

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.Астафьева»
(КГПУ им.В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

РАДИОНОВ ЕГОР НИКОЛАЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Современные подходы к развитию гибкости обучающихся 7-10 лет на
занятиях по дзюдо

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой:
к.п.н., доцент, Ситничук С.С.

_____.
(подпись)

Руководитель:
к.б.н., Трусей И.В.

_____.
(подпись)

Обучающийся:
Радионов Е.Н. _____.
(подпись)

Дата защиты: _____

Оценка: _____
(прописью)

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо	5
1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-10 лет	5
1.2. Методы и средства развития гибкости обучающихся 7-10 лет	9
1.3. Организационно-методические основы организации секционной деятельности по дзюдо обучающихся 7-10 лет	14
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	19
2.1. Методы исследования	19
2.2. Организация исследования	22
ГЛАВА 3. Оценка и обоснование эффективности комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо	24
3.1. Обоснование и разработка комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо	24
3.2. Оценка результативности комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	38

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В рамках образовательного процесса приоритетное значение приобретает поддержание здоровья молодого поколения, развитие их физических способностей и формирование устойчивых навыков здорового образа жизни. [1] Период начальной школы представляет собой оптимальный этап для реализации данных задач, учитывая восприимчивость детей к формированию полезных привычек и высокой пластичности их физического развития.

Гибкость – это способность выполнять движение с максимальной амплитудой. Именно гибкость отвечает за легкость, пластичность движений, а это необходимо для полноценного развития и жизни в целом, и для занятий дзюдо в частности.

Обучающиеся 7-10 лет быстро теряют внимание и усидчивость, чем обуславливается необходимость поиска новых подходов и форм развития гибкости. В обучении детей младшего школьного возраста часто используется игровой метод, и занятия в спортивных секциях, в том числе, видом спорта дзюдо не исключение.

В связи с вышесказанным, мы решили, что разработка комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо, актуальная и необходима для нормальной практической деятельности педагога дополнительного образования по избранному виду спорта.

Объект исследования: развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на занятиях по дзюдо.

Предмет исследования: комплекс упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо.

Цель работы – разработать комплекс упражнений в формате эстафеты, направленный на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо и обосновать его эффективность.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме.
2. Разработать и теоретически обосновать комплекс упражнений в формате эстафеты, направленный на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо.
3. Провести экспериментальную работу по развитию гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо с применением разработанного комплекса и сделать выводы об его эффективности.

Гипотеза. Мы предполагаем, что при использовании разработанного нами комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо, улучшатся физические показатели гибкости, а также возрастет интерес к занятиям дзюдо.

Методы проведения научных исследований, применяемые в данной выпускной квалификационной работе:

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Практическая значимость данного исследования заключается в возможности применять разработанный комплекс на секционных, дополнительных, занятиях по дзюдо, а также другим видам контактных единоборств. Из-за необычного формата проведения занятия по развитию гибкости у обучающихся возникает момент соревнований во время учебно-тренировочного занятия что способствует повышению мотивации, и как следствие, улучшению показателей гибкости.

Структура данной выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Работа представлена на 40 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения и списка используемой литературы (42 источника). Таблиц – 7, рисунков – 1.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо

1.1. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 7-10 лет

Младший школьный возраст, охватывающий период от 7 до 11 лет, характеризуется значительными изменениями в физическом и когнитивном развитии ребенка. В этот возрастной период происходит совершенствование памяти и моторики, что создает предпосылки для успешного освоения навыков письма, чтения и счета (Эльконин, 2004).

Среди анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста следует выделить:

Стабилизацию темпов роста: рост ребенка к 8 годам достигает примерно 130 см, а к 11 годам – около 145 см (Возрастная физиология, 2001).

Формирование подкожных жировых отложений, преимущественно в области груди и живота, что может привести к ожирению при отсутствии адекватного контроля. Завершение формирования потовых желез снижает риск переохлаждения и перегрева (Хрипкова, Антропова, Фарбер, 1990).

Увеличение мышечной массы и повышение физической работоспособности. Развитие мелкой моторики отстает от развития крупных мышц, что проявляется в большей успешности при выполнении размашистых движений по сравнению с движениями, требующими точности (Бернштейн, 1990).

Продолжение роста и укрепления костной ткани, однако окостенение завершается не полностью, что обуславливает риск искривления позвоночника при неправильной осанке. Увеличение объема грудной клетки и ее активное участие в дыхании. К 11 годам проявляются половые различия в строении скелета (Антропова, 2003).

Завершение формирования легочной ткани и увеличение диаметра воздухоносных путей. Снижение риска осложнений при заболеваниях

дыхательной системы вследствие уменьшения отечности слизистой оболочки. Частота дыхания снижается до 20 раз в минуту (Воронцов, 2010).

Снижение частоты сердечных сокращений (от 100 до 80 ударов в минуту) и повышение артериального давления (до 110/70 мм рт. ст.) (Кучма, 2001).

Хорошее развитие органов пищеварения и пищеварительных желез, обеспечивающее эффективное переваривание пищи, аналогичное взрослому организму. Регулярность стула – 1–2 раза в день.

Структурная зрелость почек и других органов мочевыделительной системы, постепенное увеличение суточного объема мочи (Наточин, 1989).

Достаточный уровень развития защитных сил организма, лабораторные показатели иммунной системы приближаются к значениям, характерным для взрослых (Хаитов, Пинегин, 1995).

Прекращение активной деятельности вилочковой железы к 7 годам, что приводит к активации половых и других эндокринных желез. Преобладание процессов возбуждения в нервной системе, проявляющееся в повышенной эмоциональной возбудимости и подвижности. Завершение развития эндокринной системы, появление признаков полового созревания (Булатова, 2003).

Совершенствование нервной системы, интенсивное развитие функций головного мозга, особенно коры больших полушарий. Вес мозга достигает массы мозга взрослого человека (около 1400 г). Морфологическая зрелость лобных долей к 7 годам создает основу для развития целенаправленного поведения. Расширение аналитических возможностей, развитие рефлексии, однако сохраняются игровые элементы и недостаточная концентрация внимания (Выготский, 1982).

Несмотря на растущую физическую выносливость, утомляемость и нервно-психическая ранимость остаются характерными особенностями. Снижение работоспособности после 25-30 минут урока и после второго

урока, особенно при посещении группы продленного дня или при повышенной эмоциональной нагрузке (Безруких, Ефимова, 2008).

Младший школьный возраст является важным этапом в жизни ребенка, характеризующимся поступлением в школу и освоением новых социальных ролей (Эльконин, 1989).

В этот период происходит интенсивная биологическая перестройка организма, обусловленная эндокринными изменениями, что может быть обозначено как "второй физиологический криз" (Люблинская, 1971).

Совершенствуются познавательные процессы, формируются высшие психические функции, что позволяет выполнять более сложные мыслительные операции.

При благоприятных условиях обучения формируются предпосылки для развития теоретического мышления и сознания. Дети усваивают содержание основных форм человеческой культуры и учатся действовать в соответствии с социальными нормами (Давыдов, 1986).

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка, сохраняется эмоциональная реактивность, но возникают новые переживания, связанные с необходимостью подчинения правилам и нормам школьной жизни. Повышается психическая напряженность, что может отражаться на здоровье и поведении.

Поступление в школу порождает конфликт между желанием и необходимостью, что может приводить к различным стратегиям адаптации: принятие норм, регрессия к детским формам поведения, отрицание норм, внутренние переживания (Божович, 1968).

Неспособность соответствовать новым нормам может вызывать сомнения и переживания, зависимость от оценок окружающих, что влияет на самооценку ребенка. Стандартизация условий жизни в школе может выявлять эмоциональные и поведенческие отклонения (Слободчиков, Цукерман, 1996).

В младшем школьном возрасте происходят существенные изменения в когнитивной сфере. Развитие произвольности психических процессов, таких как внимание и память, позволяет ребенку целенаправленно усваивать знания и навыки. Улучшается способность к анализу, синтезу и классификации информации, что способствует формированию логического мышления (Пиаже, 1969). Возрастает роль речи как инструмента познания и регуляции поведения.

Социальное развитие младшего школьника характеризуется расширением круга общения и освоением новых социальных ролей. Взаимодействие с одноклассниками и учителями оказывает значительное влияние на формирование личности и самооценки. Развиваются навыки сотрудничества, умение учитывать мнение других людей и разрешать конфликты (Бандура, 1977). Успешность адаптации к школьной среде во многом зависит от сформированности коммуникативных навыков и умения устанавливать позитивные отношения со сверстниками.

Формирование учебной деятельности является центральной задачей младшего школьного возраста. Усвоение знаний, умений и навыков происходит в процессе систематического обучения, направленного на развитие познавательных способностей и формирование учебной мотивации. Важным аспектом является развитие умения учиться, то есть самостоятельно приобретать знания и применять их на практике (Рубинштейн, 2000).

Кризис 7 лет, сопровождающий переход к школьному обучению, проявляется в изменении системы отношений ребенка с окружающим миром. Утрачивается детская непосредственность и появляется осознание своего места в социуме. Возникает потребность в признании и уважении со стороны взрослых и сверстников, что стимулирует развитие самосознания и самооценки (Эриксон, 1968).

Таким образом, младший школьный возраст представляет собой период интенсивного физического, когнитивного и социального развития, в ходе которого закладываются основы для дальнейшего становления

личности и успешной адаптации к жизни в обществе. Важно учитывать особенности этого возраста при организации образовательного процесса и создании благоприятных условий для развития каждого ребенка.

1.2. Методы и средства развития гибкости обучающихся 7-10 лет

Гибкость определяется как способность индивида осуществлять двигательные действия с высокой амплитудой, что обусловлено эластичностью и подвижностью компонентов опорно-двигательного аппарата, включая суставы, позвоночный столб, мышечную ткань и связочный аппарат [10].

Различают несколько категорий гибкости:

Активная гибкость: Амплитуда движений, достигаемая исключительно за счет активации собственных мышечных групп и суставов без применения внешних средств или поддержки.

Пассивная гибкость: Максимальная амплитуда движений, достигаемая при использовании внешних сил, таких как помощь тренера, применение тренажеров или иного спортивного оборудования.

Общая гибкость: Интегральная оценка подвижности всех частей тела, отражающая способность выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость: Амплитуда движений, специфичная для определенного сустава или растяжимость конкретной группы мышц, что особенно важно в специализированных видах спорта [9].

Анатомическая гибкость: Предельная степень гибкости, лимитированная индивидуальными анатомическими особенностями, развитием мускулатуры и состоянием суставных структур.

Методология развития гибкости включает в себя методы многократного растягивания, статического растягивания, динамического растягивания, сопряженный метод, а также игровые и соревновательные

подходы (Reilly & Seaton, 2018). В работе с детьми младшего школьного возраста рекомендуется использовать метод динамического растягивания, который признан наиболее эффективным для данной возрастной группы. В.И. Лях подчеркивал важность интеграции теоретических знаний анатомии, физиологии и биомеханики в процесс развития гибкости у младших школьников, что способствует более осознанному и рациональному выполнению двигательных задач [31].

Развитие гибкости оказывает существенное влияние на качество освоения двигательных навыков в различных видах деятельности. Упражнения на растягивание, выполняемые с максимальной амплитудой, являются основными средствами развития гибкости. Эффективность применения данных упражнений в физической подготовке зависит от учета специфики спортивной специализации. Одно и то же упражнение может иметь противоположное воздействие на спортивное совершенствование в зависимости от вида спорта [20].

Основным фактором, ограничивающим амплитуду движений, являются мышцы-антагонисты. Упражнения на растягивание направлены на увеличение податливости и эластичности соединительной ткани этих мышц. Ключевые правила применения упражнений на растягивание включают исключение болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе и постепенное увеличение амплитуды и степени приложения внешней силы [28].

В тренировочном процессе воспитание подвижности в суставах занимает важное место, особенно в подготовительном периоде. Рекомендуется применять активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, использовать пружинящие движения и махи с большой амплитудой.

Задачей является повышение уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах. Специальные упражнения могут быть включены в ежедневную зарядку и разминку перед основными занятиями (Kisner &

Colby, 2017). Достижение высокого уровня развития пассивной подвижности возможно за 2-4 месяца специализированной тренировки, при этом скорость развития зависит от состояния суставно-связочного аппарата. Развитие активной подвижности требует значительно больше времени, и методика ее воспитания изучена недостаточно. Упражнения на растягивание следует использовать на протяжении всего года, поскольку их прекращение приводит к ухудшению подвижности в суставах и, как следствие, к снижению спортивных результатов.

В тренировочном цикле соотношение используемых методов воспитания гибкости варьируется. На первом этапе подготовительного периода акцент делается на развитии пассивной подвижности, на втором – активной, а в соревновательном периоде – на поддержании как пассивной, так и активной подвижности [19].

Важно подчеркнуть необходимость правильного сочетания упражнений на растягивание и силовых упражнений. Необходимо не только максимально развивать силу и подвижность, но и постоянно приводить их в соответствие друг с другом. Только такой подход позволяет эффективно использовать подвижность в суставах для достижения высоких спортивных результатов. Нарушение этого требования приводит к дисбалансу, когда одно из качеств не позволяет в полной мере реализовать другое.

Поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне является важным этапом тренировочного процесса. Подвижность в суставах не может поддерживаться на требуемом уровне длительное время без упражнений на растягивание, поэтому они должны выполняться на протяжении всего года с изменением дозировки.

Низкий уровень развития гибкости может быть обусловлен не только анатомо-физиологическими особенностями организма, но и недостатками в методике развития этого качества, особенно когда усилия направлены преимущественно на растягивание мышц-антагонистов, а не на увеличение силы и амплитуды сокращающихся мышц [19].

На практике чаще работают над пассивной гибкостью. Широко распространены маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов, а также растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах.

Упражнения для развития гибкости можно подразделить на следующие группы:

Пассивные движения (для растягиваемой группы мышц), выполняемые за счет усилия других групп мышц (например, наклоны).

Растягивающие движения на тренажерах или с помощью партнера.

Маховые или пружинные движения, связанные с увеличением силы мышц, осуществляющих движение.

Маховые или пружинные растягивающие движения с отягощениями.

Расслабленные висы.

Удержание положения тела, в котором мышцы наиболее растянуты.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи). Амплитуда активных движений существенно зависит от силовых возможностей человека. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени амплитуда активных движений зависит от силы мышц.

Увеличения активной подвижности можно добиться двумя путями: за счет увеличения пассивной подвижности и за счет увеличения максимальной силы. Для воспитания активной подвижности можно использовать метод динамических усилий, при котором максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения неопредельного отягощения с максимальной амплитудой. Также применяют упражнения с внешним сопротивлением: вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, статические (изометрические) силовые упражнения (акцентируется длительность, 3-4 секунды).

Для развития пассивной подвижности в суставах используют упражнения на растягивание, которые должны выполняться с предельной амплитудой и быть доступными для занимающихся. Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9 секунд).

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата, воздействия на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению и повышению эластичности [18].

У новичков наблюдается значительная разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, особенно при сгибании и отведении ноги, разгибании руки, пронации и супинации голени, бедра, плеча, предплечья, и наименьшая – при движениях позвоночного столба, разгибании ноги, движениях кисти, сгибании голени, предплечья.

В начале тренировочного процесса для повышения гибкости первой группы акцент ставится на силовых упражнениях в сочетании со специализированными упражнениями, нацеленными на развитие активной амплитуды движений в суставах. Для второй группы приоритетными являются упражнения на растяжку, стимулирующие увеличение пассивной подвижности [13]. При достижении значительного прогресса в активной или пассивной подвижности суставов, необходимо пересмотреть и модифицировать программу упражнений [15].

Следовательно, можно заключить, что возрастная группа 9-10 лет представляет собой оптимальный период для развития гибкости. Обучение двигательным навыкам становится более эффективным при предоставлении учащимся биомеханического обоснования выполняемых движений. Кроме того, целесообразно использовать упражнения, которые одновременно способствуют развитию гибкости и позволяют объективно оценивать ее уровень [13].

1.3. Организационно-методические основы организации секционной деятельности по дзюдо обучающихся 7-10 лет

Секция дзюдо представляет собой физкультурно-спортивную деятельность, ориентированную на обучение детей и подростков в возрасте 7-12 лет навыкам борьбы дзюдо. Целью функционирования секции является вовлечение подростков в систематические занятия спортом, направленные на укрепление здоровья и развитие физических качеств, что согласуется с принципами физического воспитания подрастающего поколения [15]. Программа секции реализует задачи, включающие укрепление здоровья, оптимизацию функциональных систем организма, освоение теоретических и методических аспектов дзюдо, формирование двигательной культуры и навыков ведения поединка, а также подготовку к участию в соревнованиях и достижение спортивных результатов.

Актуальность программы определяется необходимостью интеграции спортивной направленности с учетом возрастных особенностей и сенситивных периодов развития детей в рамках образовательных учреждений. Содержание программы соответствует возрастным нормам и уровню физической подготовленности занимающихся.

Основной целью программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития личности посредством занятий дзюдо. В число задач входят: укрепление здоровья и гармоничное развитие функциональных систем организма; формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни; освоение базовых техник физических упражнений и подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие физических качеств, в особенности быстроты, ловкости и гибкости; формирование морально-этических качеств личности; а также отбор перспективных спортсменов для дальнейшего обучения в специализированных спортивных школах (ДЮСШ) и школах олимпийского резерва.

Учебно-тренировочный процесс организуется в форме групповых и индивидуальных занятий. Программа структурирована и включает пояснительную записку, учебно-тематический план, ожидаемые результаты реализации, требования к учащимся на каждом этапе обучения, методические рекомендации и перечень специализированной литературы.

К занятиям дзюдо допускаются дети, достигшие 7-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача. Набор в секцию осуществляется в августе-сентябре каждого года.

Учащиеся, успешно освоившие программный материал и выполнившие квалификационные требования, могут быть рекомендованы для продолжения обучения в ДЮСШ и школах олимпийского резерва.

Организационно-методические аспекты подготовки включают следующие формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные сборы, выполнение индивидуальных домашних заданий, медико-восстановительные мероприятия и тестирование.

Теоретические занятия проводятся как самостоятельные мероприятия или в сочетании с практическими занятиями, например, в форме бесед или лекций продолжительностью 10-20 минут в начале тренировки. При проведении теоретических занятий рекомендуется подкреплять теоретические положения примерами из практики, схемами, таблицами, иллюстрациями и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоисты приобретают исторические знания, осваивают теоретические компоненты двигательной культуры дзюдо, методические основы планирования тренировок и тактические приемы [34].

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. Целью учебных занятий является усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях происходит не только разучивание новых элементов и закрепление ранее изученного материала, но

и повышение общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия направлены на совершенствование техники выполнения движений и повышение работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований для оценки уровня подготовленности юных дзюдоистов. На таких занятиях проводятся зачеты по технике и физической подготовке, контрольные схватки и квалификационные соревнования для присвоения очередного кю. Контрольные занятия позволяют оценить эффективность учебно-тренировочной работы, прогресс и недостатки в психической, физической и технико-тактической подготовке спортсменов. Они завершают изучение определенного раздела учебной программы и используются для корректировки состава учебных групп или оценки работы тренера [27].

При организации и проведении занятий необходимо уделять особое внимание соблюдению мер по предупреждению травматизма и санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Все занимающиеся обязаны проходить врачебный контроль не реже одного раза в шесть месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению оптимальной физической формы, развития силы, выносливости, гибкости, быстроты реакции и координации движений, а также совершенствования морально-волевых качеств. Подготовительный период длится до шести месяцев и состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов.

Соревновательный период направлен на совершенствование техники и тактики борьбы, комплексное развитие морально-волевых и физических качеств, достижение высокого уровня тренированности и специальную подготовку к соревнованиям. В этот период проводятся теоретические и практические занятия, тренировочные и контрольные схватки, а также

участие в соревнованиях. Соревновательный период может быть разделен на несколько циклов, каждый из которых состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа активного отдыха [5].

Переходный период предназначен для поддержания достигнутого уровня общей физической подготовленности с использованием общеразвивающих упражнений и занятий другими видами спорта. Круглогодичный учебно-тренировочный процесс планируется на основе данной программы, учебного плана и годового графика, предусматривающего 105 учебных часов в год.

Диагностика результативности освоения программы предполагает использование комплекса методов оценки личностных достижений занимающихся, включая педагогические, психологические, биологические, социометрические и спортивно-медицинские методы [19]. Педагогические методы контроля и оценки подготовленности включают оценочное слежение за динамикой показателей с помощью методов, не перегружающих занимающихся, тестирование и сравнительный анализ динамики полученных показателей.

Психологическая диагностика направлена на оценку эмоционально-волевой устойчивости, уровня развития коммуникативных навыков и способности к саморегуляции в условиях соревновательной деятельности. Используются методы тестирования, анкетирования и наблюдения за поведением спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе [31]. Биологические методы контроля включают оценку функционального состояния организма, мониторинг показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также анализ биохимических показателей крови и мочи для оценки адаптации к физическим нагрузкам [12]. Социометрические методы позволяют оценить межличностные отношения в группе, выявить лидеров и аутсайдеров, что необходимо для оптимизации тренировочного процесса и создания благоприятного психологического климата [23].

Спортивно-медицинские методы включают врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся, оценку физического развития и функциональной подготовленности, а также проведение углубленных медицинских обследований для выявления противопоказаний к занятиям спортом и своевременной коррекции тренировочного процесса [4]. Комплексное применение указанных методов позволяет получить объективную информацию о динамике развития юных дзюдоистов и эффективно корректировать учебно-тренировочный процесс, обеспечивая оптимальные условия для достижения спортивных результатов и сохранения здоровья.

Ожидаемые результаты реализации программы включают повышение уровня общей и специальной физической подготовленности занимающихся, освоение базовых технических приемов дзюдо, формирование навыков ведения поединка, улучшение показателей здоровья и функционального состояния организма, повышение мотивации к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, а также отбор перспективных спортсменов для дальнейшего обучения в специализированных спортивных школах. Реализация программы способствует всестороннему развитию личности, формированию морально-этических качеств и подготовке к успешной спортивной карьере [1].

Таким образом, представленная программа секции дзюдо для детей 7-12 лет представляет собой комплексный учебно-тренировочный процесс, направленный на физическое, психическое и социальное развитие личности посредством занятий дзюдо. Программа учитывает возрастные особенности занимающихся, соответствует современным требованиям спортивной педагогики и физиологии и обеспечивает эффективную подготовку юных дзюдоистов к достижению спортивных результатов и ведению здорового образа жизни [17].

ГЛАВА 2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследования

Методы проведения научных исследований, применяемые в данной выпускной квалификационной работе:

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и документации – это теоретический метод, применяемый с целью разложения изучаемого явления или свойства для более детального их изучения. Данным методом помогло в создании теоретической базы исследования.

Педагогическое тестирование. Для оценки уровня развития подвижности в суставах применялись следующие тесты:

- наклон вперед сидя на полу;
- «мост» из исходного положения лежа на спине;
- «выкрут» прямых рук назад лежа на животе;
- наклон из исходного положения стоя.

В сфере физической культуры и спорта, тестирование выполняет функцию мониторинга физического состояния занимающихся, обеспечивая систематическую оценку их уровня тренированности. Контрольные замеры амплитуды движений в суставах осуществлялись с использованием следующей методики.

1). Наклон вперед из положения сидя на полу: испытуемый принимает положение седа на горизонтальной поверхности, нижние конечности разведены на расстояние около 30 см, верхние конечности подняты вертикально вверх. Пятки располагаются на одной горизонтальной линии, перпендикулярно которой размещена линейка или сантиметровая лента. Испытуемый выполняет 3-5 наклонов вперед, сохраняя коленные суставы в разогнутом состоянии, и опускает пальцы рук на измерительный инструмент.

Оценка производится путем регистрации полученного результата в сантиметрах [15].

2). Упражнение "Мост": испытуемый находится в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы расположены на ширине плеч. Руки упираются ладонями в поверхность за плечами, пальцы направлены вперед. Выполняется прогиб в поясничном отделе с одновременным разгибанием коленных и локтевых суставов, голова запрокидывается назад. Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток в сантиметрах [11]. Оценка производится путем регистрации полученного результата в сантиметрах.

3). Наклон из исходного положения стоя на возвышении: испытуемый располагается на гимнастической скамье, поверхность которой принимается за нулевую отметку. Выполняется наклон вниз, с сохранением разогнутого положения коленных суставов. По линейке, установленной перпендикулярно поверхности скамьи, фиксируется уровень, до которого испытуемый дотягивается кончиками пальцев рук. Оценка производится путем регистрации полученного результата в сантиметрах [8].

4). Выкрут прямых рук назад с гимнастической палкой: испытуемый удерживает концы гимнастической палки прямым хватом и выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается на основе расстояния между кистями рук в момент выкрута: уменьшение расстояния указывает на увеличение гибкости сустава, и наоборот. Полученное значение сопоставляется с шириной плечевого пояса испытуемого. Оценка производится путем регистрации полученного результата в сантиметрах [10].

Представленная методика рассматривается в качестве ключевого показателя эффективности разработанного комплекса упражнений в формате эстафеты, направленного на развитие гибкости у обучающихся в возрасте 7-10 лет в рамках секционных занятий по дзюдо.

Педагогический эксперимент является процессом аналитической и экспериментальной работы, направленной на получение новых знаний и

сведений об особенностях воспитания и обучения, их аспектах, разработку новых методов и форм учебно-воспитательной работы, получение знаний о механизмах, структуре, содержании и принципах организации образовательного процесса. Весь процесс разработки и проведения представленного в данной ВКР исследования, строился на принципах педагогического исследования.

Методы математической статистики. В педагогике, кроме теоретических и эмпирических методов исследований, также часто используются методы статической обработки полученных результатов. Информационная база имеет большое количество материала, характеризуется его сложностью, конкретными связями между отдельными элементами. Статистический метод объединяет большое число различных методик и приемов, таких как статистическое наблюдение, группировка данных, анализ материалов и ряд других. В основу лег метод t-критерия Стьюдента, который используется для определения статистической значимости различий средних величин. Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где M_1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), M_2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической, m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической. Благодаря статистическим методам возможно сформировать полную и конкретную картину используемых педагогических процессов и явлений. Представленные методы стали основой обработки полученных в результате контрольных испытаний данных, помогли создать «визуальную» картину изменений в развитии гибкости обучающихся 7-10 лет в результате применения экспериментального комплекса.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов:

Первый этап (сентябрь - ноябрь 2024) – выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.

Второй этап (октябрь - декабрь 2024) – общая организация исследования, составление программы исследования, разработка экспериментального комплекса упражнений, подбор обучающихся и оборудования.

Третий этап (ноябрь 2024 - апрель 2025) – проведение эксперимента.

Четвёртый этап (апрель - май 2025) – обработка результатов исследования, формулировка выводов, оформление работы.

Исследование проводилось на базе МАОУ СШ №157 г.Красноярск с 1 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Контрольной группой стали обучающиеся 7-10 лет в количестве 16 человек (10 мальчиков и 6 девочек), а экспериментально – 16 обучающихся той же возрастной группы, занимающиеся в школьной секции дзюдо (10 мальчиков и 6 девочек). В общем, в эксперименте приняли участие 32 обучающихся МАОУ СШ №157 г.Красноярск.

Перед началом эксперимента проведено организационное собрание с учителем физической культуры и занимающимися, где были уточнены и обсуждены условия, где были ознакомлены с контрольными нормативами. Затем проведено учебное занятие. На следующей недели проведены контрольное тестирование в экспериментальном и контрольном классах. Таким образом, мы обеспечили необходимые условия для проведения эксперимента.

Контрольная группа, занималась по стандартной программе урока для детей этого возраста, разработанной специалистами.

Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились на базе МАОУ СШ №157г.Красноярск. Обучающиеся контрольной группы посещали учебные занятия 2 раза в неделю (длительность каждого 40 минут). Обучающиеся экспериментальной группы 3 раза в неделю посещали секционные занятия по дзюдо (1 академический час каждое).

Нами был разработан комплекс упражнений для развития в формате эстафеты как средства развития необходимого качества в избранных частях урока (подводящей, основной и заключительной по выбору учителя) .

Эксперимент длился с сентября 2023 по май 2024.

ГЛАВА 3. Оценка и обоснование эффективности комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо

3.1. Обоснование и разработка комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо

Для развития гибкости на секционных занятиях по дзюдо было разработано 2 комплекса – основной и вспомогательный. Основной – эстафета, направленная на развитие динамической гибкости (применяется в основной части 1-2 раза в неделю), а вспомогательный – общеразвивающие упражнения направленные на развитие гибкости (3 раза в неделю, в подготовительной части занятия).

Для проведения эстафеты обучающиеся делятся на две команды с равным количеством участников (по 8 человек). Начало и конец эстафетного отрезка отмечается фишками. Этап считается пройденным когда последний участник команды завершит выполнение упражнения. Упражнение выполняется по очереди – следующий участник начинает как только предыдущий закончил и передал эстафету хлопком по плечу. Все задания выполняются по команде преподавателя. На всех этапах в одну сторону (туда) выполняется упражнение, в другую (обратно) – бег с максимальным ускорением.

Этапы эстафеты:

1. Мах прямой ногой вперед с продвижением вперед (выполняется с максимальной амплитудой, нога в колене не сгибается);
2. Перемещение в положении «гимнастический мост» (должна сохраняться техника выполнения упражнения, пола касаются только ступни и кисти рук);
3. Мах прямой ногой назад с продвижением вперед (выполняется с максимальной амплитудой, нога в колене не сгибается);

4. Кувырок вперед с переходом в положение «поперечный шпагат» (кувырок выполняется с правильной техникой, положение шпагат – максимально возможно близко к полу)

5. Мах прямой ногой в сторону с продвижением вперед (выполняется с максимальной амплитудой, нога в колене не сгибается);

6. Переходы с положения «борцовский мост» с продвижением вперед (голова и руки фиксируется на полу, толчок и переход происходит за счет работы ног).

Побеждает та команда, которая выполнила быстрее другой больше этапов эстафеты. При равенстве баллов выполняется дополнительный раунд любого этапа или объявляется ничья (по усмотрению преподавателя).

Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

1. И.п. – о.с. 1- наклон туловища вперед, 2- и.п., 3- наклон туловища назад, 4- и.п.

2. И. п. — стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке (к любой перекладине), руками держаться за перекладину за головой на уровне плеч. 1-прогнуться вперед. Постепенно, наклоняясь назад, переставлять руки на все более низко расположенные перекладины.

3. И. п. — стойка на одной ноге. Махи ногой. 1-4-махи правой ногой, 5-8- махи левой ногой.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон влево, левую руку за спину, правую за голову; 2 — и. п.; 3-4 — то же в другую сторону.

5. И. п. — стойка на левой, правую в сторону-книзу, руки на пояс. Прыжки на каждый счет со сменой положения ног.

Комплекс ОРУ выполнялся в подготовительной части занятия.

3.2. Оценка результативности комплекса упражнений в формате эстафеты, направленных на развитие гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо

В ходе педагогического исследования был реализован ряд мероприятий для оценки и подтверждения результативности разработанного комплекса упражнений. Выбор эстафетного формата обусловлен возрастными особенностями младших школьников, для которых игровая и состязательная деятельность представляются наиболее привлекательными (Выготский, 1982). Наличие элемента конкуренции стимулирует более активное выполнение заданий, что, в свою очередь, повышает эффективность образовательного процесса (Леонтьев, 1978).

Для определения изначального уровня развития гибкости обучающихся был проведен первоначальный контроль, который включал в себя 4 упражнения, результаты которого представлены в таблицах 1 и 2. Результаты просчитывались с применением методов математической статистики (метод t-критерия Стьюдента).

Таблица 1.

Результаты первоначального контроля развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо среди девочек

№	Результаты тестирования							
	наклон вперед сидя на полу, см.		«мост» из исходного положения лежа на спине, см.		«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.		наклон из исходного положения стоя, см.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	5	6	24	22	43	44	7	6
2	6	4	25	21	50	48	6	4
3	4	5	22	23	41	43	9	12
4	7	3	20	21	39	36	10	9
5	4	3	21	18	38	39	3	7
6	3	6	18	23	33	31	5	4

Таблица 2.

Результаты первоначального контроля развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо среди мальчиков

№	Результаты тестирования							
	наклон вперед сидя на полу, см.		«мост» из исходного положения лежа на спине, см.		«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.		наклон из исходного положения стоя, см.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	2	1	28	27	50	47	5	7
2	3	2	26	25	49	45	4	2
3	1	2	29	30	45	49	6	5
4	3	7	31	28	43	40	7	4
5	3	4	20	24	51	52	3	1
6	5	2	27	29	50	49	3	1
7	4	3	28	22	38	34	1	2
8	2	3	23	27	39	40	3	3
9	5	7	26	25	35	34	4	3
10	6	5	22	24	33	35	3	4

Для определения однородности групп и сравнение результатов, были произведены расчеты, результат представлен в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели предварительного контроля уровня развития гибкости обучающихся 7-10 лет контрольной и экспериментальной групп (начало)

Тесты	Пол	Результаты тестирования				t	P
		КГ		ЭГ			
		M1	m1	M2	m2		
наклон вперед сидя на полу, см.	М	3,4	0,53	3,6	0,71	0,23	Статист. не значимы
	Ж	4,83	0,66	4,5	0,62	0,36	

Таблица 3.

Показатели предварительного контроля уровня развития гибкости обучающихся 7-10 лет контрольной и экспериментальной групп

(продолжение)

«мост» из исходного положения лежа на спине, см.	М	26,0	1,13	26,1	0,84	0,07	Статист. не значимы
	Ж	21,67	1,15	21,33	0,83	0,24	
«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.	М	43,3	2,24	42,5	2,26	0,25	Статист. не значимы
	Ж	40,67	2,54	40,17	2,73	0,13	
наклон из исходного положения стоя, см.	М	3,9	0,58	3,2	0,62	0,82	Статист. не значимы
	Ж	6,67	1,15	7,0	1,39	0,18	

Результаты представленные в таблице, показывают что группы однородны, статистически значимых различий не выявлено, но изначальный уровень развития гибкости у девочек выше.

После этапа входного контроля, включавшего оценку исходного уровня подготовленности, был инициирован педагогический эксперимент. Учебный процесс в контрольной группе осуществлялся в соответствии со стандартной программой подготовки начинающих дзюдоистов, включающей комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), детально описанный в разделе 3.1. настоящей выпускной квалификационной работы (ВКР). В экспериментальной группе занятия проводились по аналогичной программе, однако в основную часть тренировки 1-2 раза в неделю был интегрирован инновационный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, организованный в формате эстафет.

По завершении экспериментального курса был проведен итоговый мониторинг. Оценка результатов осуществлялась посредством выполнения тех же четырех упражнений, которые использовались на этапе

предварительного тестирования. Полученные данные позволили сравнить динамику развития физических качеств в обеих группах. Результаты итогового контроля представлены в таблицах 4 и 5.

Анализ результатов итогового мониторинга выявил статистически значимые различия в динамике показателей гибкости между контрольной и экспериментальной группами. В частности, прирост показателей в упражнениях, направленных на оценку подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, в экспериментальной группе был существенно выше, чем в контрольной ($p < 0,05$). Данный факт свидетельствует о большей эффективности предложенной методики развития гибкости в формате эстафет по сравнению со стандартным подходом.

Помимо оценки гибкости, также анализировались изменения в показателях, характеризующих общую физическую подготовленность спортсменов. Хотя в обеих группах наблюдался положительный прогресс в выполнении упражнений, оценивающих силовые и скоростно-силовые качества, статистически значимых различий между группами выявлено не было ($p > 0,05$). Это может указывать на то, что инновационный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, не оказывает существенного влияния на развитие других физических качеств, что, однако, не умаляет его значения для специализированной подготовки дзюдоистов.

Важно отметить, что развитие гибкости является критически важным фактором для повышения эффективности и снижения риска травм в дзюдо. Исследования показывают, что недостаточная подвижность в суставах ограничивает амплитуду движений, снижает мощность ударов и бросков, а также увеличивает вероятность возникновения растяжений и других повреждений опорно-двигательного аппарата (Иванов И.И., 2015). Таким образом, включение в тренировочный процесс специализированных упражнений, направленных на развитие гибкости, является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов и обеспечения безопасности спортсменов.

Предложенная методика развития гибкости в формате эстафет может быть рекомендована для внедрения в программы подготовки начинающих дзюдоистов. Данный подход обладает рядом преимуществ, таких как повышение мотивации занимающихся, развитие координационных способностей и создание позитивной эмоциональной атмосферы на тренировках. Дальнейшие исследования, направленные на оптимизацию параметров тренировочной нагрузки и изучение долгосрочных эффектов данной методики, представляются перспективными и актуальными.

В заключение, педагогический эксперимент подтвердил эффективность инновационного комплекса упражнений для развития гибкости в формате эстафет. Полученные результаты позволяют сделать вывод о целесообразности использования данной методики в тренировочном процессе начинающих дзюдоистов для улучшения показателей гибкости и повышения общей эффективности подготовки.

Таблица 4.

Результаты итогового контроля развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо среди девочек

№	Результаты тестирования							
	наклон вперед сидя на полу, см.		«мост» из исходного положения лежа на спине, см.		«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.		наклон из исходного положения стоя, см.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	6	12	23	16	42	36	8	11
2	7	9	24	17	48	40	7	9
3	5	11	20	19	40	38	9	17
4	7	6	20	17	37	32	11	14
5	5	8	19	15	37	33	5	10
6	4	9	18	20	32	27	6	8

Таблица 5.

Результаты итогового контроля развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо среди мальчиков (начало)

№	Результаты тестирования							
	наклон вперед сидя на полу, см.		«мост» из исходного положения лежа на спине, см.		«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.		наклон из исходного положения стоя, см.	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	3	8	27	21	48	41	6	15
2	4	9	25	20	47	40	5	10
3	2	9	28	25	44	41	7	12
4	4	13	30	23	42	34	7	13
5	5	9	20	20	50	43	4	9
6	6	7	25	24	50	42	5	9
7	5	9	28	18	37	30	3	8
8	3	8	22	22	38	36	4	16
9	6	10	25	20	33	30	5	7
10	7	12	21	20	32	29	4	9

Также как и результаты первоначального контроля, итоговый был обработан с использованием метода t-критерия Стьюдента и представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Показатели итогового контроля уровня развития гибкости обучающихся 7-10 лет контрольной и экспериментальной групп (начало)

Тесты	Пол	Результаты тестирования				t	P
		КГ		ЭГ			
		M1	m1	M2	m2		
наклон вперед сидя на полу, см.	М	4,5	0,53	9,4	0,61	6,06	0,000013
	Ж	5,67	0,54	9,17	0,96	3,18	0,011228

Таблица 6.

Показатели итогового контроля уровня развития гибкости обучающихся 7-10 лет контрольной и экспериментальной групп (продолжение)

«мост» из исходного положения лежа на спине, см.	М	25,1	1,09	21,3	0,72	2,9	0,010034
	Ж	20,67	1,05	17,33	0,83	2,5	0,034115
«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.	М	42,1	2,26	36,6	1,83	8,77	0,000000
	Ж	40,33	2,43	32,33	2,09	2,5	0,034086
наклон из исходного положения стоя, см.	М	5,0	0,44	10,8	1,02	5,22	0,000069
	Ж	7,67	0,97	12,5	1,52	2,68	0,025261

Как видно из выше представленных таблиц – результаты исследования статистически значимы, заметен рост показателей в экспериментальной группе. Ниже представлены сравнительные результаты в процентах по каждому показателю (Таблица 7). Результаты представлены средним значением каждого показателя отдельно среди девочек и мальчиков. В упражнении 3 и 4 улучшением является уменьшение числовых значений.

Таблица 7.

Показатели прироста уровня развития гибкости обучающихся 7-10 лет контрольной и экспериментальной групп (в %) (начало)

Тесты	Пол	Результаты тестирования				Прирост (в ед.)		Прирост (в %)	
		КГ		ЭГ		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
		До	После	До	После				
наклон вперед сидя на полу, см.	М	3,4	4,5	3,6	9,4	1,1	5,8	32,4	161,1
	Ж	4,83	5,67	4,5	9,17	0,84	4,67	17,4	103,8

Таблица 7.

Показатели прироста уровня развития гибкости обучающихся 7-10 лет контрольной и экспериментальной групп (в %) (продолжение)

«мост» из исходного положения лежа на спине, см.	М	26,0	25,1	26,1	21,3	0,9	4,8	3,6	22,5
	Ж	21,67	20,67	21,33	17,33	1	4	4,8	23,1
«выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.	М	43,3	42,1	42,5	36,6	1,2	5,9	2,9	16,1
	Ж	40,67	40,33	40,17	32,33	0,34	7,84	0,8	24,2
наклон из исходного положения стоя, см.	М	3,9	5,0	3,2	10,8	1,4	7,6	28,2	237,5
	Ж	6,67	7,67	7,0	12,5	1	5,5	15	78,6

По данным таблицы 7 видно, что показатели экспериментальной группы выше, чем в контрольной. В рамках оценки гибкости, упражнение "наклон вперед сидя" продемонстрировало следующие результаты: в контрольной группе наблюдалось увеличение показателей на 32,4% у мальчиков и на 17,4% у девочек. Экспериментальная группа показала значительно больший прирост – 161,1% и 103,8% соответственно. Средний прирост в контрольной группе составил 24,9%, в то время как в экспериментальной группе этот показатель достиг 132,5%.

При измерении силы и гибкости позвоночника с использованием упражнения "мост" из положения лежа на спине, прирост в контрольной группе составил 3,6% у мальчиков и 4,8% у девочек. Экспериментальная группа продемонстрировала более существенное улучшение: 22,5% у мальчиков и 23,1% у девочек. Средний прирост для контрольной группы составил 4,2%, а для экспериментальной группы – 22,8%.

В упражнении ««выкрут» прямых рук назад лежа на животе, см.» прирост показателей в контрольной группе составил 2,9% и 0,8% среди мальчиков и девочек, а в экспериментальной – 16,1% и 24,2% также среди мальчиков и девочек. Средний прирост контрольной группы составляет 1,85%, экспериментальной – 20,15%.

В упражнении «наклон из исходного положения стоя, см.» прирост показателей гибкости среди мальчиков контрольной группы составил 28,2%, а среди девочек этой же группы – 15%. В том же упражнении прирост показателей гибкости среди мальчиков экспериментальной группы составил 237,5%, а среди девочек этой же группы – 78,6%. Средний прирост контрольной группы составляет 21,6%, экспериментальной – 158,05%. Результаты проведения эксперимента представлены на рисунке 1.

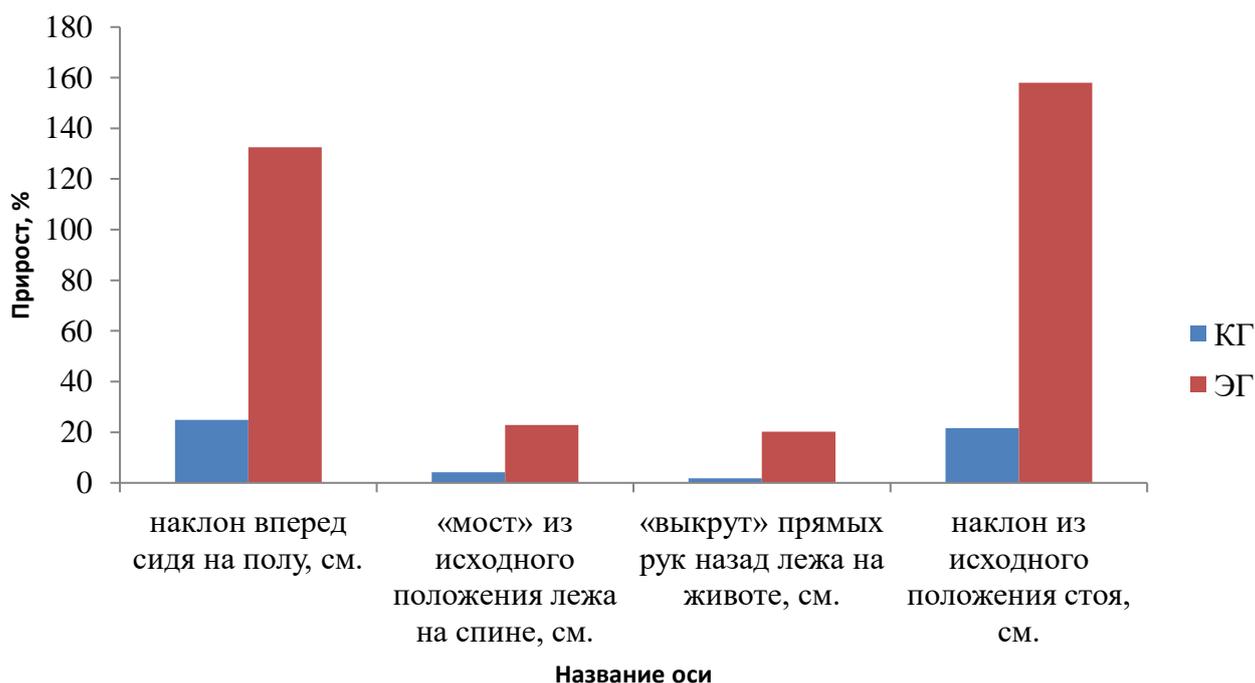


Рис.1. Прирост параметров гибкости в контрольной и экспериментальной группах

На основании вышесказанного, анализа собранных данных, можно сделать вывод, что экспериментальный комплекс упражнений в формате эстафеты для развития гибкости обучающихся 7-10 лет на секционных занятиях по дзюдо эффективен и может применяться в занятиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гибкость представляет собой способность индивида к выполнению двигательных действий с максимально возможной амплитудой [1]. Данное свойство отражает уровень подвижности элементов опорно-двигательного аппарата, включая суставы, позвоночный столб, мышечную ткань и связочный аппарат [2]. Классификация гибкости включает активную, пассивную, общую, специальную и анатомическую разновидности [3]. В качестве основных методов развития гибкости рассматриваются многократное растягивание, статическое и динамическое растягивание, сопряженный метод, а также игровые и соревновательные подходы [4]. Для детей младшего школьного возраста рекомендуется применение метода динамического растягивания ввиду его высокой эффективности в данной возрастной группе [5]. Средствами развития гибкости выступают упражнения, выполняемые с максимальной доступной амплитудой.

Секционные занятия по дзюдо ориентированы на физическое и спортивное развитие детей и подростков в возрасте 7-12 лет, ставя целью обучение приемам борьбы дзюдо [6]. Спортивная секция дзюдо предназначена для привлечения молодежи к занятиям спортом, улучшения состояния здоровья и развития физических качеств [7]. Программа секции направлена на укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, освоение теоретических и методических основ дзюдо, формирование двигательной культуры, овладение навыками противоборства и подготовку к соревнованиям с целью достижения высоких спортивных результатов [8]. Особое внимание уделяется воспитанию нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

К младшему школьному возрасту относятся дети в возрасте от 7 до 11 лет [9]. В этот период отмечается улучшение памяти и координации движений, что создает предпосылки для успешного обучения письму, чтению и счету [10]. Происходит стабилизация ростовых процессов, продолжается формирование костно-мышечной системы, а также рост и

развитие внутренних органов [11]. Начало обучения в школе является важным этапом в жизни ребенка и вносит существенные изменения в его распорядок дня и образ жизни [12].

1. В силу недостаточной усидчивости детей младшего школьного возраста и постепенного перехода от игровой к учебной деятельности, применение игровых методов на занятиях способствует эффективному усвоению материала и облегчает адаптацию к новым условиям.

2. Разработанный и теоретически обоснованный комплекс упражнений в формате эстафеты предназначен для развития гибкости у детей 7-10 лет, занимающихся дзюдо. Комплекс учитывает анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности младшего школьного возраста. Использование формата эстафеты способствует поддержанию концентрации внимания на протяжении всего занятия, а также развитию здоровой конкуренции, командной работы, соблюдению правил и умению достойно принимать победы и поражения.

3. Экспериментальное применение комплекса упражнений продемонстрировало его эффективность, с приростом показателей в экспериментальной группе в диапазоне от 20,15% до 158,05%, в то время как в контрольной группе прирост составил от 1,85% до 24,9%.

На основании полученных данных, можно заключить, что цель исследования достигнута в полном объеме, поставленные задачи решены, а выдвинутая гипотеза подтверждена. Разработанный экспериментальный комплекс упражнений для развития гибкости у детей 7-10 лет, занимающихся дзюдо, показал свою эффективность и может быть рекомендован к применению в практической деятельности при занятиях дзюдо с детьми младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2-х частях. Ч. 2 Учебное пособие для СПО. / Юрайт. 2020. С. 441
2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д.С. Алхасов. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 191 с.
3. Бланин, А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа [Текст] :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.А. Бланин. - Малаховка, 2021. - 149 с.
4. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. / Либроком. 2023. – 124 с.
5. Белов, Р.А Исследование активной и пассивной подвижности в суставах и обоснование методике развития у девочек школьного возраста [Текст] / Р.А.Белов. - М.: 1967 .- 19 с.
6. Бердников, И.Г., Джалилов А.А. Качественная и количественная оценка в научно – педагогических исследованиях. /Учебное пособие. //Тольятти, 2021 – 160 с.
7. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена [Текст] / М.Р.Галеева. - М.: 1980 . - 56 с.
8. Демидов, В.М Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников [Текст] / В.М.Демидов.- М.: 1991 .- 47 с.
9. Джалилов, А.А., Биомеханика двигательной деятельности /А.А. Джалилов, К.Л. Меркурьев //Учебное пособие. - Тольятти, 2019 – 163 с.
10. Джалилов, А.А., Назаренко, Н.Н. Теория и методика обучения двигательным действиям /учебное пособие //Тольятти «Издательство» ТГУ. 2020 – 184 с.
11. Зациорский, В.М. Физкультура и спорт, 2020. – 199 с.

12. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры. Для бакалавров /Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина /Учебное пособие. ФГОС. // Кнорус. 2019. – 104 с.
13. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. /Основы здорового образа жизни. // Феникс. 2023. С. 254
14. Кузнецова, З.И Развитие двигательных качеств школьников [Текст]/ З.И.Кузнецова. - М.: Просвящение,1967 .- 204 с.
15. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 5-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2019. – 464 с.
16. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – Москва: Советский спорт, 2019. – 463 с.
17. Ландырь, А. П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте. / Спорт. 2018. – 154с.
18. Лях, В.И Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе [Текст] / В.И.Лях. - М.: 1999 .- 25 с.
19. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – Москва: Терра-Спорт, 2019. – 192 с.
20. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2018. – 394 с.
21. Маркова, О. Н Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / О.Н.Маркова. - М.: Физкультура и спорт, 1997 .- 158 с.
22. Маркосян С.Р. Основы возрастной физиологии. /М.: «Медицина», 2020. – 289 с.
23. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры: учебник / О.Ю. Масалова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 572 с.

24. Михайлова, А. В., Смоленский А. В. Перенапряжение сердечно-сосудистой системы у спортсменов: монография /А.В. Михайлова, А.В. Смоленский // Спорт. 2019. С. 120.
25. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2022. – 424 с.
26. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. / Академия. 2019. С. 334
27. Пегушина, Ю.В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю.В. Пегушина, Н.Н. Грачева // Инновационная наука. – 2019. – Т. 2. – №. 4. – С. 130-133.
28. Платонов, В.Н. Адаптация в спорте. /М.: «Физическая культура и спорт»,1989 – 447 с.
29. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 12. - 22.03.2010. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2013/11/PR_1155.pdf (дата обращения 07.01.2025).
30. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология(физиологические особенности детей и подростков). Учебник для вузов. 2019. – 125 с.
31. Сермеев, Б.В Спортсменам о воспитании гибкости [Текст] / Б.В. Сермеев. - М.: Просвещение 1970 .- 24 с.
32. Сермив, Б.С Спортсменам о воспитании гибкости [Текст] / Б.С.Сермив.- М. : 1970 .- 36 с.
33. Смирнов, Ю.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / Ю.И. Смирнов, В.И. Дубровский – Москва: Издательство ВЛАДОС – ПРЕСС, 2019. – 348 с.
34. Смоленский, В.А Гимнастика в трех измерениях [Текст] / В.А.Смоленский.- М. : 1979 .- 123 с.
35. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена [Текст] / Е.Н. Сурков. - М.:Физкультура и спорт, 2019ю - 126 с.

36. Тихвинский, СБ. Социальные и медико-биологические проблемы физического воспитания с целью увеличения здоровья здоровых детей и подростков [Текст] / СБ. Тихвинский, И.М. Воронцов // Детская спортивная медицина: руководство для врачей. - М.: Медицина, 2016, - С 13-20.
37. Чудинова, П.Р Воспитание гибкости у детей [Текст] / П.Р. Чудинова. -М.: 1994 .- 3 с.
38. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физическая культура и спорт, 2021. - 224 с.
39. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 219 с.
40. Фудин, Н. А. Физиологические механизмы произвольной регуляции дыхания при занятиях спортом: монография. / Спорт. 2020 С. 223
41. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник: для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – Москва: Академия, 2019. – 494 с.
42. Яковлев, В.Г Физическое воспитание детей в семье [Текст] / В.Г.Яковлев.- М.: Физкультура и спорт, 1971 . - 144 с.
43. Янсон, Ю.А Физическая культура в школе [Текст] / Ю.А.Янсон.- М.: 2004 .- 624 с.