в начале эксперимента		в конце эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 30 метров	«низкий» 2	«низкий»2	«средний» 3	«средний» 3
Прыжки в длину с места	«низкий» 2	«низкий»2	«средний»3	«средний»3
Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)	«низкий»2	«низкий»2	«средний» 3	«выше среднего» 4
Бросок набивного мяча 1 кг, (см)	«низкий»2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний»3
Челночный бег 3x10 (сек.).	«низкий»2	«низкий» 2	«выше среднего» 4	«выше среднего» 4
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз).	«низкий»2	«низкий» 2	«средний» 3	«средний»3
6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову).	«низкий» 2	«средний» 3	«выше среднего» 4	«выше среднего» 4
ИТОГ:	«низкий» 2	«низкий» 2,1	«средний» 3,4	«средний» 3,3

По результатам теста «Бег 30м» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 1).

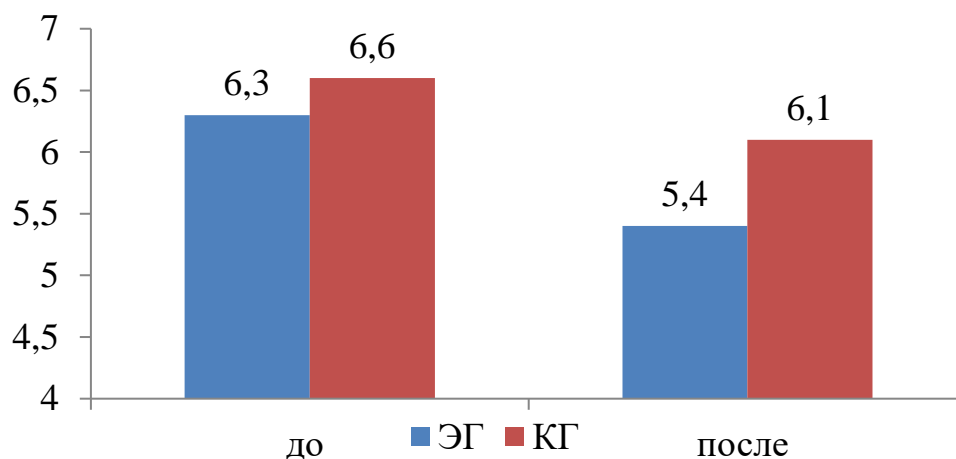


Рисунок 1 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «Бег 30 м» в контрольной и экспериментальной группах

Как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе первоначальный результат соответствует «низкому» уровню двигательной подготовленности, конечный результат «среднему уровню». Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Бег 30 м» в экспериментальной группе составили 16,7%, в контрольной группе результаты улучшились на 8,2%.

По результатам теста «Прыжок с места в длину, м.» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 2).

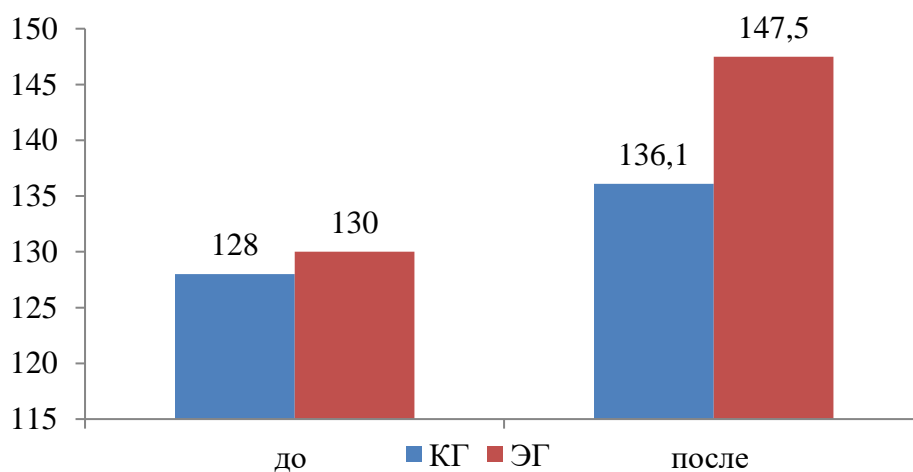


Рисунок 2 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «Прыжок с места в длину, м.» в контрольной и экспериментальной группах

Первоначальные результаты обеих групп соответствовали «низкому» уровню двигательной подготовленности, конечный результат достигает «среднего» уровня. Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Прыжок с места в длину, м.» в экспериментальной группе составили 11,9%, в контрольной группе результаты улучшились на 6,0%.

По результатам теста «Бросок набивного мяча 1 кг, (см)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 3).

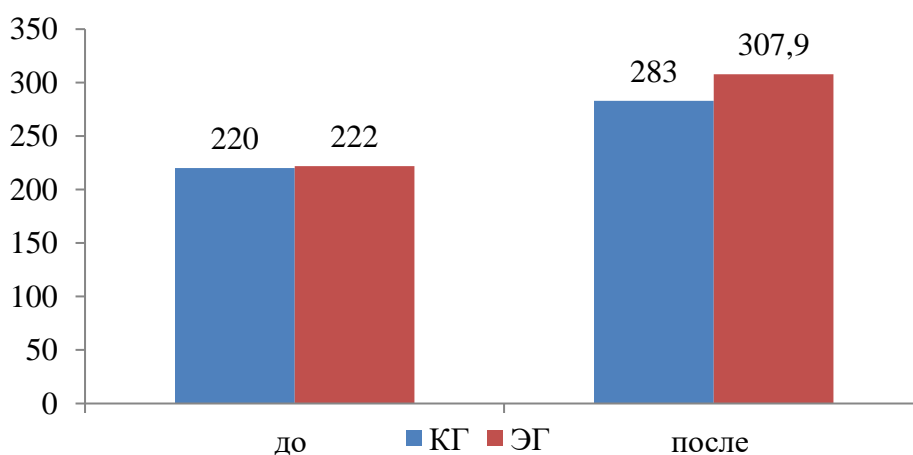


Рисунок 3 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «Бросок набивного мяча 1 кг, (см)» в контрольной и экспериментальной группах

Как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе первоначальный результат соответствовали показателям ниже «низкого» уровня физической подготовленности (220 и 222 см соответственно), а конечные данные в контрольной группе достигли «среднего» уровня, а в экспериментальной группе «выше среднего». Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Бросок набивного мяча 1 кг, (см)» в экспериментальной группе составили 27,9%, в контрольной группе результаты улучшились на 22,3%.

По результатам теста «Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 4).

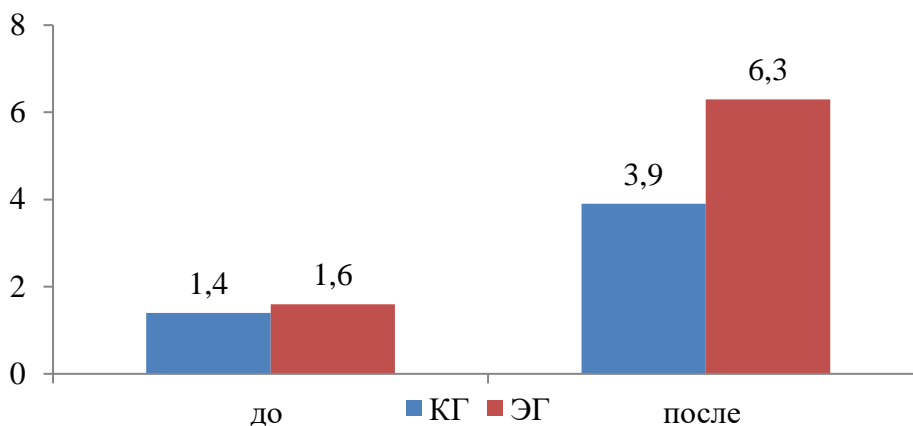


Рисунок 4 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)» в контрольной и экспериментальной группах

Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз).» в экспериментальной группе составили 74,6%, в контрольной группе результаты улучшились на 64,1%.

По результатам теста «Челночный бег 3x10 (сек.).» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 5).

Показатели предварительного эксперимента соответствуют «низкому» уровню физической подготовленности, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе, но уже к концу эксперимента достигают уровня «выше среднего».

Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Челночный бег 3x10 (сек.).» в экспериментальной группе составили 25,3%, в контрольной группе результаты улучшились на 7,3%.

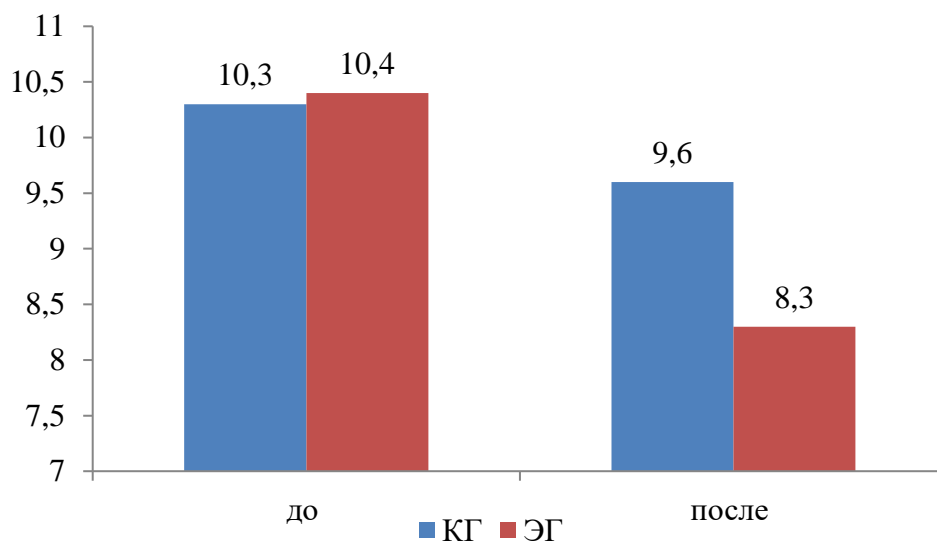


Рисунок 5 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «Челночный бег 3x10 (сек.)» в контрольной и экспериментальной группах

По результатам теста «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 6).

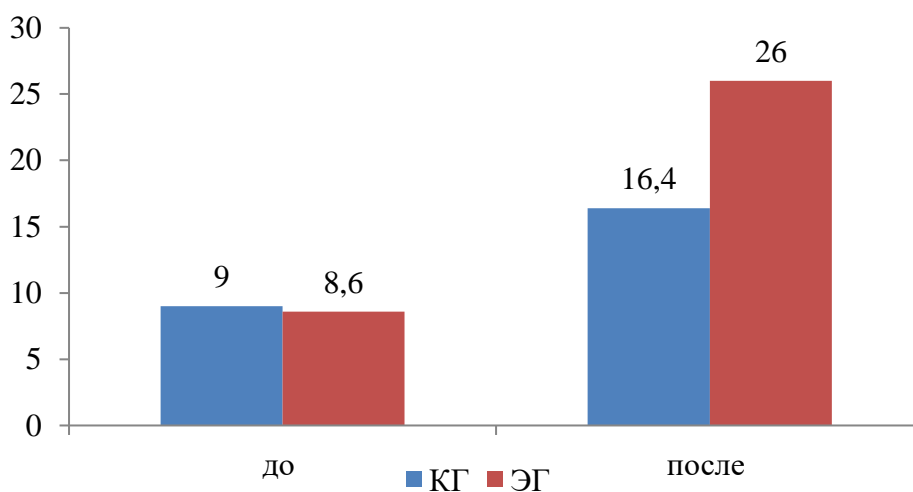


Рисунок 6 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)» в контрольной и экспериментальной группах

Показатели предварительного эксперимента соответствовали «низкому», уровню физической подготовленности, конечный результат - «среднему» уровню. Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)» в экспериментальной группе составили 66,9%, в контрольной группе результаты улучшились на 45,1%.

По результатам теста «6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову).» в обеих группах произошли изменения по сравнению с результатами, показанными до начала педагогического эксперимента, однако, величина изменений достоверно выше в экспериментальной группе (рисунок 7).

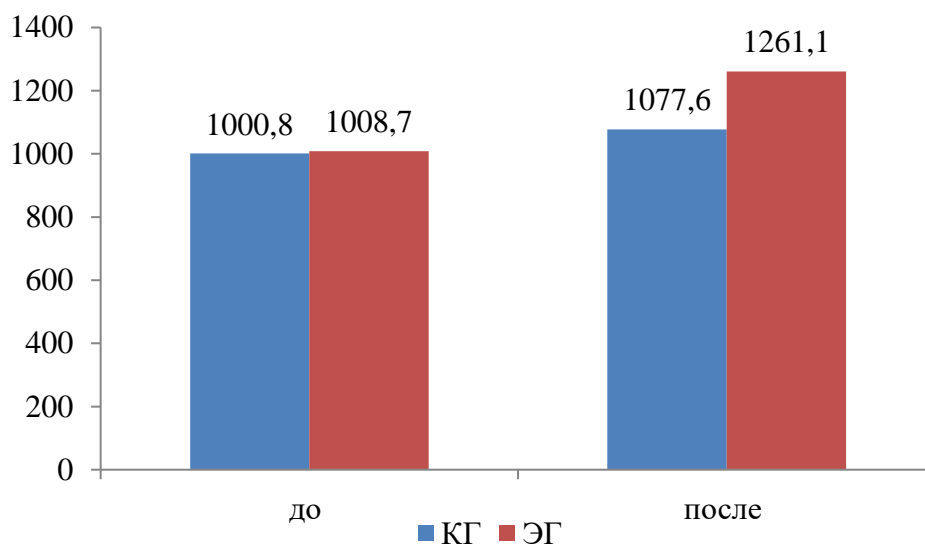


Рисунок 7 - Показатели уровня развития физических способностей по тесту «6-ти минутный бег (по Г.П. Богданову)» в контрольной и экспериментальной группах

Развитие общей выносливости можно проследить на примере теста 6-ти минутный бег. Актуальность развития общей выносливости у обучающихся 12-13 лет в первую очередь связана с адаптацией организма ребенка к учебной деятельности в школе. Выносливость гораздо больше других физических качеств связана с физической работоспособностью и тем самым со здоровьем ребенка.

Начальные показатели соответствуют «низкому» уровню физической подготовленности, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе, конечные «среднему уровню». Темпы прироста по показателям тестирования в тесте «Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, (раз)» в экспериментальной группе составили 20,0%, в контрольной группе результаты улучшились на 7,1%.

Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности предложенного комплекса упражнений направленного на развитие физических способностей у обучающихся среднего школьного возраста средствами дзюдо. В экспериментальной группе, которая занималась с применением разработанного комплекса упражнений, по всем тестам, произошли положительные изменения результатов. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 11,9% до 74,6%, наибольший прирост результатов наблюдается в тесте «Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)», наименьший в тесте «Прыжок с места в длину, м.».

В контрольной группе от 6,0% до 64,1%, наибольший прирост результатов наблюдается в тесте «Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)», наименьший в тесте «Прыжок с места в длину, м.».

Таким образом, использование разработанного комплекса упражнений направленного на развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста средствами дзюдо, позволит улучшить процесс физического воспитания обучающихся 12-13 лет и показатели основных физических качеств.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературы по тематике выпускной квалификационной работы показал, средний школьный возраст является благоприятным для развития основных физических качеств и поэтому поиск рациональных средств их воспитания в этом возрасте является актуальным в настоящее время.

Занятия спортивной борьбой в общеобразовательной школе выгодно отличаются от основного содержания уроков физической культуры. Борьба способствует формированию ряда известных физических и морально-волевых качеств личности. Вместе с тем демократичность условий проведения ряда частей урока с элементами спортивной борьбы способствует привлечению внимания школьников к занятиям физической культуры.

2. Нами разработан комплекс, включающий подвижные игры и упражнения, направленные на развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста средствами дзюдо. В качестве инвентаря нами использовались гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гимнастические маты. Все упражнения выполняются плавно, без рывков. Учитель обязан исключать агрессию, дезорганизацию учеников во всех её проявлениях. Форма одежды учеников - любая спортивная, поверхность - импровизированный ковер (например, из гимнастических матов), на ногах носки или обувь с мягкой подошвой.

3. Проведенный эксперимент свидетельствует об эффективности предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие физических способностей у обучающихся среднего школьного возраста средствами дзюдо. В экспериментальной группе, которая занималась с применением разработанного комплекса упражнений, по всем тестам, произошли положительные изменения результатов. Показатели темпов прироста в экспериментальной группе варьируют в диапазоне от 11,9% до 74,6%, наибольший прирост результатов наблюдается в тесте «Сгибание-разгибание

рук из положения виса (раз)», наименьший в тесте «Прыжок с места в длину, м.».

В контрольной группе от 6,0% до 64,1%, наибольший прирост результатов наблюдается в тесте «Сгибание-разгибание рук из положения виса (раз)», наименьший в тесте «Прыжок с места в длину, м.».

Таким образом, использование разработанного комплекса упражнений направленного на развитие физических качеств обучающихся среднего школьного возраста средствами дзюдо, позволит улучшить процесс физического воспитания обучающихся 12-13 лет и показатели основных физических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин. - СПб.: ЛГОУ им. А.С. Пушкина- 2009.- 353с.
3. Байданов А.И. Порядок развития специальной выносливости у школьников 14-15 лет на учебных занятиях по дзюдо / Байданов А.И., Колесников В.Ю. / Студенческий. 2020. № 6-1 (92). С. 64-66.
4. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: Учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимп. Лит, 2004. – 223с.
5. Бриленок, Н.Б. Педагогические условия формирования культуры здоровья школьников / Бриленок Н.Б. // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.С. Павленкович. - 2019. - С. 48-52.
6. Гаврильев, С.И. Физическое воспитание школьников на основе спортивной ориентации / Гаврильев С.И., Иванов А.И., Барашков И.И., Кобякова Ю.П., Ядреев В.В. // В сборнике: современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта в условиях Северо-востока России Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках проведения VII спортивных игр народов Республики Саха (Якутия). - 2019. -С. 241-245.
7. Гашникова, А.В. Влияние занятий физической культурой на скоростно-силовые способности школьников / А. В. Гашникова, Л. В. Козачук // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности : сб. науч. ст. фак. физ. культуры и безопасности жизнедеятельности / под ред. Л. В. Кашицыной. — Саратов, 2017. — С. 26–28.

8. Гераськин, А.А. Психологические аспекты изучения структуры деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий. [Текст] / А.А. Гераськин. и др. // Спортивный психолог. - 2005. - №1. - С. 39-44.
9. Германов, Г.Н. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития / Г. Н. Германов // Культура физ. и здоровье. — 2014. — № 4 (51). — С. 81–87.
10. Глазкова, Г.Б. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: монография / Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. — Казань: Отечество, 2019. — 175 с.
11. Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьника / А.А. Гужаловский. — Челябинск, 1980. — 151 с.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. — Изд. 5-е. — Ростов н / Д: Феникс, 2008. — 378 с.
13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2011.- 272 с.
14. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо / Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба // Сибирский педагогический журнал. — 2012 — № 1. — С. 246 – 252.
15. Засядько К.И. Влияние тренировок по дзюдо на развитие когнитивной гибкости у школьников / Засядько К.И., Вонаршенко А.П., Язлюк М.Н., Бирюков Д.С. // Аллея науки. 2020. Т. 1. № 3 (42). С. 679-682.
16. Ключникова М.В. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников / Ключникова М.В., Сабирова И.А. // В сборнике: современные технологии в физическом воспитании и спорте Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. А.Ю. Фролова. 2018. С. 51-54.
17. Ковалевич Е.С. Влияние дополнительных занятий по дзюдо на физическую подготовленность младших школьников / Ковалевич Е.С., Ножка

И.А., Самусик А.И. // В сборнике: Физическая культура, спорт, наука и образование Материалы II всероссийской научной конференции. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2018. С. 274-278.

18. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

19. Корюкаев Н. Дифференциация физического воспитания школьников в процессе занятий физической культурой / Корюкаев Н. // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - № 2-8 (34). - С. 118-122.

20. Кривсун, С.Н. Особенности спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе / Кривсун С.Н., Середина А.В. // В сборнике: Олимпийская идея сегодня. - 2019. - С. 65-69.

21. Кулемзина, Т.В. К вопросу об инновационных подходах в системе физического воспитания / Кулемзина Т.В., Красножон С.В. // The Newman in Foreign Policy. - 2019. - № 48 (92). - С. 9-12.

22. Курьянова, В.И. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и физического здоровья школьников / Курьянова В.И., Аршинник С.П. // В книге: Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа Материалы конференции. Редколлегия: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. - 2017. - С. 328-329.

23. Лебедев А.Д. Игровой метод как средство воспитания физических качеств у школьников / Лебедев А.Д., Агеев С.Л. // В сборнике: Образование и личность: методологические и прикладные основания сборник статей к Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности». ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»; Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова. 2019. С. 101-103.

24. Лихобабенко, К.С. Оценка эффективности процесса физического воспитания в учебных заведениях на основе успешности выполнения

школьниками норм ГТО / Лихобабенко К.С., Аршинник С.П. / В книге: тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. - 2018. - С. 61.

25. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-11классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2019. — 104 с.

26. Макеева, В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры / Макеева В. С. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.

27. Мамбеталиев, К.У. Сенситивные периоды развития физических качеств школьников, проживающих в условиях среднегорья / Мамбеталиев К.У. // Вестник физической культуры и спорта. - 2018. - № 1 (20). - С. 143-148.

28. Мурзак Т.Л. Современное состояние и перспективы физического воспитания школьников / Мурзак Т.Л. // В сборнике: актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма материалы XII Международной научно-практической конференции. 2018. С. 169-173.

29. Назаренкина Т.А. Использование игровых и соревновательных технологий на уроках физической культуры, как средство повышения качества обучения в соответствии с ФГОС / Назаренкина Т.А. // Вопросы педагогики. 2019. № 9-1. С. 80-88.

30. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.

31. Ниязова, О.А. Изучение влияния физического воспитания на функциональное состояние организма учащихся общеобразовательных школ / Ниязова О.А. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. - 2018. - № 73.- С. 54-58.

32. Нурисламова А.М. Модель формирования координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста средствами дзюдо / Нурисламова А.М. // В сборнике: Подготовка единоборцев: теория, методика и практика материалы VII Всероссийской научно-практической конференции,

посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. Чайковский, 2020. С. 120-126.

33. Осипенко, Е.В. Формирование физической культуры личности в системе непрерывного образования на основе комплексного педагогического контроля / Осипенко Е.В. // В сборнике: Сахаровские чтения 2018 года: экологические проблемы XXI века материалы 18-й международной научной конференции. Под общей редакцией С. А. Маскевича, С. С. Позняка. - 2018. - С. 254-255.

34. Основы дзюдо на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. / Авт.сост.– Волков В. Г., Петрунина С. В. – 2016. - Пенза: . – 57с.

35. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы / Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2018.–144 с.

36. Ретюнских, М.Е. Актуализация вопросов построения урока физической культуры с учащимися средних классов / Ретюнских М.Е., Маслова И.Н., Грачев Н.П. // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровьесовременном обществе Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры; Под редакцией Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой. - 2018. - С. 293-296.

37. Сидоренко А.В. Спортивно-игровой метод физического воспитания школьников 9-12 лет (на примере игры в футбол) / Сидоренко А.В., Андреев Т.А., Павленко Е.П. // Наука-2020. 2018. № 5 (21). С. 70-72.

38. Степанова Е.С. Формирование мотивации к занятиям дзюдо у школьников / Степанова Е.С., Петров А.Б. / В сборнике: Управление человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Национальный государственный

университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2019. С. 462-465.

39. Страдина М.С. Возрастные особенности человека. Опорно-двигательный аппарат: учеб. пособие / М. С. Страдина.- СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2014.-100с.

40. Сулимов, А.А. Учет морфофункциональных показателей в процессе физического воспитания школьников [Текст] / А.А. Сулимов, М.М. Чернецов, С.А. Дорохов // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVII международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2017. – С. 74-76.

41. Усачева С.Ю. Этапность возрастного развития кинестетических координационных способностей школьников 7-15 лет различных типологических групп / Усачева С.Ю., Бобкова Е.Н., Писаренкова Е.П. // В сборнике: физическая культура, спорт, наука и образование Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. - 2017. - С. 238-242.

42. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9– 11 классы / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2016. – 973 с.

43. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2017. – 431 с.

44. Фролова, С.С. Проблематика разработки комплексных программ по физической культуре для общеобразовательных школ / Фролова С.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 5. - С. 58-60.

45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

46. Чуваева А.А. Современные проблемы физического воспитания школьников / Чуваева А.А., Леонова А.Д., Бондаренко М.П. // В сборнике:

Взаимодействие бизнеса с социально-экономической сферой в условиях модернизации экономики и образования Материалы Ежегодной II Международной научно-практической конференции. 2018. С. 153-159.

47. Шестаков, М.М. Перспективные направления совершенствования физического воспитания школьников / Шестаков М.М., Валиулина Л.Ф. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019. - № 1. - С. 299-300.

48. Шестаков, М.М. Перспективные направления совершенствования физического воспитания школьников / Шестаков М.М., Валиулина Л.Ф. // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2019. - № 1. - С. 299-300.

49. Шухат Я.О. Использование тренировки и специфических принципы обучения единоборств для формирования безопасного поведения школьников / Шухат Я.О. // В сборнике: Глобальные проблемы безопасности жизнедеятельности и готовность к ним общества Материалы научно-практической конференции. Под общей редакцией П.В. Станкевича, Э.М. Ребко. 2018. С. 188-191.

50. Якимова Е.А. Реализация системно-деятельностного подхода в процессе физического воспитания школьников / Якимова Е.А., Адмайкин М.А. // В сборнике: Новая наука и формирование культуры знаний современного человека Сборник научных трудов. Под редакцией С.В. Кузьмина. Казань, 2018. С. 468-474.

51. Якимова Л.А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников / Якимова Л.А., Первеева Д.М. / Интегрированные коммуникации в спорте и туризме: образование, тенденции, международный опыт. 2019. Т. 1. С. 322-324.

52. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, 2013. – 640 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс специальных подготовительных упражнений по дзюдо направленный на развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста.

1. «Карандаш». Перекаты в сторону через спину из положения упор лёжа (четвереньки).

2. «Вращение на четырёх опорах». Перекаты через правый бок, с опорой на ягодицах Тренируемые навыки: ориентация. В этом упражнении возможны выполнения перекатов и через правый бок. Воспитание ориентации в пространстве, формирование начальных навыков акробатической подготовки - всё это необходимые компоненты воспитания ребёнка призванные подготовить школьников к последующему обучению техники атак и защит дзюдо. Напомним, что дети, не планирующие занятия дзюдо в более расширенном варианте, получают от уроков дзюдо в школе базовые навыки обеспечивающие безопасность в быту.

3. «Вращение сидя». Сидя с согнутыми ногами, держа ладонями подошвы стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить кувырок вперед с опорой на правую сторону, назад, опираясь на левую сторону, обратно в положение сидя и наоборот.

5. Раскачивание из положения стоя. Из положения стоя, наклонив туловище под углом 45° к полу, подбородок на груди, колени согнуты, ладони под коленями, выполнить на мате раскачивания назад с перемещением по часовой стрелке или против часовой стрелки, движения руками по типу стрелок часов.

6. «Вращение с помощью партнёра». Из положения сидя с согнутыми ногами, ладонями касаясь подошв стоп, приблизив пятки к ягодицам, выполнить перекаты вперед с опорой на правую сторону, назад, на левую сторону, назад в положение сидя, и наоборот. Инструктор сопровождает движение, помогая круговому перемещению.

7. «Удар по коврику». Сидя на боку, опираясь на соответствующую руку, наклон боком на спину, контролируя движение и руку, производить удары по ковру (мату).

8. «Танцующий медведь». Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях, не скрещивая ноги.

9. «Танцующие медведи». Перемещения в вертикальном положении во всех направлениях с партнером, не скрещивая ноги.

10. «Лодки». Ученики работают в паре на расстоянии двух или трех метров, бросая друг другу поочередно из разных положений одной или двумя руками связанный пояс (веревку).

11. «Натянутый канат». Комплекс можно выполнять на время. Передвижение шагами на четвереньках.

12. «Лягушка». Комплекс можно выполнять на время. Передвижение шагами в положении упор лёжа (ноги согнуты).

13. «Паук». Находясь в стоке вертикально, стопы на верёвке или поясе дзюдо, шагать по растянутому на полу поясе или верёвке.

14. «Сверчок». Находясь в стойке ноги врозь выполнять прыжки через натянутый на полу пояс или верёвку. Вперёд и назад.

15. «Измерение расстояния». Преодолеть расстояние от точки до точки необходимым количеством мелких или крупных шагов.

16. «Акробат». Касание ладонями одноимённых бёдер и мата, в сочетании с одновременными различными прыжками.

17. «Метла». Исходное положение стойка ноги врозь. Удерживать рукою пояс или верёвку с импровизированным отягощением на конце, сопровождая раскачивание верёвки или пояса движениями ног.

18. «Маятник». Исходное положение стойка ноги врозь. Сопровождать вращение или перемещение пояса собранного в «тряпичный мяч» внутренней стороной стоп поочередно влево и вправо, сочетая с передвижениями вокруг «тряпичного мяча».

19. «Вертушка». Находясь в положение сед ноги согнуты, напротив партнёра, соприкасаясь боком, выполнить перекат назад, касаясь лопатками мата, затем выполнить поворот на 180% в свободную сторону и обратно.

20. «Ёкуукэми». Исходное положение то же что и в упражнении №19. Падение-перекат по спине (подбородок прижат к грудной клетке) одновременно с партнёром (ую).

21. «Ёку укэми» - падение в сторону. Учитель держит захват за одноимённую ладонь ученика. Ученик выполняет не разрывая захват падение на бок с самостраховкой (отбив ладонью по мату). Важно чтобы отбив и касание мата ног при падении были одновременны. Не разрывая захвата, ученик должен встать в исходное положение.

22. «Маэ укэми» - падение вперёд. Выполнить падение вперёд кувырком через плечо, одновременно группируясь.

23. «Перекаты с моста». Выполнить кувырок через плечо через спину партнёра, стоящего на четвереньках. Важно чтобы партнёр выполнял упор на предплечья.

24. «Маэ укэми». Падение вперёд-в сторону с помощью усилий партнёра. Возврат в исходное положение.

25. Усовершенствованное упражнение «танцующие медведи» Выполнив обоюдный захват за плечи, выполнять перемещения в одном направлении не скрещивая и не приставляя ноги. Чередовать направления перемещения.

26. «Дверь». Находясь в положение стоя лицом друг к другу ноги врозь, толкать и притягивать плече укэ таким образом, чтобы вызывать поворот туловища с одновременным отшагиванием укэ, имитируя работу двери.

27. «Компас». Находясь в положении сед ноги вместе прийти в упор на левое предплечье, выполнять движения ногами имитирующие преодоление барьера.

28. «Компас на четырёх опорах». Находясь на четвереньках выставить ногу вперёд одновременно опираясь на одноимённый локоть. Чередовать ноги, приходя в исходное положение.

29. «Кузурэ кэса экзе». Находясь в исходном положении сед боком к укэ, выполнить перекат по спине, выполнить компас и контроль укэ удержанием сбоку. После каждого переката менять сторону удержаня.

30. «Кузурэ кэса экзе». То же что и в упражнении 29, но контроль укэ осуществлять удержанием поперёк грудью.

31. «Паук изучает». Различные передвижения на четвереньках в разные стороны.

32. «Паук комбинирует». Исходное положение упор лёжа ноги согнуты. Перекаты, передвижения с возвратом в исходное положения Ученик выполняет перекат в направлении заданном движением- толчком учителя.

33. Человек-шар. Ученик выполняет перекат в направлении заданном движением- толчком учителя.

34. «Сочетание рук и ног». Прыжки вверх и в сторону в сочетании с отбивом ладонями по бёдрам.

35. «Одна нога толкает в сторону другую». Прыжки вперед с поочерёдной сменой опорной ноги накрест, добавляя вращение на 90° для выполнения этого же упражнения в сагиттальной плоскости.

36. «Рюкзак». «Забросить» рюкзак на спину поочерёдно вправо и влево. Одновременно при смене стороны менять опорную ногу.

37. «Пойдём со мной». Поочерёдно держа руки укэ за запястья ученики выполняют перемещения во всех направлениях не перекрещивая ноги.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Игры, которые применялись в ходе педагогического эксперимента, направленного на развитие физических способностей обучающихся среднего школьного возраста

«Перетягивание через черту»

Вдоль гимнастического мата, мелом, учитель чертит линию. Далее делит обучающихся на две команды, в нашем случае по 5 игроков в каждой, причём необходимо разделить команды таким образом, чтобы друг напротив друга оказались приблизительно равных весовых категориях. учитель в роли ведущего дает команду, и ученики подходят начерченной линии не берутся за руки образуя пару. учитель даёт звуковой сигнал необходимо перетянуть напарника за черту на свою сторону. За заранее оговоренное время которое проводится игра, учащимся необходимо как можно больше раз перетянуть на свою сторону. побеждает та команда заработавшие больше очков за весь период игры. необходимо донести до играющих, что разрешается тянуть друг друга только за руки.

«Петушиный бой»

Учитель чертит круг. Обучающиеся разделяются на две команды и встают рядом с кругом. Обучающиеся выбирают капитана своей команды, и капитан направляет одного игрока центр круга. Вышедший в центр Круга игрок встает на одну ногу вторая нога согнута в коленном суставе находится в висе. руки согнуты в локтевых суставах и отведены за спину. по сигналу учителя игроки который находится в центре Круга предпринимать попытки по выталкивания друг друга из круга. побеждает тот учащийся у которого получилось вытолкнуть соперника за пределы круга. команда которая работает больше очков за отведённое время. считается законченным один из пары игроков убирать руки из-за спины, опустит согнутую ногу на пол. Ничья будет в том случае если оба игрока оказались одновременно за чертой Круга.

«Кто сильнее?»

Учителю необходимо подготовить 5 колец из толстой веревки или каната диаметром около 30 40 см. играющие делятся на две команды. на каждую пару приходится по одному веревочном у кольцу причём веревочное кольцо кладётся между играющими в паре а на расстоянии метр от них чертятся прямые линии они означают границы участка за которые необходимо вытянуть соперника. по сигналу учителя взявшись за верёвочные кольца либо левой либо правой рукой Что необходимо оговорить заранее и по сигналу для всех начинают друг друга перетягивать необходимо перетянуть соперника за контрольную черту тот кого это получилось для своей команды 1 балл команда которая набрала больше число баллов побеждает.

«Перемена мест»

Игроки располагаются на противоположных сторонах площадки за отведенные линиями. игроки выпускаются в полный присед ладони кладут на коленные суставы. по сигналу учителя игроки из глубокого приседа начинают прыжки к противоположной стороне площадки, а затем начинают прыгать в другую сторону. из игры исключается который пересекает противоположную линию последним. игра продолжается до тех пор пока на площадке не останется один самый выносливый учащийся, команда в которой он состоит и провозглашается победителями.

«Борьба за палку».

Игроки разделяются на пары и стоят лицом друг другу учитель раздает ему по гимнастической или эстафетной палке. одна рука на поясе другой рукой держатся за палку сверху. руки в которых игроки держат полку вытянуты в стороны по сигналу учителя игроки начинают крутить палку таким образом чтобы заставить соперника её отпустить. при кручении полки руки в локтевых суставах нельзя сгибать. У того игрока, у которого палка останется в руках тот и объявляется победителем.

«Три движения».

Обучающиеся встают в полукруг. Учитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтевых суставах; второе: руки вытягивает вперед на

уровне плеч, ладони направлены вниз; третье движение: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Игроки должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые покажет учитель. Победителем становится тот, кто меньше всего сделает неправильных движений.

«Не теряй равновесия».

Обучающиеся встают лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед. По сигналу учителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

«Столкни с черты» 1

Перед началом игры на ковре рисуют прямые линии, расстояние между которыми должно быть не менее полутора метров, а участники игры разделяются по парам. На линию, лицом к лицу, встают два игрока так, чтобы их стопы располагались одна за другой, строго на линии. После сигнала учителя, обучающиеся пытаются с помощью толчков и рывков, а также обманных движений заставить своего соперника потерять равновесие и сойти с линии. Отрыв стопы от мата или постанова ее на мат рядом с чертой считается проигрышем. Затем следует повторить игру, но игроки выставляют вперед другую ногу.

«Столкни с черты» 2

Данный вариант практически полностью повторяет предыдущий с той лишь разницей, что на мате рисуют «коридор» шириной около 50 сантиметров. А между соревнующимися проводят черту перпендикулярную «коридору». И после подачи сигнала учителя игроки должны вытолкнуть друг друга из этого пространства или заставить своего противника сделать шаг на свою половину.

«Столкни с черты» 3

То же, что и в выше изложенном варианте, но здесь играющие не позволяют конкуренту перейти на свою половину.

«Столкни с черты» 4

В данном варианте игроки стоят только на одной ноге. И учащийся, коснувшийся ковра любой частью тела, кроме опорной стопы, считается проигравшим.

«Столкни с черты» 5

Здесь перед началом игры на ковре проводят две параллельные линии, расстояние между ними - 50 см., на которые лицом к лицу встают играющие. Игрок, потерявший равновесие или сошедший с черты, считается проигравшим.

Продолжительность игры составляет одну - две минуты, после чего игроки обеих команд меняются ролями и игра повторяется.

«Борьба пальцами»

В данной игре соперники, стоя или сидя на коленях друг против друга, согнутым в крючок указательным пальцем правой руки зацепляют одноименный палец соперника и после сигнала руководителя начинают тянуть его на себя, заставляя соперника противника сдвинуться с места или приподняться. Затем играющие зацепляются поочередно остальными пальцами (средним, безымянным и мизинцем), а затем состязаются друг с другом, используя силу пальцев левой руки. Игрок, одержавший большее количество побед из восьми попыток, приносит один призовой балл в копилку своей команды. Участникам, одержавшим равное количество побед (по четыре) во взаимных встречах, обоим присуждается поражение, и призовых оценок своей команде они не приносят. Победа присуждается той команде, которой удастся набрать наибольшее количество призовых оценок.

Передай мяч

Игра проводится на гимнастических матах. Учитель назначает двоих игроков, которые располагаются в центре игровой площадки. А оставшиеся участники игры рассаживаются по кругу, в пространстве зоны безопасности, лицом к середине игровой зоны. Один из этих участников держит в руках набивной мяч. По сигналу учителя играющие начинают перебрасывать мяч руками друг другу, а водящие, передвигаясь любым способом, стремятся

перехватить мяч или выбить его из рук сидящего и передать его другому сидящему игроку. После чего водящий занимает место участника, потерявшего мяч. А последний принимает на себя функции водящего. Игра осложняется тем, что после того, как одному из водящих удастся овладеть мячом. Игра продолжается 5 - 7 минут, после чего учитель отмечает лучших водящих и назначает новых игроков. Если в процессе игры мяч выпел за пределы игровой площадки, то водящим становится тот участник, который неточно сделал передачу, а один из водящих занимает его место в круге.

Перенеси партнера

На игровой площадке на расстоянии восьми - десяти метров размечают две лицевые линии. Все играющие выстраиваются перед линией старта в параллельные колонны с по 5 человек в каждой. Впереди каждой из колонн, через каждые 2 - 3 метра кладут набивные мячи. По команде Учителя направляющие кладут себе на плечи игрока, стоящего за ними, и, обходя препятствия (мячи), бегут к противоположной стороне площадки. Добежав до финишной линии, направляющие оставляют там своего партнера и возвращаются за следующим игроком. После того, как будут перенесены все участники команды, направляющий встает в конце колонны, а игрок, который оказался впереди, начинает переносить своих партнеров к противоположной линии. Игра останавливается после того, как все игроки одной из команд правильно выполняют задание.