

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НИУ «БелГУ»)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
АЙКИДО У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011553
Веретенникова Романа Владимировича

Научный руководитель
к.п.н. О.В. Селезнева

БЕЛГОРОД 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования	5
1.1 Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников.....	5
1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет..	6
1.3 Характеристика и классификация подвижных игр.....	13
Глава 2 Методы и организация исследования.....	20
2.1 Методы исследования.....	20
2.2 Организация исследования.....	21
2.3 Методика руководства подвижными играми.....	23
2.4 Сравнительный анализ уровня развития специальной подготовленности учащихся опытных групп в начале исследования	34
Выводы	39
Практические рекомендации.....	41
Список использованных источников.....	42
Приложение.....	45

ВВЕДЕНИЕ

Практика айкидо показывает, что дети, обучившиеся айкидо, вырастают неординарными личностями, значимыми фигурами в политике, экономике, в жизни общества и мира в целом. Айкидо обучает импровизации, умению творчески подходить к решению любых задач в постоянно меняющемся окружающем мире, принимать решение мгновенно и брать ответственность на себя. Но обучать айкидо детей не просто. Ведь изначально айкидо было рассчитано на взрослых людей, имевших опыт в других единоборствах. Достаточно много книг об обучении айкидо взрослых людей. Но детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность человека. Для детей такой литературы нет. Есть разрозненные методические разработки отдельных клубов айкидо, которые не афишируются широкой публике. Поэтому тема работы является **актуальной** для тренеров и педагогов, практикующих айкидо с детьми.

Цель исследования разработать методику, повышающую усвоение материала и развивающую специфические навыки айкидо, наиболее приемлемую для детей 6-7 лет.

Объект исследования – средства обучения специальным техникам айкидо детей 6-7 лет секции айкидо.

Предмет исследования – подвижные игры как средство повышения качества усвоения материала и развития специфических навыков борьбы айкидо у детей 6-7 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что организация и проведение подвижных игр во время обучения специфике айкидо будет способствовать повышению усвояемости материала детьми 6-7 лет. Применение методики занятий подвижными играми различной направленности (в процессе обучения

единоборству айкидо) на тренировках у детей 6-7 лет позволит повысить уровень их подготовленности.

Теоретическая и практическая значимость заключается в том, что разработана методика обучения специфическим навыкам борьбы айкидо через подвижные игры с детьми 6-7 лет. Результаты проведенного исследования могут быть использованы на занятиях секций айкидо в спортивных школах.

ГЛАВА 1 АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

В младшем школьном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в школу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя старшими, уже не детсадовской малышкой. Следует помочь понять им это новое положение и поддержать в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывать у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей в их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности они всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие

качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [3].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Это является актуальным при обучении борьбе, требующей от учащихся творческого подхода и импровизации. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [18]. Можно полагать, что использование детьми 6-7 лет подвижных игр различной направленности на учебно-тренировочных занятиях в спортивной школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся, обучение навыкам айкидо.

1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет

Спортивному руководителю любой направленности, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание

особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка. [1]

Принято различать следующие возрастные группы детей школьного возраста:

1. Младшая школьная (от 6 до 11 лет);
2. Средняя школьная (от 11 до 14 лет);
3. Старшая школьная (от 14 до 17 лет).

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 6-11 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. [28]

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 6-7 лет составляет 1400 мл, у девочек 6-7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; во выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела [24].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего

школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. [21]

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному руководителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы детей 6-7 лет имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета,

особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. [20]

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей 6-7 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей.

Особенностью внимания у детей 6-7 лет является его произвольный характер : оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. [4]

Память у детей 6-7 лет имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую

смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у детей 6-7 лет, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технического действия. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста

почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. *Подвижные игры* полезны и для развития способностей регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей 6-7 лет с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются [12]. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. У детей 6-7 лет формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата [20]. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [7].

Неустойчивы и черты характера детей 6-7 лет. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми 6-7 лет. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника [14].

1.3 Характеристика и классификация подвижных игр

Многогранная воспитательная значимость подвижных игр, доступность их для детей 6-7 лет, увлекающая детей сфера деятельности – все это определяет подвижные игры как ценнейший неотъемлемый спутник их повседневной жизни, важное средство обучения.

Основными задачами в работе с детьми по применению подвижных игр являются общее развитие ребенка, оздоровление его организма, развитие движений, двигательных способностей и психофизических качеств, создание

эмоциональной обстановки, воспитание любви и интереса к различным видам физических упражнений.

Подвижные игры следует отличать от имитационных и игровых упражнений.

Имитационные игры - это самостоятельная двигательная деятельность, направленная на воспроизведение образов окружающей действительности; при этом движения выполняются в произвольном темпе, без регламентации времени и подчиняются только замыслу исполнителя.

Игровые упражнения - действия, направленные на овладение движениями в игровой форме. Ребенок действует в игровых упражнениях без специально установленных правил, соблюдая требование точного осуществления двигательного действия, выполняя движения независимо от других. [32]

В подвижных играх, как уже говорилось, ребенок действует в постоянно изменяющихся условиях, подчиняя свое поведение заранее установленным правилам.

Игры как вид физических упражнений делятся на подвижные и спортивные.

Спортивные игры отличаются сложной и точной техникой, требуют достаточного высокого развития физических возможностей. С подвижными играми их объединяет наличие сильных эмоций, но в других отношениях они значительно отличаются друг от друга. Характерными чертами подвижных игр являются разнообразие и свобода применения игровых действий, большие возможности для проявления инициативы и творчества. Правила в подвижной игре определяют в основном ее структуру, а не точность двигательных действий. Для спортивных игр характерна известная ограниченность, даже односторонность движений, которые сочетаются с точностью двигательных действий и строгой их формой. Структура спортивных игр по сравнению с подвижными играми отличается большей определенностью. Состав команд, обязанности игроков и продолжительность игры меняться не могут. Спортивные игры имеют строго установленные правила, определяющие точность двигательных действий; обязательным для них является наличие

судьи, правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь [31].

Подвижные и спортивные игры объединяет деятельность в быстро меняющихся ситуациях в соответствии с правилами. В подвижных играх правила изменяются в зависимости от педагогических задач для постепенного усложнения игровой обстановки. В спортивных играх правила постоянны, носят устойчивый характер. Количество играющих в подвижных играх произвольное (от двух и более). Состав играющих в подвижных играх динамичен: в любой момент игрок может выйти или, наоборот, включиться в игру. В спортивных играх имеется строго установленное число игроков (хоккей - шесть, волейбол - шесть и т.д.). Площадка для спортивной игры имеет определенные размеры, тогда как в подвижных играх границы для игры могут свободно изменяться. Размеры инвентаря (вес и величина мяча, ширина сетки, диаметр кольца и т.д.), высота его расположения (кольцо в баскетболе, сетка в волейболе и т.д.) обозначены в правилах спортивной игры и не подлежат изменению. В подвижных играх возможны замена инвентаря и вариации его размещения. Это позволяет сделать вывод: в обучении школьников подвижные игры могут быть использованы широко, а что касается спортивных игр, то возможно использование спортивных игр на тренировках айкидо ограничены. Поэтому целесообразно использовать игры с элементами спортивных игр.

Игры бывают также сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх ("Кот и мыши", "Наседка и цыплята" и др.) правила и роль тесно взаимосвязаны, а в бессюжетных правила представлены в открытом виде ("Эстафета", "Кто первый поймает мячик" и др.). Правилам легче подчиняться в сюжетных играх. [31]

По интенсивности физиологического воздействия можно выделить игры с высокой, средней и низкой нагрузкой. Как правило, высокую физическую нагрузку дают игры, построенные на выполнении бега и прыжков или на сочетаниях этих движений с другими. При этом следует учитывать продолжительность действий детей внутри одного проигрывания. Если большая часть времени тратится на произнесение текста, то дети получают

среднюю нагрузку ("У медведя во бору", "Гуси-гуси га-га-га" и др.). В поле зрения необходимо держать одновременность или последовательность действий играющих. При поочередном выполнении моторная плотность низкая, а поэтому даже интенсивные движения в общем дают незначительную нагрузку ("Горелки", "Третий лишний", «Паучки», «Маялки» и др.). Нагрузку можно считать высокой, если при шести-восьми повторениях пульс достигает 150-170 ударов в минуту, средней - при пульсе 130-140 ударов. [19, с.56]

Существует различная педагогическая классификация игр, отобранных для детей младшего школьного возраста, в основе которой имеются разные признаки.

Подвижные игры делятся на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы аттракционы.

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т.д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и все группой). Игры этого вида используются во всех возрастных группах. Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Детей увлекают игровые образы, в которые они творчески воплощаются (птицы и автомобиль, пилоты, волк и гуси, обезьянки и ловцы). [20, с.24]

Бессюжетные подвижные игры содержат интересные для детей двигательные задания, ведущие к достижению понятной им целей. Игры типа ловишек, перебежек не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и

требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

У детей 6-7 лет используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например, «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др. Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В некоторых играх («Перемени предмет», «Кто скорее до флажка») каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры – эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результаты команд.

К бессюжетным относятся так же игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, городки, «школа мяча» и др.). [20, с.54]

Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (2,3 и т.д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

В играх – забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В возрасте 6-7 лет дети играют по упрощенным правилам.

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию: игры сбегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности. К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких

движениях как бег и прыжки. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движения играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Выполнение правил в младших группах носят подсказывающий характер, количество их невелико, они связаны сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналам: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой – возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убегать в определенном направлении; пойманным отходить в сторону.

В играх с элементами соревнований сначала каждый действует сам за себя(кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения(чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а также на скорость(кто быстрее добежит до мячика).

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами-стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп, при чем слова нередко произносятся хором («Мы – веселые ребята», «Мышеловка» и др.) Вариантность позволяет использовать их более целесообразным, с учетом подготовленности детей.

И так, систематическое использование различных вариантов игр содействует воспитанию у детей возможности разностороннего применения приобретаемых ими навыков движений, как элементов техник айкидо так и самих техник, подготовка к поединкам, совершенствование физических качеств, навыков

обращения с предметами (в айкидо – с учебным оружием), развитию внимания, наблюдательности, пространственных ориентировок.

Игры, в которых сюжетом и правилами предусматривается направление движения вперед – назад, формируют умения путем зрительно-моторных реакций соотносить расстояние не только впереди, но и сбоку, развивая боковое зрение, столь необходимое в айкидо.

Таким образом, подвижные игры необходимо активно использовать во время детских учебно-тренировочных занятий по айкидо. Они развивают не только физические качества, но и интересы детей.

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование физической подготовленности;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики;
5. Метод анализа.

Анализ научно-методической литературы

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на учебно-тренировочных занятиях у детей 6-7 лет. Анализ литературы представил влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств, уровня физической и психологической подготовленности детей этого возраста. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр учащимися во внутренировочное время, повышения общей физической подготовленности детей 6-7 лет, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры, адаптированные под обучение навыкам такого сложного единоборства как айкидо.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

Тестирование специальной физической подготовленности

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование специальной подготовки на качество и чистоту выполнения:

1. Уходы от атаки в 8 направлениях
2. Страховка при падении на спину

3. Страховка при падении на бок

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был проведен на базе Региональной спортивной общественной организации «Федерация айкидо Белгородской области» (РСОО «Федерация айкидо Белгородской области») город Губкин. В нем приняли участие ученики 6-7 лет секции СК «Горняк». Сущность педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности проведения подвижных игр у учащихся 6-7 лет, влияющих на развитие физических качеств и повышение их уровня общей физической и общей специальной подготовленности. Было сформировано две группы – экспериментальная группа (ЭГ), в которой проводились занятия подвижными играми на тренировках айкидо и контрольная группа (КГ), в которой подвижные игры не проводились, обучение проводилось традиционным способом. В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми при обучении навыкам айкидо.

Методы математической статистики

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (\bar{X}); стандартную ошибку среднего арифметического значения (m); достоверность по t- критерию Стьюдента. [8; 20]

2.2 Организация исследования

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование — проведение экспериментальных тренировок — контрольное тестирование.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования – проводился педагогический эксперимент, цель которого — проверка эффективности проведения подвижных игр у детей 6-7 лет, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Были сформированы 2 опытные группы: из них 1 экспериментальная (ЭГ) и 1 контрольная (КГ) группы.

Проводилось тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным Планом освоения экзаменационной программы Томики айкидо.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе тренировочных занятий учащихся экспериментальной группы. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Дети обучались по классической программе. Подвижные игры, используемые на тренировочных занятиях в экспериментальной группе подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в тренировочные занятия два раза в неделю.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень специальной подготовленности, проводившийся в форме аттестации (экзамена на 10 кю). Кроме того, дети контрольной и экспериментальной группы принимали участие в Детско-юношеском спортивном фестивале айкидо «Белый пояс» в категориях поединки и категории «классическое исполнение первых 5-ти техник». Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности в процессе тренировочных занятий у учащихся 6-7 лет.

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, я исходил из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и игровых упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств. Поэтому мною была избрана специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили более точно определить соответствие игр, направленных на воспитание необходимых двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений мною были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

2.3 Методика руководства подвижными играми

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей. Детей 6-7 лет целесообразнее знакомить с содержанием и правилами подвижной игры в процессе самой игры. Дети, действуя совместно с взрослым, запоминают последовательность игровых операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению.

Дети 6-7 лет способны понять и запомнить содержание и правила игры через их объяснение до начала действий, если оно четкое, краткое, выразительное. Для уточнения сигналов, по которым играющим предстоит действовать, сразу же после рассказа о содержании игры следует задать несколько вопросов. Например, в игре "Цветные автомобили": "Когда можно выезжать из гаража? А по какому слову возвращаться в гараж? Помните: если автомобили столкнутся, то их нужно направлять в мастерскую для ремонта. Ехать дальше нельзя". Если

игра включает произнесение текста, особенно в виде диалога, его лучше разучить заранее; четверостишие запоминается быстро при совместном проговаривании во время игры [22].

При проведении уже знакомых детям игр напомнить правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

Пособия, используемые в игре, целесообразнее располагать до объяснения. Тогда детям легче понять, где и как они должны располагаться; кроме того, объяснение будет осуществляться в ходе игры. Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; водящий, который ловит, догоняет играющих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их задача - не попасться водящему. Водящий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять. В играх, организуемых педагогом, роль ведущего исполняет сам педагог [23].

С детьми 6-7 лет педагог первоначально сам играет все три роли. Например, в игре "У медведя во бору" он сажает на стул игрушечного медведя. Произнося текст и, двигаясь вместе с детьми в сторону "берлоги", раскрывает содержание движений играющих. Затем сам подает сигнал к бегству, выполняя роль ведущего, и, наконец, беря в руки игрушечного медведя, пытается догнать детей. Постепенно, по мере усвоения содержания и правил игры, воспитатель передает роль водящего ребенку, используя прием назначения. Для обеспечения адаптации играющих к условиям он чаще делает вид, что ловит. На роль водящего первоначально выбирают ребенка со средним уровнем владения движением, чтобы большинство детей смогли убежать. Назначая на роль водящего детей с разным уровнем активности в выполнении двигательных действий, воспитатель может регулировать нагрузку. К концу года все дети должны уметь исполнять роль водящего в знакомых играх. [24]

В начальной школе не только в известной, но и в новой игре роль водящего поручают ребенку. Если педагог уверен в том, что любой справится с ролью водящего, можно прибегнуть к выбору с помощью считалки или игры «Камень-

ножницы-бумага». Как правило, детям нравится роль водящего, поэтому назначение на эту роль можно использовать как поощрение за удачные действия или другие качества играющих.

Чтобы показать детям различные удачные действия водящего, воспитатель берет эту роль себе. Следует отметить, что исполнение роли водящего взрослым значительно оживляет игру, усиливает ее эмоциональное воздействие.

В процессе игры педагог должен следить за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, нагрузкой и взаимоотношениями детей.

Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества повторений игры, увеличение или уменьшение активности играющих путем назначения водящими детей с разным уровнем развития движений.

Разрешение конфликтов во взаимоотношениях между детьми в младшем возрасте легче осуществляется через игровые образы. В более старшем для этого можно использовать разъяснение, удаление из игры, извинение.

При подведении итогов педагог или сами играющие оценивают успехи водящего и других детей, выясняют причины успешных действий, отмечают различные варианты, позволяющие достичь положительных результатов при решении двигательной задачи.

Подвижные игры с элементами соревнования вызывают у детей большой интерес, увлекают их своей эмоциональностью, возможностью померяться силами, умениями, способностями. Доказано их положительное влияние, как на совершенствование двигательных навыков, так и на развитие чувства ответственности и долга перед своим коллективом. В таких играх ребенок мобилизуется, направляя усилия на достижение лучших результатов. Развитие игр соревновательного характера происходит от игр с индивидуальным соревнованием к коллективному соревнованию.

В играх с индивидуальным соревнованием, как правило, двое детей по сигналу одновременно выполняют одно и то же движение, а по итогам либо одному из

них присуждается победа, либо - при одинаковом результате - обоим(" Кто быстрее добежит до финиша", "Подбрось, поймай, не дай упасть" и т.д.). [26]

Затем можно переходить к командным играм, в которых победа команды определяется суммой очков, полученных ее членами. Игра рассчитана на то, что каждый ребенок может внести вклад в победу, равный вкладу другого ребенка; достаточно только выполнить установленное задание. Такой тип игр строится на выполнении всеми детьми по очереди одного основного движения в одинаковых условиях; при этом каждый ребенок действует изолированно. Например, в игре "Чья команда самая меткая" всем членам двух команд предлагают выполнить по два броска в цель (корзину). За каждое попадание ребенок получает флажок. Затем подсчитывается количество флажков в каждой команде, и результаты сравниваются. Победа присуждается команде, у которой флажков больше. Чем большее число детей справится с решением поставленной задачи, тем выше вероятность успеха. В этих играх отчетливо видны успехи и неудачи каждого играющего: они наглядно оформлены.

Такие игры можно строить на выполнении разных движений. Если ребенку не удаются метание, прыжки, он может успешно действовать в играх на сохранение равновесия, с подлезанием и т.д. Таким образом, будут созданы условия для того, чтобы каждый в той или иной игре вкусил радость победы. Разделить детей на команды может сам педагог; при этом он стремится создать примерно равные по уровню физической подготовленности команды. Можно привлечь к их составлению капитанов, которые назначаются или выбираются и по очереди отбирают себе играющих(выбирает одного ребенка первый капитан, а затем таким же правом пользуется другой и т.д.).

По-иному складывается успех команды в играх, основанных на парных соревнованиях. Такие игры обычно предъявляют более высокие требования к выполнению самого движения: в них недостаточно только правильно и точно действовать - требуются быстрота и эффективность.

Например, в игре "Чья команда самая ловкая" члены команд выстраиваются в колонны на небольшом расстоянии друг от друга. По условному сигналу дети,

стоящие первыми, бегут к шнуру(каждый - к своему), подвешенному на высоте 60 см от пола, подлезают под него, затем добегают до флажка и поднимают его. Выигравшим считается тот, кто поднимет флажок первым, а при подлезании не заденет шнур. Победитель забирает флажок и приносит очко команде. Такие же движения выполняют дети, стоящие в командах вторыми, третьими и т.д. После выполнения двигательных действий всеми детьми подсчитывается количество флажков в команде и определяется победитель. [27]

В таких играх вклад каждого ребенка в успех команды не всегда зависит только от его умений - он связан с умениями и способностями соперника. Действуя в паре с одним ребенком, играющий может выиграть, а другому проиграть. Это оказывает влияние на поведение детей: одни для достижения положительного результата отдают предпочтение более слабому сопернику и с неохотой встают в пару с сильным, а другим детям большое удовольствие доставляет соревнование с сильным соперником. Старшие дети могут объективно оценить степень владения движениями своих товарищей и уровень собственных умений . Для развития индивидуальных способностей, воспитания волевых черт характера целесообразнее первоначально объединять детей, равных по возможностям, а затем контрастных по уровню развития двигательных навыков и физических качеств. Последнее, как правило, не приводит к мобилизации сил и способностей ребенка: одному мешает уверенность в победе, а другому - понимание невозможности выиграть у напарника.

Подбирать пары может педагог, поставив перед собой цель достичь высокой активности у всех играющих и создать условия для формирования эмоционально положительных взаимоотношений между детьми. Можно использовать и такой прием. Педагог называет ребенка и спрашивает: "Кто хочет бежать с Вале́й?". При этом первоначально называются более ловкие и быстрые дети. От каждого ребенка требуется умение правильно оценить быстроту, точность и ловкость своих действий, сравнить уровень развития двигательных навыков у разных детей. Интересные результаты могут быть получены, если предложить ребенку самому определить напарника: "С кем ты

хочешь бежать?". Могут быть разные мотивы выбора: желание получить слабого соперника, чувство дружбы, стремление померяться силами с более сильным соперником. Но в выбор ребенка может быть внесена коррекция, так как требуется согласие другой стороны.

Особую значимость имеют командные игры, в которых действия каждого следующего участника являются как бы продолжением действий предыдущего ребенка. В этом случае неудачи одного ребенка компенсируются еще большим усердием других. Эти игры предоставляют детям возможность выручить команду, "вырвать" победу. Дополнительная нагрузка на играющих, хорошо владеющих движением, еще больше их активизирует и создает предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательных навыков. [33]

В этих играх наглядно отмечается не успех каждого ребенка, а победа всей команды. Один флажок (вымпел) на всех подчеркивает значимость сплоченности в достижении положительного результата. Это характерно для игр-эстафет, предусматривающих последовательное выполнение всеми детьми команды одного и того же движения ("Перемени предмет", "Взятие крепости", "Чья команда больше выбьет фигур" и т.д.). Второй и последующие игроки команды получают право на выполнение двигательных действий или через передачу предмета, или через прикосновение.

Следует выделить также игры-эстафеты, в которых предусмотрено последовательное выполнение нескольких движений; при этом каждый член команды осуществляет только одно из них. Эти игры иногда называют комбинированными эстафетами. Они интересны тем, что в них есть распределение действий между детьми с учетом интересов и возможностей каждого из них. В таких играх успех команды нередко зависит от правильной расстановки сил, учета способностей детей к выполнению различных движений, уровня развития двигательных умений и физических качеств каждого играющего, осознания ими своих физических особенностей (рост, полнота и т.д.). Ребенка ставят в ситуацию, когда ему приходится считаться с потребностями команды, отказываться от своих желаний, интересов во имя

победы. Например, в игре "Чья команда быстрее принесет предмет" определяется цепочка препятствий, через которые каждая команда пронесет предмет.

Свобода выбора двигательной деятельности дает возможность ребенку проявить свои склонности и, таким образом, получить психологическое удовлетворение, помимо удовлетворения естественной потребности в движении.

Образовательные и воспитательные функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве ею, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей.

[24]

Педагог должен подбирать игры, руководствуясь принципами подбора физических упражнений и возрастных особенностей детей. Следует учитывать степень подготовленности детей.

Нельзя давать, например, игры с элементами прыжков («Лягушка и цапля»), прежде чем прыжки в высоту с разбега не будут отработаны.

Такие игры не только помогут закреплению навыка прыжка, но и будут способствовать развитию ловкости, смелости. («Волк во рву», «Караси и щука»)

Приобретенные умения позволяют детям достигать успеха в игре. Удачные действия вызывают у них радость, чувство удовлетворения и уверенность в своих силах. Дети начинают действовать смелее и решительнее. Такие действия играющих предъявляют повышенные требования к водящему. Поэтому дети даже с хорошо развитыми двигательными навыками при выполнении роли водящего должны действовать собранно, проявлять максимум усилий для достижения своей цели.

Научив детей самостоятельно справляться с заданиями в знакомых играх, можно предложить решение двигательной задачи совершенно новой игре: до начала действий или сразу после объяснения содержания правил.

Например: после объяснения игры «Ловишка, бери ленту» дети самостоятельно определяют рациональность использования бега с увертыванием (в айкидо – применение тай сабаки), а затем уже приступают к практическому выполнению.

И так, в играх с бегом на этапе совершенствования обогащается двигательный опыт детей благодаря дифференцированному применению бега на скорость и с увертыванием, овладению различным способам увертывания. Дети начинают самостоятельно создавать благоприятные условия для правильного выполнения основного движения, размещаясь свободно и равномерно на указанной площади, поэтому бег их становится энергичным, широким, с хорошим отрывом от земли.

Дальнейшее обучение в играх должно быть направлено на формирование умения соединять различные движения, быстро переходить от одних основных движений к другим. Для решения этих задач, прежде всего, подходят такие варианты игр, в которых переключение происходит с движения, находящегося на этапе совершенствования, на движение, хорошо выполняемое в любых условиях. В качестве второго движения чаще всего используется бег.

Затем используются варианты, в которых требование подлезать с оптимальной скоростью сохраняется, но сами условия усложняются: время для подготовки к правильному выполнению сокращается, а затем совсем не дается.

Правильный выбранный способ выполнения движения обеспечивает успешность действий всех детей в игре, что способствует повышению интереса к результату, активному участию в обсуждении успехов и неудач и, кроме того, содействует более внимательному отношению к указаниям педагога. В последующем дети проявляют волевые усилия для достижения успеха в игре. Осознание своих возможностей доставляет играющим удовольствие, побуждает к проявлению оптимальной для него ловкости и быстроты.

Итак, развитие самостоятельности и осознанности при решении двигательных задач в подвижных играх ведет к самостоятельному выбору способа

выполнения двигательного действия с проверкой рациональности его применения в игре.

Очень важно, чтобы дети, знакомясь с игрой, сразу привыкали к точному выполнению движений, включенных в нее. Иначе они, владея в достаточной степени основными движениями, начинают действовать в игре небрежно, что в силу частого повторения приобретает большую устойчивость. [32]

Большое значение имеет целесообразная организация детей в игре.

В зависимости от содержания игры, очередности выполнения игровых заданий она может быть проведена или со всеми детьми одновременно, или с небольшой группой, в то время как остальная часть детей занята другой деятельностью.

В числе подвижных игр имеются такие, в которых одновременно активно участвуют все дети группы. Такие игры способствуют воспитанию воли, приучают к сдержанности. Однако при неправильной организации таких игр детям приходится долго ждать своей очереди для выполнения игровых заданий. Ожидание, однообразие статистического положения вызывает снижение интереса, быстроты двигательной реакции. Дети начинают отвлекаться по самому незначительному поводу. [30]

Различие в поведении детей становится понятным, если учесть особенности корковых процессов, лежащих в основе статистической и динамической деятельности. Известно, что при статистических усилиях и длительном пребывании в состоянии возбуждения центральной нервной системы возникает общее утомление, которое оканчивается защитной реакцией коры головного мозга – торможением.

Таким образом, важно не только правильно выбрать игру, но и провести ее так, чтобы она дала наибольший эффект.

Ознакомление детей с новой игрой, объяснение ее содержания и правил требуют от педагога тщательной подготовки. Содержание некоторых игр необходимо раскрыть в предварительной беседе. В результате бесед

выясняются знания детей, уточняются их представления, создается отношение к игровым образам.

Объяснение игры может проходить по-разному так же в зависимости от ее вида.

Так, объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно – выразительным. Воспитатель объясняет последовательность игровых действий, указывает местоположение детей и игровых атрибутов, пользуясь при этом пространственной терминологией и выделяет их правила. Затем он может задать несколько вопросов, чтобы проверить, как дети поняли то, что он им рассказал. Игра только тогда проходит весело и слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

При проведении игр с элементами соревнования воспитатель при объяснении уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования.

В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений. Учитывая физическое развитие и индивидуальные типологические особенности детей, воспитатель объединяет соревнующихся между собой детей в группы – команды, равные по силам; в целях активизации неуверенных, застенчивых детей соединяет их со смелыми, активными.

Распределение ролей в играх происходит по-разному. Иногда воспитатель назначает водящего, руководствуясь определенными педагогическими задачами (поощрить новенького ребенка, или, наоборот, показать на примере активного, как важно быть смелым, или отклонить просьбу самоуверенного ребенка и поручить эту роль робкому, застенчивому), или включается сам в игру к общему удовольствию детей, беря на себя роль водящего или рядового участника. В другом случае воспитатель пользуется считалками или предлагает самим детям выбрать водящего и объяснить, почему они именно данному ребенку поручают роль. [32]

В процессе игры педагог следит за движениями, действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил, за дозировкой нагрузки, делает краткие указания.

При оценке игры педагог отмечает ее положительные стороны, называет детей, удачно выполнивших свои роли, проявивших смелость, выдержку, товарищескую взаимопомощь, и наоборот, порицает нарушение правил, и связанные с этим действия детей.

В старшем возрасте педагог постепенно подводит детей к самостоятельной организации подвижных игр, следя за ее ходом и, особенно, за выполнением правил.

Когда дети уже знают много игр и самостоятельно в них играют, педагог предлагает им творческие задания – придумать варианты подвижной игры, изменяя ее сюжет, правила, игровые действия, а в дальнейшем сочинить новую, свою игру.

В задачи педагога при руководстве играми входит наблюдение за состоянием играющих и регулирование нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

- увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных ее эпизодов;
- регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов;
- проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий;
- изменять сложность препятствий преодолеваемых в игре;
- удлинять или сокращать дистанции для перебежек, проползания;
- варьировать количество основных движений.

Объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно-выразительным. Педагог объясняет последовательность игровых действий, указывает местоположение детей и игровых атрибутов, пользуясь при этом пространственной терминологией и выделяет правила. Затем он

может задать несколько вопросов, чтобы проверить, как дети поняли то, что он им рассказывал; игра только тогда проходит весело и слажено, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение игр неоспоримо, но для реализации этого необходимы творческое отношение и педагогическое мастерство.

2.4 Сравнительный анализ уровня развития специальной подготовленности учащихся опытных групп в начале исследования

В большинстве исследований по физической культуре и спорту могут решаться задачи на выявление эффективности той или иной методики обучения и тренировки с применением определенных средств, приемов и способов организации занятий. Решение подобных задач осуществляется путем проведения сравнительного эксперимента с выделением различных групп (экспериментальной и контрольной), результаты которых в теории статистики принято называть независимыми (несвязными). Кроме того, результаты должны быть получены по интервальной шкале или шкале отношений.

В практике в таких случаях наиболее востребованным является t-критерий Стьюдента (псевдоним английского математика В. Госсета).

Для начала составим вариационные ряды для опытной и контрольной групп. По пятибалльной шкале оценили владение элементами айкидо, выносимыми на аттестацию на первом году обучения(таб. 2.1, 2.2, 2.3).

Таблица 2.1 - Сводная таблица сравнительных результатов Унсоку (боковые шаги в 8-ми направлениях)

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	1	2	1	1	1	2	1,33	0,40	0,18	11	0,00
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	2	1	1	1	2	1					
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6	1,33	0,40	0,18		

Таблица 2.2 - Коу хо укеми

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	2	1	2	3	2	2	2,00	0,79	0,35	11	0,00
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	2	2	3	1	2	2	2,00	0,79	0,35		
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					

Таблица 2.3 - Сводная таблица сравнительных результатов Соку хо укеми (страховка при падении на бок)

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	1	1	2	1	1	2	1,33	0,40	0,18	11	0,00
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	1	2	1	1	1	2	1,33	0,40	0,18		
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					

Выводы: сопоставление среднеарифметических величин показывает, что контингент в каждой группе на начало эксперимента одинаков. Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден ($p > 0,05$) в представленных показателях айкидо. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп (экспериментальной (ЭГ-1) и контрольной (КГ)) по показателям специальной подготовленности. Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям специальной подготовленности. Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у детей.

Специальная подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях. На протяжении всего исследования, изменения

изучаемых показателей у детей экспериментальной и контрольной групп имели положительную динамику.

Таблица 2.4 - Сводная таблица сравнительных результатов Унсоку(боковые шаги в 8-ми направлениях)

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	4	5	5	4	5	4	4,50	0,40	0,18	11	-1,33
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	5	5	5	4	5	5	4,83	0,40	0,18		
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					

Таблица 2.5 - Сводная таблица сравнительных результатов Коу хо укеми (страховка при падении на спину)

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	5	5	4	5	5	4	4,67	0,40	0,18	11	0,67
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	5	4	5	5	4	4	4,50	0,40	0,18		
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					

Таблица 2.6 - Сводная таблица сравнительных результатов Соку хо укеми (страховка при падении на бок)

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	5	5	4	5	5	4	4,67	0,40	0,18	11	1,33
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	5	4	4	5	4	4	4,33	0,40	0,18		
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					

Представленные занятия подвижными играми оказали положительное воздействие на динамику освоения программы обучения айкидо у опытных групп (ЭГ-1 и КГ) ($p < 0,01-0,001$). В контрольной группе данные изменения вызваны стандартной методикой обучения.

Следует отметить, что при освоении комплекса Унсоку (боковые шаги в 8-ми направлениях) стандартная методика дала более высокие результаты, чем

экспериментальная, о чем говорит среднеарифметическое значение результатов каждой группы.

Освоение страховок на спину и на бок у экспериментальной группы незначительно, но более высокий, чем у контрольной. Что говорит о положительном влиянии использования подвижных игр.

В ходе эксперимента были сопоставлены результаты участия учащихся экспериментальной и контрольной групп в Детско-юношеском спортивном фестивале айкидо «Белый пояс» для новичков. Дети принимали участие в разделе поединки – Танто Тай Сабаки (уходы от ножа), и в разделе показательных выступлений (ЭМБУ).

Для расчета t-критерия Стьюдента выразим номера занятых мест в их значимости, приняв 1 место за 100% (1,00) результативности, последнее место за 5% (0,05) и 10% (0,10) .

Таблица 2.7 - Значимость занятого места на соревнованиях в категории поединки (танто тай сабаки)

№ места	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
значимость	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	0,55	0,50	0,45	0,40	0,35	0,30	0,25	0,20	0,15	0,10	0,05

Проведем расчет t-критерий Стьюдента для экспериментальной и контрольной групп по результатам соревнований «Белый пояс» по различным разделам - поединки и ЭМБУ.

Таблица 2.8 - Сводная таблица сравнительных результатов в категории поединки (Танто Тай Сабаки)

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	1,00	0,85	0,90	0,70	0,80	0,95	0,87	0,12	0,05	11	3,51
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					
Контрольная группа	0,15	0,40	0,25	0,55	0,75	0,60	0,45	0,24	0,11		
Число измерений в группе, n	1	2	3	4	5	6					

Вывод: полученное в эксперименте t больше табличного значения $t_{0,05}$, следовательно различия \bar{X}_3 и \bar{X}_k считаются достоверными. Следовательно, у нас

достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что методика использования подвижных игр при подготовке к соревнованиям в категории поединки(танто тай сабаки) по томики айкидо в экспериментальной группе оказалась эффективнее методики контрольной группы.

Таблица 2.9 - Значимость занятого места на соревнованиях в категории ЭМБУ (10 пар участников)

№ места	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
значимость	1,00	0,90	0,80	0,70	0,60	0,50	0,40	0,30	0,20	0,10

Таблица 2.10 - Сводная таблица сравнительных результатов в категории ЭМБУ

Группы	Вариационные ряды						\bar{x}	δ	m	f	t
Экспериментальная группа	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,53	0,37	0,26	5	1,90
Число измерений в группе, n	1	1	2	2	3	3					
Контрольная группа	0,70	0,70	0,40	0,40	0,30	0,30	0,93	0,25	0,18		
Число измерений в группе, n	1	1	2	2	3	3					

Вывод: полученное в эксперименте t больше табличного значения $t_{0,05}$, следовательно различия $\bar{X}_э$ и $\bar{X}_к$ считаются достоверными. Следовательно, у нас достаточно оснований для того, чтобы говорить о том, что методика использования подвижных игр при подготовке к соревнованиям по томики айкидо в категории ЭМБУ Кихон Вадза в экспериментальной группе оказалась эффективнее методики контрольной группы.

ВЫВОДЫ

1. Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство обучения навыкам Томики Айкидо, наиболее приемлемой для детей 6-7 лет.

2. Выявлено, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования, практически не отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у детей. Это связано с формированием контрольной и экспериментальной групп из новичков.

3. Экспериментально установлено в целом положительное влияние занятий подвижными играми на освоение аттестационной программы томики айкидо у детей 6-7 лет. Но следует отметить, что освоение более формальных элементов, таких как комплекс боковых шагов (Унсоку), более продуктивен по традиционной методике. Страховки на бок и на спину лучше были освоены детьми экспериментальной группы, но сравнение среднестатистических показателей говорит о небольшом преимуществе ($\bar{X}_3 = 4,67$ и $\bar{X}_к = 4,50(4,33)$) разница 1,03 (1,07) раза.

4. При подготовке к соревнованиям экспериментально установлено значительное влияние занятий подвижными играми. На соревнованиях для новичков «Белый пояс» участники экспериментальной группы, дети 6-7 лет, показали результаты практически в двое-трое выше контрольной.

В поединках $\bar{X}_3 = 0,87$ и $\bar{X}_к = 0,45$ разница в 1,9 раза.

В демонстрации базовых техник (Кихон Вадза) $\bar{X}_3 = 0,77$ $\bar{X}_к = 0,47$ разница в 1,64 раза.

В демонстрации выполнения базовых техник на скорость (Какаригейко) $\bar{X}_3 = 0,90$ и $\bar{X}_к = 0,37$ разница в 2,37 раза.

5. Методика использования подвижных игр дает положительный эффект в обучении детей 6-7 лет айкидо. Наибольший эффект эта методика дает при подготовке к таким видам деятельности, где требуется умение проявлять

быстроту мышления, сообразительность, импровизацию, владение эмоциями, скорость.

Использование подвижных игр позволяет научить детей не столько технической точности выполнения техник и элементов айкидо, а по большей мере импровизации, умению творчески подходить к решению любых задач в постоянно меняющейся окружающей обстановке, принимать решение мгновенно в различных, моделируемых подвижными играми, ситуациях. Эмоциональная составляющая подвижных игр делает занятия айкидо увлекательными и более понятными детям 6-7 лет, позволяет раскрепоститься и понять, как практически можно использовать теоретически полученные навыки.

Кэндзи Томики, основатель Томики Айкидо, будучи педагогом университета Васеда (Япония), рассматривал айкидо прежде всего с образовательной точки зрения, как систему развития и становления личности студентов. Кэндзи Томики, вводил соревнования, как метод совершенствования тела и духа. «Победить прежде всего свои недостатки, а не противника» — принцип, лежащий в основе соревновательного поединка в Томики айкидо. Победить свои страхи, справиться с бушующими во время соревнований эмоциями, укрепить свое тело, сделать из него совершенный сосуд, вмещающий чистый дух. Внутренние изменения, такие как замена задиристости на чувство ответственности за свои действия показывали, что Кэндзи Томики находился на верном пути.

«Хочешь научиться танцевать – танцуй, хочешь научиться бороться – борись».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При организации подвижных игр различной направленности у учащихся 6-7 лет следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у детей этого возраста. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня подготовленности.

Для детей 6-7 лет необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебном процессе. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на тренировочных занятиях должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, тенденцию к усложнению, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]. Учебник. - М.: Просвещение, 1990
3. Бабанский Ю. К. Педагогика [Текст]. - М.: Просвещение, 1983 г.
4. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота [Текст]. - М.: Академия, 2004.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-192 с.
6. Ворсин Е.Н, Гужаловский А.А, Глазырина и др. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы [Текст]/ Под ред. Е.Н. Ворсина. -Мн.: 1995.-176 с.
7. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]. — М.: Просвещение, 1986.
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст]// Теория и практика физической культуры. — 1994. № 5-6. — С.24-32
9. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 2005
10. Кильпио Н.Н. «80 игр воспитателю детского сада» [Текст]М.: «Просвещение», 1974г., 88 стр.
11. Копылов Ю.А. Система непрерывного духовно-физического воспитания учащихся общеобразовательной школы [Текст]//Матер. Междунар. научно-практ. конф. «Воспитание и развитие личности». М., 1997, с. 68-69.
12. Кораблина Е.П. Психологическая помощь в развитии личности [Текст] - СПб., 1994.-С.4.

13. Косарева С.М. Программа спортивной подготовки по Томики Айкидо [Текст]. Для спортсменов полного цикла обучения. - Губки, 2016г. – 47с.
14. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003
15. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний [Текст]: Учебное пособие. — М.: Советский спорт. 2003
16. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков [Текст]. М., 1992. — 24 с.
17. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009.-496 с.
18. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников [Текст]: учеб.пособие для педвузов. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.
19. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре [Текст]//Физическая культура в школе.-2005. № 4. - С. 10-16.
20. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. [Текст] / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]. / Под ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка [Текст].- М.: Мозаика-Синтез, 2000. - 256с.
23. Савин Н. В. Педагогика [Текст]. - М.: Просвещение, 1978 г.
24. Сумин П.И. Намечены направления деятельности [Текст]//Физическая культура в школе.-2002. № 4. - С. 2-6.
25. Физическая культура в школе [Текст]//Научно-методический журнал. М.: №7, 2005г.
26. Физическая культура в школе [Текст]//Научно-методический журнал. М.: №8, 2005г.

- 27.Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания [Текст] - М.: 1972
- 28.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст]. - М.: ФиС, 2003.
- 29.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания М.: - М.: Академия, 2001
- 30.Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры М.: - М.: Просвещение, 2004. - С.22.
- 31.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.
32. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста М.: М.:1976г.
- 33.Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе М.: - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 - 256с.
- 34.Щепихин А.А. План освоения экзаменационной программы по Томики Айкидо М.: Методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Курск, 2011г. – 20с.
- 35.Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога М.: — Ростов н /Д: «Феникс», 2004. — 624 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры различной направленности, применяемые в экспериментальной группе:

1. Гуси-лебеди.

Ход игры выполняется традиционно, но и гуси и серый волк передвигаются способом ШИКО.

Отработка передвижения на коленях шико, позиции сидя - сейдза.

2. Паучки-колдуны.

Ведущий, паучек-колдун, передвигается по татами на коленках и четвереньках, можно выпрыгивать. Его задача опрокинуть игрока (прикосновение 3-й точкой татами) и «превратить» его в паучка-колдуна который тоже начинает салить игроков. Последний оставшийся на ногах побеждает в этом раунде игры и становится ведущим в следующем.

Отработка страховок и уходов (Тай Сабаки).

3. Сорви Галстучек.

Дети в горловину футболок заправляют ленточку-галстучек, становятся по парам. Дети начинают передвигаться потатами специальным шагом цуги аши в Тегатана Авасе (взаимодействие открытых систем без сопротивления - передвижение в паре, соприкасаясь рёбрами ладоней, находясь в одноимённой позиции) соблюдая дистанцию (Маай). Побеждает тот, кому удастся нарушить дистанцию и сорвать ленточку у партнера.

Отработка: тэгатаны, маай, цуги аши, шизентай, тегатана авасе.

4. Хвосты.

Игрокам прикрепляются ленточки (хвостики) за пояс кимоно сзади. Водящий догоняет играющих и забирает у них ленточку (хвост). Игроки, у которых забрали «хвост» выбывают из игры. В конце игры останется игрок, у которого остался «хвост». Он побеждает и становится ведущим в следующем раунде.

Отработка уходов, стойки и скорости.

5. Самураи и разбойники.

Выбирается команда самураев и команда разбойников (по 2-4 человека). Самураи попали в засаду (становятся спиной к спине в центре соревновательной зоны) разбойников (они на расстоянии 3 шагов окружают самураев). По команде «Хаджиме» самураи принимают бой. Проигрывает та команда, в которой первым коснется 3-й точкой татами игрок.

Вариация – 1 самурай против трех разбойников. Продержаться на ногах 1 минуту.

Отработка техник и тактики поединков.

6. Донесение.

Самурая необходимо пронести важное донесение через вражескую территорию, пройти через соревновательную зону, на которой его ждут 2-3 ниндзя с резиновыми ножами танто и остаться живым.

Вариации:

- а) разрешается использовать только уходы (поединки танто тай сабаки).
- б) разрешается использовать техники поединков танто рандори.

Отработка техник и тактик поединков танто рандори, тай сабаки.

7. Самурай и ниндзя.

Самурай стоит темной ночью на посту (с завязанными глазами) с мягким мечом, которым он по звуку пытается убить ниндзя. Ниндзя нужно пробраться живыми (кого коснулся меч – тот мертв) на охраняемую территорию.

Отработка ощущения пространства, партнеров, навыков работы с мечом и уходов.

8. Сорви кепку.

Дети одевают кепки козырьком вперед и начинают передвигаться потатами специальным шагом цуги аши в Тегатана Авасе. Побеждает тот, кто сможет сорвать свободной рукой кепку соперника.

Отработка правильной стойки, чувства дистанции.

9. Прилипалочки

Дети начинают передвигаться по татами в Тегатана Авасе постоянно меняя скорость и траекторию движения. Задача не потерять контакт рук в тегатана и коснуться другой рукой партнера.

Отработка чувства дистанции, чувства партнера.

10. Король квадрата.

Побеждает тот, кто устоит на ногах на территории в 2 татами и вытолкнет соперника, минимум заступ одной ногой. Необходимо использовать техники тошу рандори, соблюдать минимальные правила этих поединков. Важно тренеру контролировать ход игры, подсказывая технико-тактические действия, усложняя правила.

Отработка техник и тактик поединков без оружия, усвоение правил поединков тошу рандори.

11. Съедобное-не съедобное.

Кто поймал мяч на не съедобном – делает страховку назад.

Отработка страховок.

12. Ванька-встанька.

Ванька-встанька становится в центр круга, дети по очереди его толкают, а он делает страховки в сторону и на спину по траектории толчка.

Отработка страховок.

13. Прорвись через засаду.

Вдоль татами – засада лучников-разбойников. Нужно с помощью «хитрых» кувырков проскочить вдоль засады, чтобы в тебя не попали. Дети самостоятельно придумывают сочетание разных кувырков, оценивают лучшего, придумывают препятствия, «обстреливают» мягкими мячами.

Отработка страховок, кувырков.