

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИДО ДЛЯ
ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011451
Герасимова Сергея Николаевича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Обзор литературных источников. Проблема структуры и содержания программного обеспечения занятий с детьми единоборствами...7	7
1.1. Отличительные особенности Айкидо Айкикай от других стилей айкидо и других боевых искусств.....	7
1.2. Возрастные особенности детей 7-11 лет.....	9
1.3. Анализ методов (средств) обучения и организации учебно-тренировочного процесса.....	12
1.4. Заключение по обзору литературных источников.....	21
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	25
ГЛАВА 3. Результаты исследования.....	28
3.1. Результаты педагогического констатирующего эксперимента (педагогического тестирования).....	28
3.2. Обсуждение и анализ результатов проведенного исследования.....	31
ВЫВОДЫ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ	42

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране Айкидо Айкикай как вид спорта и физической подготовки является еще очень молодым. Первые группы айкидо были созданы в 1970-х годах, в 1981 году основана первая группа в Москве под руководством г-на Хироси Оно, а в 1989, также в Москве, г-н Наоми Номураначал вести группу и содействовал созданию целого ряда новых клубов айкидо. Наиболее бурное развитие начинается в 90-х годах прошлого столетия, когда первые российские инструкторы получают степени Дан и создаются ведущие клубы айкидо в России. В этот же период начинается установление непосредственных контактов со Штаб-квартирой Айкикай (ХомбuDодзе), и состоялся первый выезд делегации айкидоистов из России на Всеяпонский Фестиваль в Токио. С 1992 года в Россию начинают приезжать ведущие мастера Айкидо Айкикай для проведения семинаров, и с 1993 такие мероприятия становятся ежегодными. Посещение инструкторов по айкидо с целью проведения семинаров для детей началось гораздо позже.

Одно из первых упоминаний мероприятий такого рода приводится на сайте клуба Оосинкан: «с 2002 г. в дни весенних каникул клуб ежегодно проводит детский сбор». Другие, доступные для широкой общественности, мероприятия по Айкидо Айкикай для детей начали проводиться еще позже. В 2009 году в Москве состоялся «Первый открытый Детский Фестиваль Айкидо «Москва -2009», в котором приняли участие более 300 представителей более 20 московских клубов айкидо в возрасте от 6 до 14 лет, в настоящее время «Шестой открытый детский фестиваль Айкидо «Москва-2015» собрал более 700 участников в возрасте от 6 до 14 лет. Сегодня по различным оценкам количество детей, занимающихся айкидо в Москве и составляет почти 100 тыс. человек, а по России - более 1 млн. человек.

До начала 2000-х годов, как правило, с детьми айкидо последовательно не занимались. С 1998-2000 года в России стали активно развиваться детские и смешанные группы. До 2008-2010-х годов нормой была работа смешанных

детских возрастных групп возрастом 6-16 лет, что объяснялось маркетинговыми и экономическими возможностями клубов. В 2008-2009 годах стали так же появляться клубы, которые начали производить набор, специально разделяя занимающихся как по возрасту, так и по годам обучения. Это объяснялось так же экономическими причинами. В дальнейшем прогнозируется рост числа занимающихся, что будет способствовать увеличению количества секций и клубов, специализирующих группы как по возрасту, так и по уровню подготовки.

Актуальность исследования. Несмотря на активное развитие айкидо как вида спорта, в нашей стране за последние несколько лет программ подготовки по направлению айкидо на сегодня нет или почти нет. Насчитывается несколько книг, которые можно отнести к учебным пособиям, являющиеся, по существу, сборниками упражнений. Это и широко известная книга Уэстбрук А., Рати О. «Айкидо и динамическая сфера» или другая, также хорошо известная, Бранд Р. «Айкидо. Учение и техника гармоничного развития». И менее известные: Уэсиба К., Уэсиба М., «Лучшее айкидо. Основы», Рульони Д. «Айкидо: гармония и взаимоотношения. Искусство восприятия в практике мира», и, совсем новая, - Рёдель Б. «Айкидо. Основы. Принципы. Техники». Но это именносборники упражнений, без описания и обоснования когда, как и сколько выполнять то или иное техническое действие, как подвести к упражнению какие сложности могут быть при подаче материала, описание наиболеераспространённых ошибок у обучающихся. В виде программ и описанииметодик последовательного преподавания айкидо в группах того или иноговозраста или уровня подготовки литературы нет, а сами программы подготовки существуют в виде рекомендаций и наработок в клубах.

Таким образом, при активном развитии айкидо среди детей подростков 7 - 16 лет, возникла острая необходимость программного обеспечения подготовки и оценки занимающихся с учетом возрастныхкачеств. Это так же привело бы повышению качества подготовки юных айкидоистов, уменьшению

травматизма, формированию дополнительно: мотивации и интереса к занятиям.

Таким образом, в данной работе исследуется учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки среди детей 7-11 летнего возраста с целью выработки программного обеспечения этого процесса.

Проблема исследования: состояние и перспективные возможности программного обеспечения процесса обучения айкидо детей в возрасте 7-11 лет на этапе начальной подготовки.

Новизна исследования: разработанная программа не является прямой адаптацией, методик подготовки взрослых спортсменов для детской аудитории, а основана на специфических целях и последовательном решении задач направленного педагогического воздействия на детей младшего школьного возраста с учетом психофизиологических особенностей и естественного развития, включает в себя умеренную специализацию представленную преимущественно в подготовительных и подводящих упражнениях, заданиях игрового и состязательного типа, содержащую элементы структуры техники основного упражнения (приемов айкидо и самостраховки).

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс среди занимающихся начального уровня подготовки в специальных, т. е. группах сформированных с учетом возрастных особенностей и уровня занимающихся, и смешанных группах.

Предмет исследования: Содержание программы начального этапа подготовки айкидо (до 6 кю IAF) детей 7-11 лет.

Гипотеза исследования:

Программное обеспечение занятий айкидо для детей 7-11 лет на этапе начальной подготовки в специализированных по возрасту и уровню подготовки группах приведет к повышению эффективности и итоговой результативности процесса обучения, воспитания и тренировки юных айкидоистов, в отличие от общепринятых в широкой тренерской практике по

айкидо методик проведения занятий в группах смешанного типа.

Цель исследования:

Разработка программы начального этапа подготовки детей младшего школьного возраста в Айкидо Айкикай.

Экспериментальное обоснование эффективности разработанной программы на основе сравнительного анализа результатов подготовки юных айкидоистов в специализированных группах и группах смешанного типа.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы на основе анализа научно-методической литературы и по результатам педагогических наблюдений методического обеспечения занятий по айкидо начального этапа подготовки в клубах Москвы и Московской области с целью самостоятельной разработки учебной программы для данного этапа учебно-тренировочной деятельности с детьми 7-11 лет.

Разработать содержание и методику тренировочного процесса юных айкидоистов на начальном этапе многолетней подготовки.

Экспериментально обосновать эффективность разработанной программы начального этапа подготовки детей 7-11 лет в айкидо.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в обосновании методики спортивной тренировки детей 7-11 лет на этапе начальной подготовки по айкидо, основанной на комплексном учёте возрастных возможностей учащихся к обучению двигательным действиям, специфики Айкидо Айкикай, как сложно-координационного вида спорта, интереса занимающихся к избранному виду спорта.

Предложена целостная методика обучения и тренировки двигательным действиям айкидо, совершенствования в этом виде спорта занимающихся на этапе начальной подготовки, воспитания у детей и подростков ценностных личностных качеств.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ. ПРОБЛЕМА СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

1.1. Отличительные особенности Айкидо Айкикай от других стилей айкидо и других боевых искусств

За время создания айкидо, как боевого искусства, у его основателя, Уэсибы Морихэя, прошли обучение множество учеников, многие из которых стали выдающимися мастерами, создали собственные направления айкидо, исходя из своих представлений. В тоже время, множество учеников и последователей были объединены в Сообщество Айкидо - Айкикай. Таким образом, существуют множество ветвей айкидо, которые в той или иной мере отличаются от Айкидо Айкикай - организации, которая «считается в настоящее время единственной хранительницей истинного учения айки». Среди множества стилей айкидо, отличных от Айкикай, наиболее ярко выделяются три:

- Томики айкидо
- Ёсинкан-рю
- Синсинтойцу

Томики-рю или Томики айкидо. Основатель Томики Кэндзи, разработал свою оригинальную систему при университете Васеда, соединив соревновательный дух, технику самообороны и принципы физической культуры. Основное отличие - ведение соревновательной практики и элементы дзюдо. Одновременно, некоторые техники собственно айкидо запрещены, в виду их потенциальной травмоопасности.

Ёсин-рю или Ёсинкан. Основатель Сиода Годзо сделал свою систему более приближенной к классическому айкидзюцу с акцентом на самооборону. Разработал систему преподавания для полиции и армии.

Основное отличие - в ведении тренировочного процесса: жесткая

дисциплина, прерывистость выполнения техники приемов, способность за короткое время обучить большое количество людей.

Синсинтойцу айкидо или Кинотойцукай. Система создана Тохэи Кончи, основной акцент сделан на медитативные практики, работу с сознанием, более глубокое понимание Ки, слияние с партнером. Основное отличие - практика Тайги (условно соревновательная практика), более тщательное отношение к медитации, настрою сознания.

Основное отличие **Айкидо Айкикай** от других видов единоборств - отсутствие соревновательной практики. Основная причина «заключается в отсутствии в Айкидо самой идеи "подавить, уничтожить противника!"», а так же связь с религиозными практиками Синто. Соответственно, по Айкидо не проводятся чемпионаты, и оно не включено в программу Олимпийских игр. Однако Айкидо Айкикай входит в программу Всемирных Игр Боевых искусств в демонстрационном формате, где регулярно участвуют российские спортсмены.

Следствием этого является сохранение всего, накопленного за историю, арсенала технических элементов, нет удаления травмоопасных техник (для соревновательной деятельности), нет запрещенных приемов. Техника безопасности проявляется в учебном процессе введением разделения ролей между занимающимися айкидоистами на Тори (тот, кто выполняет технику приема) и Укэ (тот, кто ассистирует, помогает, фактически нападает с последующей самостраховкой). Следствием исключения соревновательной практики является отсутствие в тренировочном процессе спортсмена этапа непосредственной подготовки к главному старту и предсоревновательного и соревновательного мезоциклов.

Как правило, занятия проходят в смешанных группах без разделения и учета возраста и подготовки спортсменов, с дифференциацией нагрузки и заданий для занимающихся разного уровня подготовки. Однако последнее

время наметился некоторый отход от такой практики. Сегодня в многолетнем тренировочном процессе подготовки айкидоиста можно

выделить этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап высших достижений и этап спортивного долголетия. Внутри них можно выделить общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовки.

Последнее время появилась возможность занимающихся спортсменов разделить на группу начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочную группу (УТГ) и группа спортивного совершенствования (ГСС).

1.2. Возрастные особенности детей 7-11 лет

Обучение должно быть берегающим здоровье. Обучение может быть таким только в том случае, если, во-первых, предъявляемые к ребенку требования соответствуют развитию его двигательных качеств и «развитию высших психических функций, лежат в пределах зоны ближайшего развития ребенка и, во-вторых, если процесс обучения носит развивающий характер, заботливо готовит ребенка к дальнейшему обучению, давая адекватный материал для полноценного развития ВПФ» и двигательных способностей.

В процессе изучения человека, его развития и жизнедеятельности были выделены некоторые особенности и закономерности. Основными закономерностями являются неравномерность и разновременность роста и развития (периодизация и гетерохронность). В возрасте 6-12 лет достигается максимальное развитие иммунной ткани в организме. До 8 лет увеличивается длина шага, а с 8-9 лет - нарастает темп ходьбы и бега. Ассоциативные третичные поля мозга (зоны афферентного синтеза, прогнозирования и формирования программ поведения) анатомически (потолщине и занимаемой территории) созревают к 7-8 годам лишь на 80% от размеров взрослого мозга, а функциональное их развитие продолжается вплоть до 18-20 лет и более.

В развитии человека можно выделить этапы развития и переходы между ними, когда происходит скачкообразное изменение целого организма,

отдельных его органов и тканей. Эти состояния называют критическими, и эти периоды часто совпадают с сенситивными периодами - периодами особой чувствительности, когда организм менее всего контролируется генетически, а особенно восприимчив к влиянию внешней среды. Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны, так как дают более выраженное развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости и др., в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

Так как у человека развитие физических качеств происходит гетерохронно, то выделяют следующие сенситивные периоды. Период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14-17 лет, период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11-14 лет. В это время проявляется особая чувствительность и для развития скоростно-силовых возможностей. Общую выносливость лучше развивать в возрасте 15-20 лет, а развитие гибкости с 3 до 15 лет, ловкости с 7 до 15 лет. В другое время воздействие тренировочных нагрузок, как правило, не обеспечивают наилучшего тренирующего эффекта.

Таблица 1.1.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, качества	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Рост						■	■	■	■		
Мышечная масса						■	■	■	■		
<u>Быстрота</u>					+						
Скоростно-силовые					+	■	■	■			
Сила					+	■	■	■			
Выносливость (аэробные возможности')					+				■	■	■
Анаэробные возможности					+				■	■	■
Гибкость					+						
Ловкость					+	■					
Равновесие					+	■	■	■			

Обобщенное представление об изменениях тела и физическом развитии в среднем детстве (старший дошкольный и младший школьный возраст):

7-8 лет

- устойчивое увеличение роста и веса;
- устойчивый рост физической силы у мальчиков и девочек;
- более полное использование возможностей всех частей тела;
- совершенствование грубой моторики;
- повышение вариативности использования освоенного действия, но еще без увязывания с другими действиями.

9-11 лет

- скачок роста у девочек;
- увеличение физической силы девочек, сопровождаемое снижением гибкости;
- осознание и развитие всех частей и систем тела;
- способность объединять моторные навыки в связные сложные действия;
- улучшение способности сохранять равновесие.

В рассматриваемом возрасте на тренировках с детьми необходимо делать акцент на развитие гибкости, удержание равновесия, развитие координационных способностей. Мышечная сила постепенно растет, но достаточно медленно. Активный рост силовых способностей начинается только с 12 лет.

Возрастное развитие гибкости, как у девочек, так и у мальчиков, лучше всего наблюдается в возрасте от 7 до 10 лет - равномерное ускорение гибкости во всех суставах.

Равновесие интенсивно развивается в возрасте от 7 до 12 лет, в последующие годы оно достигает максимальной выраженности.

Так же хорошее развитие аэробных и анаэробных способностей организма позволяет проводить занятия с достаточной интенсивностью и двигательной активностью.

Постепенно увеличивается время концентрации внимания на выполняемых действиях.

1.3. Анализ методов (средств) обучения и организации учебно-тренировочного процесса

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена.

Преимущество в овладении техникой сложно координационных упражнений имеют занимающиеся, обладающие большей скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью, большей прыгучестью, большим уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные. Основными средствами физического воспитания являются упражнения с физической помощью тренера, имитационные упражнения.

Успешность обучения в занятиях физическими упражнениями зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям занимающегося (создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к занятиям).

Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к состязательности в играх и при освоении новых элементов.

Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление, совершенствование. Рациональность обучения технике физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств. На всех этапах обучения технике выполнения физических упражнений тренер должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые занимающимися; находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия их выполнения. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и усложненных условиях.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и, по мере овладения движением, постепенно увеличивать его до оптимального.

Развитие выносливости - условия сохранения стабильной структуры двигательных действий.

Развитие быстроты простой двигательной реакции оказывает положительное влияние на овладение техникой сложно координированных действий.

Определение для каждого занимающегося оптимального темпа - условие успешного выполнения физического упражнения.

Тренировка - систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека, универсальный способ совершенствования организма.

Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности.

Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе

тренировки.

Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности.

Посредством тренировок формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в умственной и поведенческой деятельности человека.

Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировки внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией (выполняется большой объём полезной работы при минимальных затратах) и расширением резервных возможностей (обеспечивается большой результат за более короткое время). В зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и методов тренировки.

Основным правилом физической тренировки следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом его физического развития. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и функциональных свойств его организма (изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию).

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность), формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

В тренировочной практике айкидо можно выделить следующие

разделы при подготовке спортсмена:

Субури - отработка отдельных технических элементов в одиночку.

Кихон - работа в паре, распределение на роли Тори и Укэ, одна оговоренная атака, одна оговоренная защита.

Дзювадза - работа в паре, распределение на роли Тори и Укэ. Два варианта: а) атака оговорена для Укэ, Тори выполняет разные технические действия; б) атака выбирается Укэ, Тори делает одну оговоренную технику.

Хэнка вадза - работа в паре, распределение на роли Тори и Укэ. Укэ может атаковать разными способами, Тори выполняет защитные технические действия в зависимости от ситуации, с возможностью комбинировать техники или их элементы.

Рандори - количество Укэ возрастает до двух и более, которые атакуют Тори одним или более оговоренными способами.

Так, В.Н.Платонов [14], рассматривая средства подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки, считает, что базовая и вспомогательная подготовка в сумме должны составлять 80-90% от общего объёма тренировочной работы, а доля специальной подготовки - не велика и обычно не превышает 15% общего объёма.

В то же время, ряд теоретиков спорта несколько по иному рассматривают соотношение необходимых средств подготовки для занимающихся на начальных этапах многолетней тренировки.

Придерживаясь принципа «перспективного опережения формирования технического мастерства» юных спортсменов они утверждают, что на начальных этапах многолетней тренировки, занимающиеся должны постепенно осваивать биодинамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который требуется в соревновательной деятельности в будущем. Такой подход предусматривает рациональное сочетание и целесообразное варьирование различных средств, направленных, прежде всего, на совершенствование спортивно-технической подготовки юных спортсменов.

Так, М.Л. Набатникова [11] считает, что на этапе начальной спортивной

специализации в видах спорта со сложной координацией движений, соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки должно составлять как 30 и 70%, а на этапе углубленной тренировки соответственно 20 и 80%.

Особого мнения придерживается и А.Н.Воробьев [3], полагая, что начинать тренировки с детьми в любом виде спорта надо не позднее 9-летнего возраста, причём на всех этапах подготовки соревновательные упражнения должны занимать не менее 70%, а в ряде спортивных дисциплин - до 90% времени от общей длительности занятий. Более того, борьбу он рассматривает не как силовой, а как сложнокоординационный вид деятельности.

Анализируя проблему соотношения средств общей и специальной подготовки в юношеском спорте, В.Г.Никитушкин [12] рассматривает этот вопрос с позиции целеполагания деятельности и предлагает исходить из того, что при оценке первостепенности этих двух составляющих средств тренировочного процесса на первый план выступает «...третья установка - соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов на каждом этапе подготовки. Иными словами, данная установка предусматривает неременное выполнение юными спортсменами, и прежде всего, на этапах начальной специализации и углублённой тренировки, должных нормативов по общей и специальной подготовке».

Л.С.Петрухина [13], анализируя подготовку спортивного резерва в единоборствах, приходит к выводу, что объем средств ОФП и СФП, рекомендованный для начальной подготовки в борьбе и боксе составили пропорцию у первых 40:60, а у вторых 15:85, что не соответствует уровню подготовки детей, пришедших заниматься в секции каратэдо. Для ликвидации этого, автор предлагает следующее соотношение общей и специальной физической подготовки для начинающих в этом виде спорта - 43:57.

Подобного мнения придерживаются французские и германские

специалисты детского и юношеского спорта [25]. По их мнению, возраст 8-10 лет является наиболее благоприятным для развития координационных способностей и специальных двигательных навыков.

Поэтому для тренировки в видах, связанных с точностью выполнения двигательных действий, уже с 8-лет специальной подготовке следует уделять более половины тренировочного времени. Как отмечается, тренировочный процесс на предварительном этапе многолетней подготовки лишь отчасти напоминает черты, характеризующие спортивную тренировку взрослых в ее развитом виде, т.к. она проводится в игровой форме и напоминает хорошо организованные развлекательные занятия, включающие в себя самые разнообразные упражнения. При этом, нагрузка в занятиях постепенно возрастает, в основном, за счет увеличения объема упражнений, хотя интенсивность двигательной деятельности также имеет тенденцию к нарастанию.

Периодизация тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки имеет свои особенности. Первые годы в тренировочных микроциклах, как полагает Ю.Г.Травин [30], тренировка должна строиться по типу подготовительного периода. Соревновательный и переходный периоды специально не выделяются, а зависят от характера спортивного календаря и режима жизнедеятельности детей и подростков в школьные годы.

В вопросе о рационализации направленности тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки среди специалистов имеются существенные разногласия. По мнению ряда авторов [30,13,25] в работе с юными спортсменами целесообразно применять в большом объеме подвижные игры и игровые упражнения, которые повышают эмоциональность занятий, создают условия для комплексного воспитания физических качеств.

Ряд специалистов [25, 24] полагают, что на этапе предварительной подготовки в занятиях с детьми должны использоваться элементы различных

видов спорта, направленные, прежде всего, на совершенствование выносливости и психологических качеств личности.

Несколько другого мнения придерживаются зарубежные, особенно японские специалисты [7,8,1], которые рекомендуют большее внимание уделять совершенствованию технической подготовки начинающих спортсменов при вкраплении комплексов подвижных игр, упражнений других видов спорта и единоборств, обеспечивающих совершенствование двигательных и личностных качеств. Проведённый теоретический анализ специальной литературы по вопросу организации тренировочного процесса по единоборствам показал следующее. Большим количеством авторов доказана высокая эффективность занятий единоборствами для физической, психологической и технической подготовки.

Выявлен набор технических действий в восточных единоборствах и доказано, что в основном все приёмы и используемые средства можно классифицировать в определённые разделы: соревновательные, специальные, общеразвивающие. Полученные технические действия (приёмы) были классифицированы в группы, что позволяет проводить отбор наиболее эффективных и доступных действий для освоения на учебно-тренировочных занятиях с детьми техники айкидо. Имеющиеся в литературе данные не позволяют однозначно указать количество и перечень приёмов для обучения возрастной группы 7-11 лет, так как по традиции они (упражнения) считаются едиными как для взрослых, так и для детей.

Выявление методических подходов к совершенствованию технической подготовленности айкидоистов показало, что основная масса исследований направлена на совершенствование подготовки спортсменов, уже освоивших начальную подготовку в единоборствах.

Вопросы предварительной подготовки, когда ведётся обучение неподготовленных занимающихся проработаны крайне слабо и требуют дополнительных специальных исследований. Таким образом, остаётся неосвещённым вопрос об эффективности использования элементов

единоборств в учебно-тренировочном процессе с детьми.

Приведем пример аттестационной программы Айкидо Айкикай.

Таблица 1.2.

**Аттестационная программа Федерации Айкидо Айкикай
России на степени Кю и Дан**

Кю/ Дан	Срок и (мин.)	Иккё	Никкё	Санкё	Ёнк е	Гокё	Ирминагэ
5 кю	6 мес	Сёмэнути(t, s), Коса дори, Катадори(t,	Сёмэнути				Сёмэнути, Косадори
4кю	6 мес	Сёмэнути(t,s), Кататэдори, Косадори,		Сёмэнути			Сёмэнути, Кататэдори, Коса дори
3 кю	7 мес	Сёмэнути(t,s), Кататэдори, Косадори, Ката дори(t,s), Ёкомэнути					Сёмэнути, Кататэдори, Коса дори, Ёкомэнути
2кю	9 мес	Сёмэнути(t,s), Кататэдори, Косадори, Ката flopn(t,s), Ёкомэнути, Моротэдори, Рётэдори				Сёмэнути	Сёмэнути, Кататэдори, Коса дори, Ёкомэнути, Усирорётэдори, Цуки
1 кю	10 мес	Сёмэнути(t,s,hh), Кататэдори, Косадори, Ката дори(t,s), Ёкомэнути(t,s), Моротэдори, Рётэдори, Усирорётэдори				Сёмэнути, Ёкомэнути, Тсуки	Сёмэнути(t,hh) Кататэдори, Косадори, Ёкомэнути, Усирорётэдори, Моротэдори, Рётэдори,
1Дан	1год	Базовыеприёмыотсёмэнути, ёкомэнути, тсуки, атакжеотвсехформзахватовзаплечи, локти, предплечья, запястья, захватызакимоно (тати(t), сувари(s), ханмихандати(hh)).					
2 Дан	2 года	Тоже, чтои 1 Дан, атакжетантодори, футаригакэ, реферат/статьянатему, связаннуюс айкидо.					
3Дан	3 года	Тоже, чтои 2 Дан, атакжетатидори, дзёдори, танингакэ.(3 иболееатакующих), реферат/статьянатему, связаннуюс айкидо.					
4 Дан	4 года	Дзиювадзаотлюбойбазовойатаки, упомянутойвыше, эссепоайкидо.					

Принята президиумом ФААР 01.03.2005 г., согласована с аттестационной программой АЙКИКАЙ Хомбудодзе.

Таблица 1.3.

Кю/ Дан	Срок и	Котэгаэси	Сихонагэ	Тэнтина гэ	Кайтеннагэ	Кокюхо	Дзию вадза
5 кю	бмес	Кататэдори	Кататедори, Коса дори			Рётэдори (s)	
4 кю	6 мес	Сёмэнути, Кататедори	Кататедори(t,hh) , Косадори, Ёкомэнути,			Рётэдори (s)	

3 кю	7 мес	Сёмэнути, Кататедори, Ёкомэнути	Кататедори(t,hh), Косадори, Ёкомэнути, Рётэдори(hh)	Рётэдор и	Кататедор и(утикайтэ н)	Кататедо ри, Моротэдо ри, Рётэдори(
2 кю	9 мес	Сёмэнути, Кататедори, Ёкомэнути, Усирорётэдори	Сёмэнути, Кататэдори(t,hh), Коса дори, Ёкомэнути, Усирорётэдори, Рётэдори(hh)	Рётэдор и	Кататедор и(утиисото , Усирорётэ дори	Кататедо ри, Моротэдо ри, Рётэдори(Кататэ' дори, Моротэ дори
1 кю	10 мес	Сёмэнути(t,s,hh), Кататедори(t,hh), Ёкомэнути, Усирорётэдори, Моротэдори, Тсуки	Сёмэнути, Кататэдори(t,hh), Коса дори, Ёкомэнути(t,hh), Усирорётэдори, Рётэдори(t,hh), Тсуки	Рётэдор и	Кататедори (утиисото), Усирорётэд ори, Семэнути(t, hh), Тсуки	Кататедо ри, Моротэдо ри, Рётэдори(s)	Кататэдор и, Рётэдори, Моротэдо ри
1 Дан	1 год	Базовыеприёмыотсёмэнути, ёкомэнути, тсуки, атакжеотвсехформзахватовзаплечи, локти, предплечья, запястья,					
2 Дан	2 года	Тоже, чтои 1 Дан, атакжетантодори, футаригакэ, реферат/статьянатему, связаннуюс айкидо.					
3 Дан	3 года	Тоже, чтои 2 Дан, атакжетатидори, дзёдори, танингакэ (3 иболееатакующих), реферат/статьянатему, связаннуюс айкидо.					
4 Дан	4 года	Дзиювадзаотлюбойбазовойатаки, упомянутойвыше, эссепоайкидо.					

Беглый взгляд на таблицу (табл. 2) показывает, что данная программа не предполагает разделения аттестующихся по половому или возрастному критерию. В данной таблице не указано, однако общеизвестно, что существуют возрастные ограничения при сдаче на кю или дан. Так на 2 кю в настоящее время можно аттестовываться только по достижении 14 лет, на 1 дан - после 16 лет. Простой расчет показывает, что спортсмен, желающий сдать экзамен на 2 кю, может начать заниматься за 28 месяцев или 2 года и 4 месяца до времени аттестации, то есть в возрасте 11-12 лет.

В связи с этим во многих клубах, работающих с детьми, введена дополнительная аттестационная программа, которая начинается с 10 кю для детей 4-6 летнего возраста или с 8 кю для детей 8-11 лет.

Учитывая сложившиеся обстоятельства, именно квалификационную периодизацию подготовки, соответствующую 10-6 кю, мы принимаем в качестве этапа начальной подготовки детей 7-11 лет в данном исследовании.

Другим подходом являются экзамены безприсвоения степени кю, так

называемые «предварительные» - такой подход базируется на том представлении, что сам процесс сдачи экзамена является темиспытанием, к которому нужно готовиться, и предварительные экзамены направлены именно на формирование навыка прохождения основной аттестации (аналог тестовых ЕГЭ в школе).

1.4. Заключение по обзору литературных источников

Основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в раннем детстве, в это время можно снабдить ребенка широкими возможностями для самореализации в будущем.

Физическая культура развивает в детях силу, ловкость, координацию, удовлетворяет потребность в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, что повышает социальную адаптацию, укрепление эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья.

Проведение обзора литературных источников позволило выдвинуть нашу следующую гипотезу: физическую подготовленность, функциональную дееспособность, специальную спортивную тренированность детей 7-11 лет, занимающихся айкидо на этапе начальной подготовки, можно значительно улучшить. Для этого необходимо применять адекватные данному возрасту средства и методы тренировки и строя тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования данного вида спорта.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Метод теоретического анализа и синтеза.
- Методы педагогических исследований:
 - а) педагогическое наблюдение;
 - б) педагогическое тестирование;
 - в) педагогический эксперимент;
 - г) метод экспертных оценок;
 - д) методы математической статистики.

Метод теоретического анализа и синтеза включал в себя изучение научной и научно-методической литературы и осмысление результатов всего исследования. Они характеризуются теоретическим рассмотрением проблемы, цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, определения логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации.

Теоретический анализ позволил определить направление исследований, выделить проблему, сформулировать тему работы, обосновать гипотезу, выделить цель и задачи исследования, выбрать наиболее адекватные "для раскрытия цели и задач методы исследования, наконец - сформулировать научно обоснованные заключение и выводы работы.

В результате анализа литературных источников было установлено, что экспериментальное обоснование проведения тренировочных занятий с детьми 7-11 лет по айкидо отсутствует; к настоящему времени нет чёткой классификации средств и методов, в наибольшей степени соответствующих возрастным особенностям детей указанного возраста для занятий айкидо, а сами тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме для

единоборств, т.е. без учёта специфики данного вида спорта.

Метод теоретического анализа и синтеза использовался на всех этапах нашего исследования: в начале исследования он использовался для выявления общей характеристики проблемы и предмета исследования, определения этих понятий, выделения их компонентов, установления возможных уровней их развития; в ходе основного эксперимента был проделан анализ полученных результатов, определены предварительные взаимосвязи между явлениями и самим объектом исследования; в конце эксперимента осуществлялась проверка достоверности гипотезы, полученных данных и их объективность.

Методы педагогических исследований - это определённые совокупности приёмов и операций, направленные на изучение педагогических явлений и решение разнообразных научных проблем учебно-воспитательного характера. Методы педагогических исследований можно классифицировать по цели исследования, функционированию системы «исследователь - учебный процесс», источникам накопления информации и др. основаниям. В работе применялись следующие методы педагогических исследований: педагогическое наблюдение, опытная работа, констатирующий педагогический эксперимент (педагогическое тестирование), созидательный педагогический эксперимент.

а) Педагогическое наблюдение. Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса. В исследовании использовался метод наблюдения для анализа учебно-тренировочного процесса по айкидо, установление особенностей проведения занятий с детьми 7-11 лет на этапе начальной подготовки, определение возможностей детей 7-11 лет к выполнению различных технических элементов Айкидо Айкикай.

Используя этот метод, мы контролировали текущую и срочную переносимость нагрузок детьми и подростками на занятиях по

айкидо. В наших исследованиях наблюдение осуществлялось разными способами: путём визуальной фиксации хода тренировочного процесса, сдачи нормативов, участие в экзаменах и показательных выступлениях посредством видео аппаратуры с последующим их разбором.

б) Педагогический констатирующий эксперимент (педагогическое тестирование). Этот вид педагогических исследований применяется для определения текущего состояния занимающихся, уровня развития у них отдельных физических качеств, состояния организма. В наших исследованиях констатирующий педагогический эксперимент был использован для определения физической подготовленности занимающихся, уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности.

Для этого применялись следующие **контрольные упражнения:**

- Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз в минуту);
- бег на 30 метров (с) - этим упражнением оценивался уровень развития быстроты;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (в табл. «Отжимания от пола») (количество раз) - как показатель силовых возможностей разгибателей верхних конечностей;
- Прыжок в длину с места (см);
- специальная подготовка: упражнения из экзаменационной программы Айкидо Айкикай в соответствии с программой обучения и критериями оценки, указанными в программе (см. Приложение №1).

в) Педагогический эксперимент предусматривает доказательство гипотезы (или её опровержение) путём сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него новых факторов с результатами педагогического процесса до введения в него изменений. Он позволяет искусственно отделять новые целенаправленные введения- на сущность и характер педагогического процесса, выявить силу и направление воздействия изучаемых педагогических явлений на занимающихся.

Опытная работа как метод педагогического исследования характеризуется тем, что учебно-воспитательный процесс проводится в естественных условиях при сознательном применении в нём новых материалов, средств и методов обучения. В опытной работе проверялась возможность применения в тренировочных занятиях с детьми 7-11 лет различных технических элементов айкидо, соотношение различных видов нагрузок, сочетание теоретической подготовки с двигательными действиями.

г) **Метод экспертных оценок** уровня владения элементами техники айкидо. Уровень владения занимающихся элементами техники айкидо оценивался методом экспертных оценок. Оценка проводилась в ходе квалификационных экзаменов по программе Айкидо Айкикай в соответствии с критериями оценки экзаменов по Айкидо (см. Приложение 1). Оценки экспертов суммировались и выводилась средняя оценка для каждого испытуемого в баллах. В отдельных случаях для уточнения анализа выполненных упражнений применялась видеосъемка.

д) **Методы математической статистики.** Для расчетов использовались U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Стьюдента для оценки различий между двумя независимыми выборками.

2.2. Организация исследования

На 1 этапе (январь-май 2018 г.) проводились: анализ научно-методической литературы по интересующей, теме исследования, педагогические наблюдения в группах занимающихся айкидо (см. раздел 2.1., пункт 1), была определена проблема, сформулирована тема, цели, задачи, рабочая гипотеза, отобраны методы исследования.

На 2 этапе (август 2018 г.) была разработана экспериментальная программа тренировочного процесса для этапа начальной подготовки детей 7-11 лет в айкидо.

3 этап (сентябрь 2018 г.). В начале сентября был проведен набор детей

в детскую школу айкидо «Малышев Додзё» в группы начальной подготовки. Дети были распределены в группы в соответствии с местом жительства и удобным графиком занятий. Таким образом, часть групп естественным путем была сформирована с учетом возраста и уровнем подготовки (первый год занятий айкидо, без опыта занятий), а часть так же естественным путем в виду экономической целесообразности оказалась смешанной – разный возраст и разный уровень подготовки занимающихся (7-14 лет, опыт занятий от первого года до 4 кю). Таким образом, мы получили возможность сформировать две группы детей: первая группа - ребята занимаются в группе с учетом возраста и опыта занятий, вторая - ребята занимаются в смешанной группе. Число исследуемых - по 10 человек в каждой группе (мальчики и девочки).

Во второй половине сентября проведен 1 этап педагогического констатирующего эксперимента (педагогическое тестирование), получены первые данные по общефизической подготовке, проведен анализ и доказана однородность выборок для двух групп испытуемых.

4 этап (октябрь 2018 г. - декабрь 2018 г.) – Педагогический эксперимент проводился на базе Детской школы Айкидо «Малышев Додзе». Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике (включающей в себя разминочный комплекс, отработку техники приемов, расслабляющие упражнения. Игровой компонент составлял не более 10% от общего времени). Экспериментальная группа тренировалась по усовершенствованной программе, разработанной с учетом психофизиологических возрастных особенностей детей (разминочный комплекс; игровой компонент (до 30%); разработанные подводящие упражнения, отработка техники приемов айкидо). Количество часов тренировочного процесса в обеих группах совпадает и составляет 153 часа или 102 занятия.

Основное содержание экспериментальной Программы обучения, воспитания и тренировки детей 7-11 лет на этапе начальной подготовки

Айкидо Айкикай представлено в **Приложении**.

5 этап (конец декабря 2018 г.) - Проведен 2 этап педагогического констатирующего эксперимента (педагогическое тестирование), получены итоговые данные по группам. Результаты внесены в массив данных, упорядочены, произведены расчеты. Для расчетов использовались U-критерий Манна-Уитни и t-критерий Стьюдента для оценки различий между двумя независимыми выборками.

6 этап (январь - май 2019 г.) - Анализ результатов. Формулирование выводов. Итоговое оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты педагогического констатирующего эксперимента (педагогического тестирования)

В рамках *обоснования эффективности* разработанной программы были проведены два тестовых измерения, в каждой группе занимающихся: одно было проведено в начале учебного года (сентябрь 2017 года) и второй раз тестирование проводилось в конце начального этапа обучения (декабрь 2018 года). Были получены результаты, которые сведены в таблицы.

Приступая к анализу данных, выделим задачи, стоявшие перед нами.

1. Необходимо выяснить - были ли группы, которые мы сформировали, однородными, т.е. принадлежали ли они одной выборке. Результаты, полученные в контрольной и экспериментальной группе должны быть близкими по значениям. Эти данные мы получаем на 1-ом этапе педагогического тестирования. Если наше распределение не верно, и группы будут сильно различаться, дальнейшее исследование не имеет смысла.

2. После проведения 2-го этапа педагогического тестирования предполагалось осуществить сравнение итоговых показателей выполнения тестовых заданий учащимися контрольной и экспериментальной групп. Сравнения позволят определить статистическую значимость различий показателей физической и технической подготовки в группах.

1. Обобщение полученных результатов.

Данные представлены ниже в **Таблицах 3-7**.

Таблица 3.1.

Данные результатов теста ОФП при наборе детей в контрольную группу

Участники	Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	Бег, 30 м (с)	«Отжимания» от пола (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
1	8	7	14	125
2	11	6,9	12	121
3	14	6,8	9	128
4	9	7Д	10	124
5	10	6,6	11	129
6	13	6,8	12	126
7	7	7,2	8	127
8	9	7	14	125
9	8	6,8	10	127
10	10	7,1	9	130

Таблица 3.2.

Данные результатов теста по ОФП в группе 2 (Экспериментальной).

Тестирование осуществлялось при наборе в группу

Участники	Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	Бег, 30 м (с)	«Отжимания» от пола (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
1	12	6,69	17	129
2	7	7,1	10	127
3	8	6,9	8	120
4	10	7,1	13	126
5	11	6,69	14	122
6	13	6,9	11	130
7	12	7,1	15	130
8	10	7,2	9	121
9	12	6,9	11	129
10	11	7,11	15	121

Таблица 3.3.

Данные результатов теста по ОФП в группе 1 (Контрольной).
Тестирование осуществлялось по результатам третьего полугодия

Участники	Подъёмтуловища в изложении лежана спине (кол-во раз/1)	Бег, 30 м (с)	«Отжимания» от пола (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
1	10	6,8	13	120
2	13	6,4	15	125
3	16	6,3	12	130
4	13	6,8	13	120
5	13	6,3	14	135
6	16	6,4	14	125
7	10	6,8	12	120
8	12	6,4	15	120
9	12	6,3	14	125
10	13	6,5	11	130

Таблица 3.4.

Данные результатов теста по ОФП в группе 2
(Экспериментальной). Тестирование осуществлялось по
результатам третьего полугодия

Участники	Подъёмтуловища в изложении лежана спине (кол-во раз/1)	Бег, 30 м (с)	«Отжимания» от пола (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
1	30	6,2	35	140
2	20	6,1	30	140
3	30	6,3	40	140
4	25	6	28	125
5	20	6,1	25	120
6	16	6,3	29	125
7	13	6,5	6	150
8	20	6	41	145
9	25	6,1	38	140
10	25	6,5	20	155

Таблица 3.5.

Данные экзаменов по Айкидо Айкикай по результатам начального периода обучения для двух групп (Контрольной и Экспериментальной) (количество баллов)

№ пп. участни	1 группа (Контрольная)	2 группа (Экспериментальная)
1	18	22
2	16	22
3	18	24
4	18	22
5	20	23
6	18	24
7	16	24
8	18	22
9	20	24
10	22	23

3.2. Обсуждение и анализ результатов проведенного исследования

Проводим сравнение групп на первом этапе. Задача, которая перед нами стоит - проверка групп на однородность. Для решения данной задачи мы использовали непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Метод позволяет выявлять различия между малыми выборками, с помощью данного критерия можно определить, достаточно ли мала зона совпадающих значений между двумя рядами. Как мы видим из таблиц 3-4 все группы на начальном этапе однородны, значимых различий по тестовым заданиям не выявлено. В каждом тестовом задании разница между полученными результатами в контрольной и экспериментальной группах минимальны, что подтвердил

анализ данных по U-критерию. Можно считать, что выборки, сделанные нами, однородны.

Таблица 3.6.

Значения критерия Манна-Уитни для контрольной и экспериментальной групп на этапе набора
(в соответствии с таблицами 3 и 4)

	Подъём туловища из положения	Бег, 30 м (с)	«Отжимания» от пола (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
И эксп	38	40	33,5	48,5
И крит	23	23	23	23
Статистическая значимость	<i>Нет</i>	<i>Нет</i>	<i>Нет</i>	<i>Нет</i>

В конце учебного года было проведено повторное тестирование, весной. Тестирование включало уже не только тесты по физической подготовке (таблицы 5 и 6), а также тестирование технических навыков по виду спорта айкидо (таблица 7). Нас интересовала достоверность различий результатов, достигнутых участниками в группе №1 (Контрольной) и в группе №2 (Экспериментальной). Для этого применялся t-критерий Стьюдента.

Таблица 3.7.

Таблица значений t-критерия Стьюдента для показателей по физической подготовке для контрольной и экспериментальной групп

Значения	Подъём туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин.)	Бег, 30 м (с)	«Отжимания» от пола (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
p<0.05	2.1	2.1	2.1	2.1
p<0.01	2.88	2.88	2.88	2.88
1Эмп.	5.1	3.2	8.4	3.3
Зона значимости	Да	Да	Да	Да

Таблица 3.8

Данные экзаменов по Айкидо Айкикай по результатам начального периода обучения для контрольной и экспериментальной групп
(количество баллов)

№ пп. участника	1 группа (Контрольная)	2 группа (Экспериментальная)
1	18	22
2	16	22
3	18	24
4	18	22
5	20	23
6	18	24
7	16	24
8	18	22
9	20	24
10	22	23

Таблица 3.9.

Значения t-критерия Стьюдента для показателей экзамена по айкидо для группы 1 (Контрольной) и группы 2 (Экспериментальной) для третьего полугодия

№	Выборки		Отклонения от		Квадраты	
	Контр.	Экспер.	Контр.	Экспер.	Контр.	Экспер.
1	18	22	-0.4	-1.1	0.16	1.21
2	16	22	-2.4	-1.1	5.76	1.21
3	18	24	-0.4	0.9	0.16	0.81
4	18	22	-0.4	-1.1	0.16	1.21
5	20	23	1.6	-0.1	2.56	0.01
6	18	24	-0.4	0.9	0.16	0.81
7	16	24	-2.4	0.9	5.76	0.81
8	18	24	-0.4	0.9	0.16	0.81
9	20	22	1.6	-1.1	2.56	1.21
10	22	24	3.6	0.9	12.96	0.81
Суммы:	184	231	0	-0	30.4	8.9
Среднее:	18.4	23.1				

Результат: $t_{3Mn} = 7.1$

Критические значения

tКр	
p<0.05	p<0.01
2.1	2.88

Полученное эмпирическое значение t (7.1) находится в зоне значимости.

Как видно из приведенных выше расчетов, t-критерии Стьюдента эмпирические, рассчитанные по результатам тестирования физической подготовленности и экзамена по технической подготовке айкидо, находятся в зоне значимости. Это демонстрирует превосходство экспериментальной

группы над группой контрольной по всем исследуемым признакам.

Сравним сдвиг показателей физической подготовленности учащихся каждой из групп по средним значениям (Таблицы 11-12).

Таблица 3.10.

**Прирост показателей по общефизической подготовке для группы №1
(контрольная)**

	Средние значение	Средние значения	Прирост значений	Прирост в %
Подъём	9,9	12,8	2,9	29,3%
«Отжимания»	10,9	13,3	2,4	22,0%
Прыжок в	126,2	125,0	-1,2	-1,0%
Бег (30	6,9	6,5	-0,4	6,2%

Таблица 3.11.

**Прирост показателей по общефизической подготовке для группы №2
(экспериментальная)**

	Средние значения при наборе	Средние значения третьего полугодия	Прирост значений	Прирост в%
Подъём	10,6	22,4	11,8	111,3%
«Отжимания»	12,4	32,5	20,1	162,1%
Прыжок в длину	125,5	138,6	13,1	10,4%
Бег (30 метров)	6,9	6,2	-0,7	10,0%

Так же сравним результаты по технической подготовленности -средние баллы для группы №2 (экспериментальной) и группы №1 (контрольной) значительно различаются в пользу группы №2 (экспериментальной).

Средний балл экзамена по айкидо для группы №1 - 18,4 балла.

Средний балл экзамена по айкидо для группы №2 - 23 балла.

Это позволяет так же сделать вывод о достигнутом качественном превосходстве учащихся группы №2 (экспериментальной) в результатах педагогического тестирования уровня их технической подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа литературы по теме исследования мы установили, что имеющиеся в литературе данные не позволяют однозначно указать количество и перечень приёмов для обучения возрастной группы 7-11 лет, так как по традиции они (упражнения) считаются едиными как для взрослых, так и для детей. Выявление методических подходов к совершенствованию технической подготовленности айкидоистов показало, что основная масса исследований направлена на совершенствование подготовки спортсменов, уже освоивших начальную подготовку в единоборствах. Вопросы работы с группами начальной подготовки, когда ведётся обучение неподготовленных занимающихся, проработаны крайне слабо и требуют дополнительных специальных исследований. Таким образом, остаётся неосвещённым вопрос об условиях эффективного использования элементов айкидо в учебно-тренировочном процессе с детьми.

2. Физическое и когнитивное развитие детей 7-11 лет характеризуется совершенствованием двигательных способностей и проявлением большей независимости детей. Это период радикальной смены образа жизни ребенка, необходимости приступить к новой обязательной деятельности (школа), приобретения новых и усовершенствование старых навыков.

3. В работе с юными спортсменами целесообразно применять в большом объеме подвижные игры и игровые упражнения, которые повышают эмоциональность занятий, создают условия для комплексного воспитания физических качеств. При вкраплении комплексов подвижных игр, упражнений других видов спорта и единоборств, обеспечивается совершенствование двигательных и личностных качеств, необходимых для будущих айкидоистов. При этом стоит обращать внимание, на соответствие развиваемых в игровых методах обучения и тренировки двигательных действий формирующимся у детей умениям навыкам совершенствования технической подготовки. Тренировочный процесс на

начальном этапе многолетней подготовки лишь отчасти напоминает черты, характеризующие спортивную тренировку взрослых в ее развитом виде, т.к. она проводится в игровой форме и напоминает хорошо организованные развлекательные занятия, включающие в себя самые разнообразные упражнения. При этом нагрузка в занятиях постепенно возрастает, в основном, за счет увеличения объема упражнений, хотя интенсивность двигательной деятельности также имеет тенденцию к нарастанию.

4. В ходе основного эксперимента был проделан анализ полученных результатов, определены предварительные взаимосвязи между явлениями и самим объектом исследования; в конце эксперимента осуществлялась проверка достоверности гипотезы, полученных данных и их объективность.

5. На основании разработанной и апробированной экспериментальной программы 1-го года обучения для группы начальной подготовки в соответствии с качествами, требующимися спортсмену Айкидо Айкикай, и возрастными особенностями учащихся, нами были получены значимые положительные сдвиги в показателях выполнения спортсменами экспериментальной группы контрольных упражнений.

6. Эффективность реализации данной экспериментальной программы начального этапа подготовки юных айкидоистов доказана с высокой степенью достоверности. Программа может быть рекомендована к применению в широкой тренерской практике занятий Айкидо Айкикай с детьми 7-11 лет на этапе начальной подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. БрандРольф. Айкидо: Учение и техника гармоничного развития, - М.: Фаир-пресс, 2001.
2. Вернер Линд Энциклопедия боевых искусств / Пер. с нем. А.В. Волкова. -М.: Астрель: АСТ, 2007. Стр. 43.
3. Воробьев А. Н. Сорокин Ю. Н. Анатомия силы. - М: Физкультура и спорт, 1987.
4. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общ. Ред. Г. И. Попова. - М.: Физическая культура, 2007.
5. Ивин А.А., Никифоров А.Л. Словарь по логике. — М.: Туманит, изд. ЦентрВЛАДОС, 1997.
6. Камальдинова А.Ф. Педагогическое управление мотивационно-ценностными ориентациями занимающихся айкидо. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Малаховка, МГАФК, 2005. Стр. 158
7. УэсибаК., УэсибаМ.Лучшее айкидо. Основы /пер. В.А. Устинова. - М.: АСТ: Астрель, 2009. – 191 с.
8. Куртис К. Освобождение. Беседы об айкидо - СПб.: Вектор, 2008. Стр. 16.
9. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. - М., 1971. Стр. 1, 13-20, 23-28.
10. Меерович М.И., Шрагина Л.И. Технология творческого мышления: Практическое пособие. - Мн.: Харвест, 2003. Стр. 20.
11. Набатникова М. Л. Особенности комплексного педагогического контроля в подготовке юных спортсменов. - Киев: Спорткомитет, 1982.
12. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физкультуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2013.
- 13.Петрухина Л.С. К вопросу программирования средств подготовки на этапах начального обучения в каратэ. //Материалы XVI Всероссийской науч.-

практич. Конференц. "Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва" - М.: ВНИИФКиС, 1999.

14. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2004.

15. Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000г. №1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей».

16. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Коломна, 2000. Стр. 19.

17. Психология развития. — 9-е изд. — СПб.: Питер, 2005. Стр. 335

18. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. - М.: Эксмо: Наше слово, 2012. – 344 с.

19. Рульони Д. Айкидо: Гармония и взаимоотношения. Искусство восприятия в практике мира. - М.: Этерна, 2010.

20. Уэстбрук А., Рати О. Айкидо и динамическая сфера, - София, 2001.

21. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник., Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. Стр. 365-366.

22. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. Стр. 366.

23. Холл Кэлвин С, ЛиндсейГарднер Теории личности / Пер, с англ. И.Б. Гриншпун. - М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. Стр. 23.

24. Шрамков М.С. Особенности представления о себе у подростков, занимающихся восточными единоборствами. - М.: МГППУ, 2009. Стр. 54.

25. ЭкхардМайнберг. Основные проблемы педагогики спорта. - М.: Аспект Пресс, 1995.

26. VIII Всероссийский детский фестиваль Айкидо. Отчет... // Сайт о значимых мероприятиях Айкидо Айкикай России. URL: http://aikido-events.ru/kstovo_viii/report (дата обращения: 06.04.2012).

27. Истоки и развитие российского Айкидо. //Клуб Айкидо Дзикасиикай. URL: <http://www.j4kishinkai.ru/aikido-aikikai/istoki-i-razvitiie-rossijskogo-ajkido/> (дата обращения: 05.04.2012).

28. Мероприятия.// Сайт Федерации Айкидо Айкикай Московской области. URL: <http://www.aikikai-mo.com/index.php?id=66> (дата обращения: 06.04.2012).

29. О клубе. Хронология // Межрегиональный клуб айкидо Оосинкан. URL: <http://www.aikido-moscow.ru/o-klube.html> (дата обращения: 05.04.2012).

30. Травин Ю.Г. Выносливость и её развитие у юных бегунов. <http://lib.sportedu.m/Texts.idc?DocID=90077>.

31. Тарас А.Е. Оружие самообороны для улицы и дома. Справочник. М.: Издательство «Харвест», 2018. – 288 с.

32. Тарас А.Е. Боевые искусства и спортивные единоборства М.: Издательство «Харвест», 2018. – 198 с.

33. Хуббиев Ш., Лукина С., Коваль Т. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Учебное пособие. Издательство СПбГУ, 2018. – 272 с.

34. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.

35. Катанский С., Касьянов Т. Теория и практика рукопашного боя. – М.: Издательство Человек, Спорт. – 2018.

36. Грядунов И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства. – М.: Издательство Кетлеров. – 2018. – 224 с.

37. Малков О.Б., Шарипов А.Ф. Техничко-тактические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – М.: Физкультура и спорт. – 2007. - 224 с.

38. Гудман Ф. Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: Издательство АСТ, 2011. – 255 с.

39. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. Каратэ. Дзэюдо. Айкидо. – М.: 2007. – 927 с.

40. Ахутина Т.В. Нейропсихологический подход к диагностике трудностей обучения. Нейропсихология: Хрестоматия. 3-е изд. / Под ред. Е. Д. Хомской — СПб.: Питер, 2010. — 865 с.

41. Григорьев А.М. Боевое айкидо. — М.: РИПОЛ классик, 2013. — 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ АЙКИДО АЙКИКАЙ
ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

1. Пояснительная записка

В настоящее время в связи с появлением большого количества групп детских групп, сформированных по принципу однородности, как по возрасту, так и уровню мастерства, остро возникла необходимость программирования обучения в детей и подростков в таких группах. До настоящего момента обучение происходило в традиционно общепринятом формате в общих и смешанных группах.

Это не обеспечивает, как планомерного освоения технических элементов, так и планомерного и систематического контроля со стороны инструктора - преподавателя.

Так же отсутствие планомерной физической подготовки ведет к увеличению времени, затрачиваемого занимающимися на освоение технических элементов.

Цель настоящей программы - обеспечить занимающимся айкидо планомерный систематический подход к занятиям с четкой постановкой цели занятия, контроля выполнения, средствами для достижения заданной цели.

Программа рассчитана для специализированных секций айкидо и направлена на освоение занимающимися основ базовой техники в соответствии с программой IAF 6 кю.

Программа разбита на три этапа обучения, каждый из которых занимает учебное полугодие (период сентябрь-декабрь или январь-май).

Режим тренировок - два занятия в неделю. 32 занятия за полугодовой период. Продолжительность одного занятия - 90 минут.

На первом этапе обучения происходит знакомство с техникой айкидососваиваются базовые шаги и повороты, способы перемещений, технику Укэми (аналог страховки при падении в дзюдо) в одиночном исполнении на коленях, техники Суми-отоши (выведение из равновесия). Базовая общефизическая подготовка (ОФП).

На втором этапе обучения изучаются техники Укэми из стойки и при выполнении техники базовых приемов айкидо, техники Иккё (первый контроль), техники Кокю-хо (опрокидывание партнера в позиции сидя на коленях). Сочетание базовой физической подготовки и элементов технической подготовки.

На третьем этапе обучения занимающиеся осваивают технически элементы работы в паре в позиции стоя (Тачи-вадза) и в позиции сидя на коленях (Сувари-вадза) в соответствии с программой 6 кю IAF.

Формой контроля являются итоговые экзамены по завершении каждого из этапов обучения и тренировки. После успешного освоения программы 3-х этапов обучения и сдачи итогового экзамена учащему присваивается степень 6 кю Айкидо Айкикай.

Форма организации занятий - групповая.

Занятия строятся по структуре:

1. Вводная часть.
2. Основная часть – техническая подготовка – физическая подготовка
3. Заключительная часть.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Истоки Айкидо. Ритуал. Отношение к друг другу на занятиях. Правила техники безопасности. Отношения «учитель-ученик».

2. Основы гигиены.

Правильное ношение формы. Внешний вид. Режим тренировок и отдыха.

3. Оборудование и инвентарь.

Спортивная форма и уход за ней.

Техническая подготовка

1. Подводящие упражнения.

- Жучок»
- «Ванька - встанька»
- Укэми (перекат) вперед с колен
- Страховка назад из позиции сидя на корточках.
- Страховка назад через партнера.

2. Базовые перемещения айкидо.

- Шаги вперед и назад.
- Перемещения на коленях.

3. Упражнения в парах.

- Захват за одноименную руку.
- Укэми (падение) с захватом за одноименную руку.
- Выполнение техники выведения из равновесия (Суми-отоши) при захвате за одноименную руку (Кататэ-дори).

Физическая подготовка

- укрепление мышц ног (приседания, выпрыгивания из приседа, передвижения «гусиным шагом»)
- «пресс» («складочка», подъемы туловища из различных исходных положений)
- укрепление мышц рук («отжимания», подпрыгивания на руках из упора лежа)

Контрольное занятие

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ВТОРОГО ПОЛУГОДИЯ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Ритуал. Подготовка к занятиям. Концентрация внимания на тренировке.

2. Различие техник Омотэ и Ура.

Техническая подготовка

1. Укэми (техника падения) вперед и назад.

- Маэ-укэми (падение вперед).
- Уширо-укэми (падение назад).

2. Упражнения в парах.

- Захват за разноименную руку - Суми-отоши(выведение из равновесия) - выполнение в двух вариантах: Омотэ и Ура.
- Захват за одноименную руку - Иккё (первый контроль): Омотэ и Ура.
- Захват за одноименную руку - Иккё (первый контроль): Омотэ и Ура,
- выполнение в Сувари (на коленях).

Физическая подготовка

- укрепление мышц ног (приседания, выпрыгивания из приседа, передвижения «гусиным шагом»);
- «пресс» («складочка», подъемы туловища из различных исходных положений);
- укрепление мышц рук («отжимания», подпрыгивания на руках из упора лежа).

Контрольное занятие

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ТРЕТЬЕГО ПОЛУГОДИЯ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Аттестационная, программа ФААР. Всемирный центр Айкидо Айкикай.

Техническая подготовка

1. Атака с использованием Шомэн-учи (удар сверху вниз).

2. Укэми (техника падения) вперед и назад.

Маэ-укэми (падение вперед) через партнера.

3. Упражнения в парах.

- Захват за разноименную руку - Кокю-нагэ (выведение из равновесия вперед).
- Захват за одноименную руку - Шихо-нагэ (бросок с помощью рычага локтя).
- Захват за одноименную руку - Котэ-гаэси(бросок скручиванием кисти).

Физическая подготовка

- укрепление мышц ног (приседания, выпрыгивания из приседа, передвижения «гусиным шагом»);
- «пресс» («складочка», подъемы туловища из различных исходных положений);
- укрепление мышц рук («отжимания», подпрыгивания на руках из упора лежа).

Контрольное занятие

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ

№	Тема	Количество часов			Форма
		Теория	Практик	Всего	контроля
1	Введение				
1.1.	Инструктаж по технике безопасности, гигиена айкидоиста	0,5	0	0,5	
1.2.	Техника и тактика в айкидо. Важность физической подготовки айкидоиста	1	0	1	
2	Техническая подготовка				
2.1.	Подводящие упражнения				
2.1.1	«Жучок»	0,5	2	2,5	Экзамен
2.1.2.	«Ванька - встань-ка»	0,5	2	2,5	Экзамен
2.1.3.	Маэ-уюми с колен	0,5	3	3,5	Экзамен
2.1.4.	Страховка назад из позиции, сидя на корточках	0,5	2	2,5	Экзамен
2.1.5.	Страховка назад с партнером	0,5	3	3,5	Экзамен
2.2.	Сувари-вадза				
2.2.1.	Передвижение на коленях вперед и назад	0,5	2	2,5	Экзамен
2.3.	Упражнения в парах в захвате Кататэ-дори				
2.3.1.	Укэми в захвате Кататэ-дори	0,5	4	4,5	Экзамен
2.3.2.	Кататэ-дориСуми-отоши	1	6	7	Экзамен
3	Общая физическая подготовка	1,5	17	18,5	Тест

4	Контрольное занятие				
4.1	Тест по физической подготовке		1	1	
4.2	Экзамен по технике базовых приемов Айкидо		2	2	
ВСЕГО ЧАСОВ		7	44	51	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ПОЛУГОДИЯ

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение				
1.1.	Инструктаж по технике безопасности, гигиена айквидоиста	0,5	0	0,5	
1.2.	Техника и тактика в айквидо. Важность физической подготовки айквидоиста	0,5	0	0,5	
2	Техническая подготовка				
2.1.	Укэми				
2.1.1	Маэ-укэми	0,5	3	3,5	Экзамен
2.1.2	Уширо-укэми	0,5	5	5,5	Экзамен
2.2.	Тачи-вадза (техника из и.п. стоя)				
2.2.1	Суми-отоши (2 варианта: Омотэ и Ура)	1	4	5	Экзамен
2.2.2	Иккё (Омотэ и Ура)	1	8,5	9,5	Экзамен
2.3.	Сувари-вадза				
2.3.1	Передвижение на коленях вперед и назад	0,5	2	2,5	Экзамен
2.3.2	Кататэ-рётэ-дориКокю-хо	0,5	2	2,5	Экзамен
3	Общая физическая подготовка	1/5	17	18,5	Тест

4	Контрольное занятие				
4.1.	Тест по физической подготовке		1	1	
4.2.	Экзамен по базовой технике Айкидо		2	2	
ВСЕГО ЧАСОВ		6,5	44,5	51	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ПОЛУГОДИЯ

№	Тема	Количество			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение				
1.1.	<i>Инструктаж по технике безопасности, гигиена айкидоиста</i>	0,5	0	0,5	
1.2.	<i>Техника и тактика в айкидо. Структура рангов в Айкидо Айкикай.</i>	0,5	0	0,5	
2	Техническая подготовка				
2.1.	Укэми				
2.1.1.	<i>Маэ-укэми из и.п. стоя</i>	0,5	1	1,5	Экзамен
2.1.2.	<i>Уширо-укэми из и.п. стоя</i>	0,5	1	1,5	Экзамен
2.1.3.	<i>Маэ-укэми через партнера</i>	0,5	2	2,5	Экзамен
2.1.4.	<i>Шомэн-учи</i>	0,5	1	1,5	Экзамен
2.2.	Тачи-вадза				
2.2.1.	<i>Айханми Иататэ-дори Кокю-нагэ</i>	0,5	3	3,5	Экзамен
2.2.2.	<i>Иататэ-дори Суми-отоши (Омотэ, Ура)</i>	0	1	1	Экзамен
2.2.3.	<i>Айханми Нататэ-дори Иккё (Омотэ, Ура)</i>	0	1	1	Экзамен
2.2.4.	<i>Кататэ-дори Шихо-нагэ (Омотэ, Ура)</i>	0,5	4	4,5	Экзамен
2.2.5.	<i>Айханми Нататэ-дори Котэ-гаэси</i>	0,5	3	3,5	Экзамен
2.3.	Сувари-вадза				
2.3.1.	Передвижения	0,5	1	1,5	
	* Вперед				Экзамен

	* Назад				
	* Тай-сабаки				
2.3.2	АйханмиКататэ-дориИккё (Омотэ,	0,5	1	1,5	Экзамен
2.3.3	Рётэ-дориКокю-хо	0,5	2	2,5	Экзамен
3.	<i>Физическая подготовка</i>				
3.1	Общая физическая подготовка	0	8	8	Тест
3.2	Интегрированные комплексы физической и технической подготовки	0,5	12,5	13	Тест
4	Контрольное занятие				
4.1	Тест по физической подготовке		1	1	
4.2	Экзамен по базовой технике Айкидо.		2	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ	6,5	44,5	51	

ТАБЛИЦА КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

№	Название упражнения	Количество балл		
		2	1	
1.	Подводящие упражнения			
1.1	<i>«Жучок»</i>		Касание пола головой	
1.2	<i>«Ваньиа-встань-на»</i>		Сгибание ног, неполная амп	
1.3	<i>Маэ-укэми с колен</i>		Отсутствие хлопка рукой в п	
1.4	<i>Страховка назад из приседа</i>		«Наваливание» коленей на к	
1.5	<i>Страховка назад с партнером</i>		«Наваливание» коленей на к	
2,	Шомэн-учи		Несовпадение линии руки и при	
3^	Упражнения в парах в захвате Кататэ-дори (разноименный захват запястья) для			

3.1	<i>Укэми в захвате Кататэ-дори</i>		Повисание на партнере,	
3.2	<i>Кататэ-дори Суми-отоши (Омотэ) (для экзамена первого полугодия)</i>		Выполнение технического более, чем на два	
4.	Укэми			
4.1	<i>Маэ-унэми</i>		Выполнение переката чере	
4.2	<i>Уширо-уиэми</i>		Выполнение переката чер	
4.3	<i>Маэ-укэми через партнера</i>		Опора на партнера при	
^	Тачи-вадза (техника приемов из и.п.			
5.1	<i>Суми-отоши (2 варианта: Омотэ и Ура)</i>		Недостаточное выведение	
5.2	<i>Икнё (Омотэ и Ура) для экзамена второго полугодия.</i>		Ошибки в последовательно	
6,	Тачи-вадза			
6.1	<i>Айханми Кататэ-дори Кокю-нагэ</i>		Недостаточное перемещен	

Для успешной сдачи экзамена необходимо получить необходимое количество как интервал между максимальным и минимальным значениями:

1. По результатам первого полугодия 14 баллов - минимальное, 16 баллов максимально
2. По результатам второго полугодия 10 баллов - минимальное, 12 баллов максимально
3. По результатам третьего полугодия 22 балла - минимальное, 24 балла максимально

Таблица 5

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ТЕСТА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Название упражнения	Мальчики					Девочки	
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	7 лет	8 лет
«Отжимания» от пола (кол-во раз)	13	15	17	19	21	8	9
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	13	14	15	16	17	12	13
Бег на 30 метров (сек.)	6,8	6,2	5,7	5,6	5,5	7,1	6,3
Прыжок в длину с места (см)	112	127	140	152	163	104	120

