

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент

_____ Е.Т. Колунин

_____ 2020 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Онищенко Вадима Евгеньевича

ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРЕППЛЕРОВ 5-7 ЛЕТ

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в
избранном виде спорта»

Выполнил работу

Студент 3 курса

заочной формы обучения



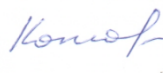
Онищенко

Вадим

Евгеньевич

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент



Котова

Татьяна

Германовна

Рецензент

Руководитель АНО клуба единоборств

«Раджа-файт»



Коваленко

Григорий

Валерьевич

Тюмень

2020

АННОТАЦИЯ

В исследовании рассматриваются вопросы физической и технической подготовки грепплеров 5-7 лет, занимающихся в группе спортивно-оздоровительной направленности.

Раскрываются роль особенности организации тренировочных занятий в группе оздоровительной направленности. Средства и методы обучения техники двигательных действий и развития двигательных качеств.

Разработан специализированный комплекс подвижных игр, направленный на развитие физических качеств и обучения технике двигательных действий грепплеров 5-7 лет, который может быть применен тренерами – преподавателями в сфере дополнительного образования детей и подростков.

Магистерская диссертация работа состоит из введения, трех глав, выводов и приложений.

Объём работы составляет 76 страниц машинописного текста, включая 13 таблиц и 7 рисунков. Список литературы насчитывает 80 источников.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕППЛИНГОМ.....	7
1.1 Особенности организации тренировочных занятий грепплингом в группах спортивно – оздоровительной направленности	7
1.2 Морфофункциональные особенности особенности детей 5-7 лет.....	17
1.3 Средства и методы обучения двигательным действиям в грепплинге у детей дошкольного возраста.....	19
Выводы по 1 главе.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1 Методы исследования.....	29
2.2 Организация исследований	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1 Результаты на начало педагогического исследования.....	33
3.2 Проектирование и реализация комплекса специализированных подвижных игр грепплеров 5-7 лет.....	41
3.3 Результаты исследования и их обсуждение.....	44
ВЫВОДЫ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ 1-6.....	65

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в мире одними из самых популярных видов спорта являются единоборства, которые классифицируются на спортивные и боевые виды. В России набирает популярность такой вид спортивной борьбы как грепплинг. Грепплинг – стиль ближнего боя, сочетающий в себе многие борцовские техники ведения. В грепплинге отсутствуют нанесения ударов и применение оружия. Считается вариантом японской борьбы джиу – джитсу.

В последнее десятилетие накоплен большой практический опыт по проблеме подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, который рассмотрен в работах Я.К. Коблева, Г.С.Туманяна, Ю.А. Шахмурадов, Г.П. Стазаев, И.В. Петренко. Несмотря на фундаментальность научных исследований в спортивных единоборствах, вопросы подготовки юных спортсменов, в том числе грепплеров, остаются недостаточно изученными.

Джин ЛеБелл, свидетельствует о том, что самым важным аспектом в грепплинге является техника. Д.Н. Сюкиев, Б.С. Ходжинов, О.В. Владимирова посвятили работы методам развития выносливости в грепплинге. А.В. Грязных, В.Р. Мустафин изучали наглядно-образную память у грепплеров. Однако в этих работах не в полной мере отражены современные методики развития физических качеств и обучения технике двигательных действий у детей 5-7 лет в грепплинге.

Анализ теории и практики подготовки юных спортсменов свидетельствует том, что на сегодняшний день в единоборствах недостаточно рассмотрены вопросы обучения грепплеров, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, что позволило выделить противоречия:

- между потребностью общества в здоровом подрастающем поколении и системой спортивной тренировки детей и подростков, ориентированной на достижение высоких результатов;

- между требованиями федерального государственного образовательного стандарта и несоответствием существующих подходов к построению спортивно-оздоровительной тренировки юных спортсменов.

- между традиционным подходом спортивной подготовки в дополнительном образовании детей и подростков и несоответствием содержания подготовки юных грепплеров на спортивно-оздоровительном этапе.

Объект исследования: тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах детей 5-7 лет, занимающихся грепплингом.

Предмет исследования: средства и методы развития физических качеств и обучения технике двигательных действий грепплеров 5-7 лет.

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс средств и методов развития физических качеств и обучения технике двигательных действий у детей 5-7 лет на занятиях грепплингом.

В основу *гипотезы* легло предположение о том, что процесс обучения грепплингу детей 5-7 лет, занимающихся в группе спортивно-оздоровительной направленности, будет эффективным если:

- развивать физические качества и обучать технике двигательных действий в соответствии с сенситивными периодами;

- дополнить процесс физической и технической подготовки юных грепплеров комплексом специализированных подвижных игр;

- критериями эффективности процесса считать положительную динамику в уровнях развития физических качеств и технической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно – методической литературы по проблеме организации спортивно-оздоровительной тренировки юных спортсменов в грепплинге.

2. Определить уровень развития физической и технической подготовленности у грепплеров 5-7 лет.

3. Разработать и апробировать комплекс специализированных подвижных игр, направленный на развитие физических качеств и обучение технике двигательных действий у детей 5-7 лет, занимающихся грепплингом.

Практическая значимость заключается в том, что разработанный комплекс специализированных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств и обучение технике двигательных действий грепплеров 5-7 лет и полученные в процессе педагогического исследования результаты, могут быть использованы тренерами в сфере дополнительного образования детей и подростков.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕППЛИНГОМ

1.1 Особенности организации тренировочных занятий грепплингом в группах спортивно-оздоровительной направленности

В наши дни набирает популярность такой вид спортивной борьбы как грепплинг, который активно развивается во многих уголках земного шара. И с каждым годом число занимающихся растёт.

Грепплинг – это вид спортивной борьбы, объединяющей в себе многие борцовские стили.

Грепплинг включает приёмы самбо, вольной борьбы, дзюдо и джиу-джитсу. Решающую роль в единоборстве играет не только сила, но и техника борца. Ограничения на болевые и удушающие приёмы почти отсутствуют.

В грепплинге поединок между соперниками может закончиться досрочно, например, с помощью болевого или удушающего приёма, либо победитель является по очкам (баллам).

На сегодняшний день в России грепплинг в основном нашёл своё место в коммерческих спортивных клубах и секциях, организация тренировочного процесса в таких условиях даёт применять средства и методы из других видов единоборств. Данный вид спорта привлекает людей тем, что начинать заниматься данным видом борьбы и выступать на соревнованиях можно в любом возрасте. Занятия грепплингом гармонично развивают физические качества спортсменов. Обучаясь технике единоборств, борцы становятся более уверены в своих силах и могут свой спортивный опыт применить в условиях самообороны.

Система спортивной подготовки – представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа).

В соответствии с федеральным стандартом грепплинг относится к спортивной борьбе.

Программа подготовки спортивной борьбы включает в себя выполнение следующих задач:

- формирование стабильного интереса к спорту и привлечение максимального количества детей и подростков;
- обучение технике двигательных действий спортивной борьбы;
- развитие физических кондиций;
- формирование здорового образа жизни;
- отбор талантливых спортсменов для будущих занятий по спортивной борьбе.

В соответствии с нормативно-правовыми документами формирование детей в группы спортивной борьбы начинается с 10 лет, но при соблюдении определённых правил, благоприятно влияющих с точки зрения организации занятия и медицинских условий проведения тренировки набор может осуществляться и с 4 лет.

При поступлении ребёнка в спортивный клуб родители должны написать письменное согласие; ознакомиться с образовательной программой,

по которой будут проводиться занятия с дошкольниками, а также с соответствующей квалификации специальных курсов повышения квалификации.

Численность спортивно-оздоровительных групп и объем тренировочной нагрузки определяются с учетом безопасности и соответствием с образовательной программой. Минимальное количество занимающихся в спортивно-оздоровительной группе может быть 15 человек, а максимальное – увеличиться до 30 человек. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Предъявляемые требования, к наполняемости групп и максимальный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного) устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки. В случаях, когда не применяются федеральные стандарты спортивной подготовки, рекомендуется на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, на весь период обучения, соблюдать количество посещаемости. Минимальное количество – 10 человек. Максимальное – 30. Оптимальный – 12-15 человек.

Спортивно – оздоровительные группы, открываются по решению учредителя, при отсутствии в данной территории развитой системы спортивно-оздоровительных детских центров и других учреждений дополнительного образования, детей имеющих, в том числе физкультурно-спортивную направленность.

Если нет возможности зачислить в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор в организации, осуществляющей спортивную подготовку группа может быть сформирована на конкурсной основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не

более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным образовательным программам.

Основными формами организации тренировочного процесса в группах оздоровительной направленности являются групповые занятия и теоретические, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

На спортивно-оздоровительном этапе применяют следующие методы физической подготовки:

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

- 2.Соревновательный метод – в тренировочном процессе используют эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП.

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

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

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

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

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

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

Методами воспитания на этапе спортивно-оздоровительной подготовки воспитания являются: убеждение, поощрение, наказания или порицание, оценка поступка; методы нравственного воздействия, умственного, эстетического и трудового воспитания. [5]

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

Разнообразный характер проведения занятий оказывает положительное влияние на более быстрое освоение полученного на занятиях материала и закреплению его в последующих занятиях. [16]

В планировании и содержании работы секции грепплинга присутствуют как теоретические, так и практические занятия. Тренировка, считается основным видом практических занятий, которая включает в себя: учебное занятие, учебно-тренировочное и тренировочное. Тренировка может быть учебной, учебно-тренировочной либо тренировочной и продолжаться от 1 до 3 часов. От поставленных задач, зависит как в дальнейшем будет подобрана программа и распределено время тренировок.

Длительность учебных тренировок может составлять от одного до двух академических часов. Дети в учебных тренировках осваивают знания, умения и навыки по спортивной борьбе необходимые для дальнейшего развития в данном виде спорта. Учебная тренировка включает в себя: вводную, подготовительную, основную и заключительную части. В проведении вводной части мы делаем разминку. В подготовительной подготавливают детей к основной части, психический настрой, активируют внимание. В

основной части обучаем физическим упражнения и техники выполнения упражнений. В заключительной части подведение итогов тренировки.

В группах с детьми 5-7 лет на тренировке, подготовительную часть рекомендуется проводить, делая упор на развитие какого – либо физического качества: будь то сила, либо быстрота, может ловкость, возможно гибкость, или же выносливость.

Применяемые тренером упражнения в подготовительной части тренировочного занятия, не должны иметь постоянство, их периодически следует трансформировать, корректировать, изменять, добавлять новые движения. Если же выполнять повторяющиеся упражнения длительное промежуток времени, то дети адаптируются, и мы можем не получить ожидаемого результата от выполненных упражнений. Для примера, в упражнения можно добавить недавно изученное движение, можно чередовать начальные положения, корректировать движения указывая на ошибки их выполнения.

В учебно-тренировочном занятии, вводную часть как правило лучше проводят групповым методом. Если тренер посчитает нужным, то в конце подготовительной части, может оставить время отработки упражнений в которых были допущены ошибки при обучении ребят 5-7 лет.

Тренер определяет подготовленность группы, и на основе выводов, подбирает таким образом упражнения, время на их выполнение, нагрузку на занимающихся, осваивания ими техники двигательных действий, подбирает пары детей для проведения поединков.

Если во время распределения детей для проведение борцовских поединков, кому – то из детей не досталось пары, тренер на своё усмотрение может дать этому ребёнку индивидуальные задания, отработку плохо получившихся у этого ребёнка элементов во время подготовительной и основной частей тренировки. Контролировать данные самостоятельные задания тренера может второй тренер либо помощник из старших занимающихся.

Отдыхают только дети, которые готовятся к поединкам, настраиваясь морально и психически, обдумывают, вспоминают приёмы, изученные на тренировках, чтобы при возможности применить их данной схватке.

Развитие скорости и ловкости, тренировать следует в начале занятия, пока не дети ещё свежи не уставши. Выносливость, силу и гибкость развивают в конце занятия, когда грепплеры уже хорошо разогреты готовы к нагрузкам.

Тренировочное занятие длится 130-180 минут. В него входит: разминка, связывающая вводную и подготовительную часть, основной и заключительной. Целью является: последующее усовершенствование техники и тактики единоборцев, улучшение физических и волевых качеств.

После построения объясняются цели тренировки и можно приступить к разминке.

Разминку с грепплерами 5-7 лет групповым методом проводит тренер. Включая в нее простейшие упражнения и движения, направленные на развитие физической и технической подготовленности. После окончания разминки, тренер говорит о подготовке схватки и даёт от трёх до пяти минут для самостоятельной подготовки. В это время дети выполняют подводящие упражнения, которые могут понадобиться в предстоящем поединке.

Специальную разминку возможно провести в виде схватки с соперником. Борьба с соперником должна быть в половину силы, чтобы не травмироваться. Она не должна быть утомительной для спортсмена, готовящегося к схватке.

В основе индивидуальной разминки, как и в групповой, в приоритете стоит разогревание всего организма и подготовка к общеразвивающим упражнениям.

В основной части тренировки вначале выполняются упражнения обучающие технике двигательных действий, после этого проводятся учебные схватки с использованием разученных технических упражнений разученных вначале основной части. В конце тренировки могут быть даны упражнения, в

которых были допущены ошибки во время обучения и проведения учебных схваток.

Оздоровительная тренировка - это система физических упражнений, которая направлена на улучшение состояния здоровья и профилактики болезней.

Спортивная тренировка – это процесс усовершенствования физических и волевых качеств спортсмена, нацеленный на достижение наилучших результатов в спорте и выработка привычки к занятиям физическими упражнениями.

Спортивно - оздоровительная тренировка отличается от спортивной. Если в спортивной тренировке физические нагрузки применяются для достижения максимальных результатов, тогда как в оздоровительной для укрепления и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Главная цель оздоровительной физической культуры – улучшение функций организма к внешним неблагоприятным факторам. Но, для того чтобы был виден оздоровительный эффект, нужно систематически выполнять физические упражнения, чтобы организм спокойно воспринимал расход энергии, длительную, но равномерную нагрузку на дыхание и кровообращение, сопровождающую доставку кислорода тканям. [45]

Занятия спортивно-оздоровительной физической культурой определяется периодом и продолжительностью занятий, а также интенсивностью и средствами, которые используются в процессе оздоровления. Одним из главных аспектов спортивно-оздоровительной тренировки является режим тренировки и отдыха.

Процесс тренировки - это шаг к постепенному, произвольному росту интереса дошкольников к движениям, а в итоге, к формированию потребности детей к ежедневным занятиям спортом для поддержания хорошей физической формы и с пользой для своего здоровья.

Со временем интерес у ребёнка к тренировкам может угасать, чтобы свети к минимуму угасание необходимо проводить мероприятия, формирующие у детей мотивацию к занятиям физической культурой.[23]

Необходимо учитывать мотивацию, побуждать интерес к занятию спортом.

Мотивацией для тренировок может быть не только выбор спорта, но и конечная цель. Если дети занимаются физическими упражнениями, делают зарядку, не пропускают тренировки имеют к ним интерес, возможно он хочет стать быстрым, ловким, следовательно, мотивация ему не нужна. Так как он понимает, что достичь нужной ему цели может только он сам.

Мотивация заставляет активизироваться для реализации поставленной задачи.

Мотивацию могут побудить какие-то действия, увиденные, услышанные (например, с амплитудой выполненный бросок). Других привлекают игровые командные виды спорта. Кого-то силовые виды (ловко брошенные гири).

Е.П Ильин утверждает, что в мотивации занятий физическими упражнениями по делются на мотивы, связанные с процессом деятельности и с ее дальнейшим результатом. Например, человек получает удовольствие от занятия спортом, получает удовольствие от выполненных упражнений, удовлетворяет свою необходимость в двигательных действиях.

Д.Б. Кретти говорит, что мотивы на начальной стадии занятий спортом характеризуются диффузностью. Дошкольники начинают посещать несколько спортивных секций, «ищут себя». Нередко выбором становится не тот вид спорта, в котором добиваются успеха в будущем, к которому есть предрасположенность у ребёнка. Выбор вида спорта может определяться естественностью: «Занимаюсь борьбой, потому что она мне нравится». Нередко выбором той или иной секции, является близость расположения. Начинающие могут заниматься одновременно несколькими видами спорта. Чаще всего мотивы носят процессуальный характер.

А.Г. Маслоу, выделил четыре основных побудительных мотива к занятиям спортом у детей – это общение на тренировке с другими детьми, то как он относится к своему тренеру, личная заинтересованность и мотивация к тренировкам, то чем он занимается вне тренировки. Рассмотрим каждый мотив более подробно. Для детей в любом возрасте очень важным является общение в коллективе, от этого общения зависит дальнейшее развитие ребенка в руководящий тренировкой спортсменов. Тренер выполняет работу, по воспитанию, обучению и совершенствованию мастерства. Несмотря на это, самое главное остается желания ребёнка в выборе той или иной спортивной секции. Ребенку должен нравиться тот вид спорта, которым он занимается, иначе ожидаемого родителями результата может не быть. Пусть он сам сделает выбор, нужно ему только помочь в этом. Отличной мотивацией к физическому развитию для ребенка является тот факт, когда родители сами занимаются спортом или ведут активный образ жизни: посещают бассейн, совершают прогулки на велосипедах. Здесь нужно применять такие методы для мотивации, чтобы у детей самостоятельно сформировался мотив к занятию выбранным видом спорта.

Одним из методов для формирования мотивации является игра. В командной игре дети учатся взаимодействию в коллективе, мыслить совместно, определять лидера команды и брать управление на себя.

Подводя итог нужно сказать, что мотивация ребёнка к занятиям спортом не менее важна чем физические качества или техническая подготовленность. Ведь замотивированный ребёнок может добиться более высоких успехов, одарённый и не замотивированный.

1.2 Морфофункциональные особенности детей 5-7 лет

Морфофункциональные особенности – это процесс изменения организма, в ходе взросления, развития, возрастных изменений ребёнка.

Дети хорошо развиваются в дошкольном возрасте. В это время закладывается фундамент здоровья ребёнка. Развитие наблюдается как умственное, повтор за взрослыми, а порой и выполнение более качественно, как простых движений (бег, прыжки), так и более сложных связанных с бытовыми, трудовыми обязанностями так и физическое. Активно растут кости ребёнка, его мышечная структура. Хорошо развивается скелет и быстро осваивает двигательные действия. Ребёнок дышит чаще чем взрослый, но дыхание у него неглубокое, что ведёт к плохой вентиляции лёгких и застою воздуха. И важно чаще гулять, тренироваться, играть с ребёнком на свежем воздухе. Пульс дошкольника чаще чем у взрослого человека. При однообразных упражнениях, выполнении действий быстро утомляется, но, если деятельность меняется, он быстро восстанавливается. Именно поэтому в тренировках с дошкольниками все упражнения выполняются непродолжительное время, чередовать активность, давая образом восстановить свои силы.

В дошкольном возрасте рост костей ещё не завершён, много хрящей. Поэтому в этом возрасте они очень гибкие.

В среднем дошкольном возрасте движения у детей становятся более устойчивыми: дети легко осваивают беговые упражнения, прыжковые действия как в длину, высоту, так и через препятствия, игры с мячом. К старшему дошкольному возрасту благоприятно развивается лёгкость в движениях, ритм бега улучшается. В этом возрасте крепчает тело, развивается мускулатура. Действия становятся более обдуманными, сознательными, содержательней.

В разные годы жизни физические кондиции детей развиваются по-разному. В какой-то интервал времени лучше развивается ловкость, в другой

сила. Временный интервал, в котором хорошо развивается то или иное качество, называется сенситивным периодом.

Сенситивный период – это такой период в жизни детей, когда обучение происходит без особых трудностей, а наоборот с заинтересованностью в изучении. Длятся они непродолжительное время. Детям никогда не получится что -либо освоить, так как они освоили бы это в соответствующий сенситивный период. Им сложнее даются задачи по принуждению (обучение письму, чтению) вне подходящего под их возраст сенситивного периода.

А.Г. Сухарев утверждает, что на пятом году жизни умеренно развиваются гибкость и равновесие по прямой, ускоренно пятом году жизни развиваются равновесие и прыжки.

К шести годам замечается рост в развитии пяти качеств: гибкость, равновесие по прямой, быстрота бега, устойчивость и статическая сила рук, и способностей пространственных параметров и способностей в ориентации. Быстрое развитие в этом возрасте движения руками и ногами, передвижение и метание предметов.

В семь лет наблюдается умеренный рост этих же способностей, что и на шестом году, также хорошо развиваются силовые напряжения и способности координационного характера, также быстро развиваются физические качества как гибкость и ловкость.

Кроме того, в семилетнем возрасте основные движения, бег, прыжки, ходьба, подъем развиваются одинаково, но равновесие развивается не полностью. Сенситивным периодом для развития памяти (двигательная память, играющая важную роль в управлении движением) является ранний и дошкольный возраст. Ранний возраст - время, когда развивается потребность в активной двигательной активности, в это время особенно активно развиваются все способности ребенка. Если вы не будете развивать эти способности в этот период, вы не сможете развит их в полной мере в будущем, либо этот процесс будет более сложным. Поэтому коррекционно-оздоровительная работа очень важна в физическом воспитании

дошкольников. Его составляющей будет физическая культура, групповые и индивидуальные занятия. Двигательное развитие детей раннего возраста требует многих видов воспитания. Прежде всего, от освоения этих физических качеств, зависит успех в овладении необходимыми жизненными умениями и навыками. Которые пригодятся в повседневной жизни в будущем.

Начинается каждый сенситивный период довольно медленно, и довольно трудно его увидеть, если не знать возможность его наступления и не работать с ребёнком в зоне его ближайшего развития; после этого приходит этап наибольшей интенсивности, за этим этапом следить очень просто; и в дальнейшем медленный спад интенсивности.

Многие сенситивные периоды проходят примерно в одно и то же время у разных детей, однако они имеют наивысшую интенсивность в различные периоды.

Время первого детства является сенситивным для образования основных локомоций и двигательных механизмов, в это период нужно как можно больше обучать двигательным навыкам, и чем больше их заложить, тем богаче и разнообразнее будет двигательная активность человека и возможность приспособления его к условиям реальной жизни.

При работе с детьми необходимо учитывать сенситивные периоды.

1.3 Средства и методы обучения двигательным действиям в грепплинге у детей дошкольного возраста

Повседневная двигательная активность человека – это жизненные и необходимые движения, которыми он пользуется в повседневной жизни, в работе. Движения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание – мы их выполняем в повседневной жизни и для их выполнения необходимо чувство равновесия.

С помощью обыкновенных движений дети учатся простым ориентировкам, в пространстве, учатся определять направление движения, удаленности предметов. Могут ориентироваться во времени.

Ребёнок обучается на протяжении всей своей жизни, и помогают ему в этом развитые им в детстве физические качества.

Обходимо последовательное и направленное обучение, для всестороннего развития ребёнка. Для формирования правильной техники необходимо сразу же на этапе разучивания, исправлять допущенные ошибки, дабы избежать их дальнейшего появления.

Для достижения данной цели наибольшее значение в правильном выборе методов обучения двигательным действиям. Для дошкольного возраста более подходящий – это игровой метод. В воспитании самая главная функция игры – педагогическая. В подвижной игре всегда присутствует сюжет игры. Этим она и отличается от спортивной, в которой следуют строго – регламентированным правилам. В игре дети сами могут придумывать сюжеты и самостоятельно решать поставленные задачи, так как считают нужным.

Обучение грепплеров двигательным действиям происходит с использованием различных методов обучения. Для качественного обучения двигательным действиям, тренеру прежде всего самому необходимо знать технику выполнения данных им движений, знать правильность и последовательность их выполнения, уметь продемонстрировать их, чтобы у детей сложился правильный образ, выполнения этого упражнения в будущих тренировках.

В физическом воспитании грепплеров общими дидактическими принципами являются - принципы, сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. Спортсмены осваивают двигательную моторику на тренировках. Поэтому применение этих принципов обязательно при организации учебного, тренировочного или даже соревновательного занятия. Принцип сознательности и активности является

главным условием организации эффективной тренировочной деятельности интереса детей к спортивной борьбе. Тренер строит учебный процесс так, чтобы каждый ребёнок был сознательным и активным. Занятия, основанные исключительно на эмоциях, учащиеся стараются избегать трудностей во время обучения, не имеют систематических навыков. Для реализации принципа сознательности и активности участникам должны быть даны различные задания, требующие самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний.

Принцип наглядности создаёт представление о занятиях приемом по-разному: показать фильм или кинокольцовку, показать, как это делается другими спортсменами, дать устное объяснение, письменное описание движения; принятие в самый напряженный день, дать ему возможность провести прием самостоятельно. Чем полнее реализуется принцип наглядности, тем больше органов чувств участвуют в восприятии изучаемого материала.

Принцип систематичности предполагает постепенное нарастание сложности. Тренировка должна быть хорошо продумана. Новый учебный материал должен основываться на хорошо изученном материале и способствовать его укреплению и совершенствованию. Грамотный тренер должен проводить тренировки, направленные на развитие определенных физических качеств, изучение специальных упражнений. Если одни и те же ученики постоянно отстают, они должны быть переведены в другую группу, соответствующую их подготовке. Однако делать это нужно правильно, стараясь использовать общую реорганизацию групп.

Основной целью принципа доступности является помощь в своевременном изучении материала, представленного в программе. Если учебный материал можно разбить на части, то его распределение по принципам «от простого к сложному», «от светлого - к тёмному», «от известного - к неизвестному» дает возможность наилучшего усваивания.

В принципе прочности сказано, что материал, который даёт тренер, должен быть усвоен и закреплён, иначе в дальнейшем не удастся его развить и усовершенствовать. Особенно важно постепенное укрепление двигательных способностей при овладении основными движениями юного грепплера.

Ходьба – это автоматизированный двигательный процесс. Во время ходьбы одновременно включаются в работу до 56% мышц. Нагрузка при ходьбе зависит от того как быстро двигаешься и по какой местности.

Обучение ходьбе происходит у детей в раннем возрасте. И ребёнок должен свободно владеть ей к концу дошкольного возраста.

Ребёнок прежде чем научиться ходить, выполняет много подводящих действий. Ползает, встаёт держась предметы, кратковременно отпускается.

Дошкольников нужно учить правильному положению туловища, головы, как и куда правильно ставить ноги и руки во время бега.

При обучении бега детей необходимо самому в замедленном темпе показать данное действие. И попросить ребёнка повторить.

Обучение старших дошкольников в большей степени сопровождается правильным показом и внятным объяснением.

На тренировке можно совершенствовать бег. Во время разминки дети бегают лицом вперёд – назад, левым – правым боком, с захлёстывание голени назад, с поднятием коленей, бег на носочках.

Также ребёнка учат правильному положению рук во время бега.

Если обучение осуществляется на улице, то обязательно учитывают поверхности на которой проходит обучение.

Развивать выносливость лучше всего с помощью бег в медленном темпе. А для развития быстроты и ловкости предпочтительнее бег на скорость и с преодолением препятствий. Возможное использование игр с применением бега.

В старшем дошкольном возрасте беговые показатели у детей улучшаются. Улучшается техника бега за счёт взросления ребёнка и развития его физических данных

Ещё детей учат пролезать в обруч двумя способами: когда обруч находится в горизонтальном положении и когда он расположен перед собой.

Широко применяется в обучении детей двигательным действиям с помощью спортивного инвентаря, присутствующего в спортивном зале.

Данным движениям необходимо обучать целостным способом. Чтобы сразу выработать целостность движения.

Лазанию обучают на гимнастических лестницах, так как они наиболее подходят для данного упражнения. В упражнениях, связанных с лазанием в работу включается огромное количество мышц, и это положительно влияет на обучение двигательным действиям детей 5-7 лет.

В обучении детей лазанию, вначале применяется постепенное разучивание перемещения по инвентарю. После нескольких тренировок занимающиеся уже должны в полной мере овладеть лазанием. Инвентарём служат гимнастические лесенки.

При занятии с грепплерами 5-7 лет можно изучать лазание по шесту и канату. Правильная техника выполнения данного упражнения выполняется так: ребенок стоит вплотную к канату, либо шесту и хватается руками, поднятыми вверх. Следующим упражнением будет вис на руках, подтягивая согнутые в коленях ноги, стопами опираться о канат. Дальше руки в локтях сгибаются, а ноги выпрямляются, и тело ребёнка подаётся вверх. Затем канат перехватывается над головой поочередно правой и левой руками. Выше описанные двигательные действия, составляют одно упражнение при обучении лазанию по канату. Во время спуска все перечисленные движения выполняются в обратном порядке.

В обучении с юными грепплерами лазания по шесту либо канату, следует начать с подводящих упражнений, укреплений мышц и связок, правильные перехваты и технику лазания по канату или шесту. Сначала

данные упражнения отрабатываются на земле, затем уже на самом шесте либо канате. Отрабатываются действия как руками, так и ногами. Правильный хват каната можно тренировать лёжа с канатом либо подвешенном не слишком высоко. На начальной стадии на канат присутствуют узла или накладки для облегчения лазания.

Путь в воздухе, после толчка от точки опоры называется прыжком.

Прыжки бывают в длину, в высоту, в стороны. Существует большое количество игровых упражнений и действий для обучения и разучивания прыжков. С места прыжки выполняются отталкиванием двумя ногами, а высоту одной опорной.

Дошкольников постепенно приучают к прыжкам, сначала самым простым, затем к более сложным. Также отрабатываются прыжки во время бега. Для выполнения акробатического движения – сальто вперёд либо назад, осваивание прыжка является основной фазой исполнения этого движения.

Обучение прыжкам рекомендуется выполнять на мягких поверхностях, матах, гимнастических ковриках.

Описанные выше упражнения применяются для обучения детей дошкольного возраста. Для вышеописанных движений нужна хорошая координация. Развитие равновесия – сложный процесс, происходит постепенно. Развивается детьми как на тренировках, так и в повседневной жизни. Периодом для развития равновесия считается – возраст пяти лет.

Важное место при обучении технике двигательным действиям и развитию физических качеств детей 5-7 лет в грепплинге занимает игровой метод обучения. Разучивание двигательных действий в грепплинге не ограничивается приобретением знаний, умений и навыков на тренировке. Это, конечно, подразумевает их использование в схватке с разными противниками и в разных условиях. В то же время в игровых условиях, в сочетании с достижением необходимой цели, арсенал технических и тактических средств постепенно включает в себя простейшие приемы ведения боя, захватов и перемещений.

В практике воспитания детей обширно применяют любые игры, связанные с действиями. При организации игр необходимо учитывать подготовленность ребёнка к определенным действиям.

К. Д. Ушинский высоко ценил игры и был сторонником использования их в воспитании детей. Он также считал, что игры в группе развивают у детей навыки социального поведения. По его мнению, игра наиболее понятна и интересна ребенку, чем действительная реальность. Он говорил, что игры в жизни детей не проходят бесследно и способствуют формированию внутренних качеств ребенка – как личности.

Применение подвижных игр в воспитании ребенка было отмечено педагогами, такими как Н.И. Пирогов и Э.Н. Каптерев.

В процессе спортивно-оздоровительной направленности необходимо опираться на последующее развитие физических качеств и двигательных действий с учётом возрастных особенностей.

Средством физического воспитания П. Ф. Лесгафт считал – подвижные игры. Он определял игру как упражнение, которое готовит детей к реальной жизни. В играх развиваются инициативность и самостоятельность ребёнка.

Главной отличительной чертой подвижной игры является сюжет. По мере взросления ребёнка игры должны усложняться, возможно менять сюжет игры, обновлять правила. Все эти изменения дети могут исполнять в реальности и самостоятельно. Вплоть до неузнаваемости изначальных правил подвижной игры.

Е. А. Аркин и В.В. Гориневский, продолжили работы в этом направлении П.Ф. Лесгафта.

В. В. Гориневский считал, что подвижные игры являются основным средством обучения детей дошкольного возраста. Акцентировал огромное внимание на технику проведения подвижных игр и требовал, чтобы тренера строго соблюдали правила игры и подход к каждому участнику.

Е. А. Аркин считал подвижную игру главным инструментом в развитии и воспитании ребёнка. Достоинствами игры перед физическими

упражнениями, было то, что дети во время игры выполняли все движения автоматически разнообразно.

Е. Н. Тимофеева говорила о важности подвижных игр, что в процессе игр творческий потенциал ребёнка улучшается.

В подвижных играх с определёнными правилами и сюжетом, у детей наблюдается процесс на достижение выполнения цели, установленной правилами игры.

В играх содержатся скрытые сюжеты, заимствованные из реальной жизни, окружающего мира и природных явлений. Детям нравится в играх изображать животных, повторять действия, увиденные в реальной жизни более взрослыми детьми.

Младшие дошкольники в этом не принимают соблюдение игры как должное, но по мере взросления начинают придерживаться этих правил.

В начале игры старшие дети могут подзабыть правила, торопясь скорее приступить к её началу. Задача тренера в понимании и осознании правил игры. Понимание и осознание игр в дошкольном возрасте воспитывает в детях честность, справедливость, смелость, решительность, волю к победе.

Тренировка – проходящая игровым методом развивает у детей зрительную память, зрение, помогает лучше мыслить и воображать. Подвижные игры часто сопровождаются считалками, счётом, что способствует улучшению осмысления игры у ребёнка.

Также старшие дошкольники могут придумывать, дополнять правила игры. Таким образом, при помощи подвижных игр, дети помимо физического развития, развиваются творчески.

Благодаря подвижным играм, дети могут воспроизводить последовательность применяемых в игре действий. С каждым разом они более быстро реагируют на подаваемые команды тренера. Лучше воспринимают и адаптируются к новым правилам или играм похожим по содержанию.

Так, в подвижной игре детьми часто копируются действия из реальной жизни, они повторяют повадки животных, природных катаклизмов. Чаще всего при организации занятий с детьми применяются средства и методы более старших этапов подготовки. Рекомендуется чаще применять соревновательные и игровые методы.

Игровое разнообразие ситуаций в тренировочном процессе детей 5-7 лет, позволяет расширить арсенал полученных знаний, умений и навыков юного борца.

На наш взгляд, такой подход обеспечивает связь между спортивно - оздоровительным, начальным этапом многолетней подготовки и высоким спортивным мастерством.

Заключение

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

На сегодняшний день в спортивной подготовке юных грепплеров сложилась ситуация, методика и программы тренировки заимствуются из обучения детей более старшего возраста. И дошкольники вынуждены заниматься по программе не соответствующей их возрасту. В связи с этим, спортивно-оздоровительный этап приобрел ряд проблем, которые связаны с недооценкой особенностей детской психики, дети очень быстро теряют желание и мотивацию к посещениям занятий.

Традиционная практика физической и технической подготовки юных грепплеров в первую очередь ориентирована на изучение технических двигательных действий с постепенным включением их в борьбу, при этом многие тренеры забывают уделять внимание методологическому принципу построения тренировочного процесса для детей 5-7 лет.

Развитие ведущих физических качеств у грепплеров в возрасте 5-7 лет, определяется, прежде всего, интенсивным развитием силы, выносливости к умеренным нагрузкам, а также естественными темпами развития скоростных способностей.

Для применения технических приемов в поединке, юным грепплерам обязаны на должном уровне владеть навыками ведения борьбы, обучение которых тренеры стараются включить в учебные и тренировочные спарринги, но в таких условиях умения

у детей 5-7 лет формируются достаточно медленно. Традиционная техническая подготовка у грепплеров 5-7 лет ориентирована на изучение технических приемов с постепенным включением их в борьбу и при этом тренеры упускают из виду методические подходы обучения детей этого возраста.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки данных.

Анализ научно-методической литературы:

Изучалась специальная и смежная литература по вопросам: организации тренировочных занятий в группах спортивно-оздоровительной направленности; морфофункциональных особенностей; определения средств и методов развития физических кондиций и обучения технике двигательных действий детей 5-7 лет занимающихся грепплингом.

Анкетирование

Анкетирование проводилось с целью определения уровней мотивации в начале и в конце эксперимента. Для изучения внутренней позиции занимающихся и выявления мотивации на тренировочную деятельность мы применили модифицированную нами методику Т.А. Нежной.

Обработка и интерпретация результатов.

Варианты ответов и их оценка:

А – ориентирован на посещение тренировочных занятий – 2 балла

Б – ориентация на внешние атрибуты тренировки и спортивной жизни – 1 балл

В – ориентация на внутренировочные виды деятельности и условия – 0 баллов.

Если ответил на 10-9 баллов - можно утверждать о тренировочной ориентации ребенка и положительном отношении к тренировкам (внутренняя позиция ребёнка достаточно сформирована);

Если ответил на 8-5 баллов свидетельствуют о преимущественном интересе ребенка к внешней атрибутике тренировок (начальная стадия формирования внутренней позиции ребёнка);

Если ответил на 4-0 баллов – ребенок не проявляет интереса к тренировкам (внутренняя позиция ребёнка не сформирована).

Педагогическое тестирование

В качестве контрольных упражнений для изучения уровня развития физических качеств в работе использовались тесты норм ВФСК ГТО первой ступени (возрастная группа от 6 до 8 лет). (таблица 1)

Таблица 1

Критерий оценки уровня физической подготовленности по нормативам испытаний ВФСК ГТО I ступень

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	105	135
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз 1 мин)	21	24	35	18	21	30

В качестве контрольных упражнений изучения уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет, использовались технические действия: кувырки вперёд, самостраховка кувырком, правое плечо, проходы в ноги,

удержание сбоку. Технику двигательных действий оценивала экспертная комиссия, состоящая из 3-х человек.

Контрольные упражнения проводились, с целью определения уровня развития двигательных способностей борцов: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости.

В работе использовалась оценка техники двигательных действий с помощью разработанных нами критерий по пятибалльной системе (таблица 2)

Таблица 2

Общие критерии оценки техники упражнений

Выполнение упражнений	Отметка	уровень
Выполнение упражнения без ошибок	5	высокий
Упражнение выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники	4	Выше среднего
Упражнение выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники.	3	Средний
Упражнение выполнено с существенными нарушениями техники.	2	Ниже среднего
Упражнение не выполнено.	1	низкий

Условия проведения контрольных испытаний (время, место проведения и др.) в группе были одинаковыми.

Педагогический эксперимент.

Центральное место в исследовании занимал педагогический эксперимент, который был организован со спортсменами спортивно-оздоровительной группы, первого года обучения, примерно равных по уровню развития физических качеств. Группа занималась по учебной программе утверждённой клубом единоборств «Раджа-файт». Спортивно-оздоровительный процесс был организован с опорой на игровой метод.

Суть эксперимента заключалась в сравнении начальных и конечных результатов уровня развития физической и технической подготовленности грепплеров 5-7 лет.

Методы математической статистики

Математическая статистика применялась для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований. При этом определялись следующие параметры: \bar{X} - средняя арифметическая величина (M), m, G Достоверность различий между средними значениями оценивались по t -критерию Стьюдента при 5% уровне значимости. Процентный прирост.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в период с ноября 2018 года по ноябрь 2020 года на базе АНО клуба единоборств «Раджа-файт». В исследовании принимали участие 20 юных борцов в возрасте 5-7 лет. Работа над дипломным проектом проходила в три этапа:

На первом этапе (ноябрь 2018 г. – сентябрь 2019 г.) была определена тема исследования, поставлены цели и задачи, определялись методы, проводился анализ литературных источников, был изучен исходный уровень мотивации, технической, физической подготовленности.

На втором этапе (октябрь 2019 г. – март 2020 г.) проводился педагогический эксперимент, сравнивались результаты исследования.

На третьем этапе (май 2020 г.– октябрь 2020 года) были обобщены и систематизированы результаты исследования, сформулированы выводы, осуществлялось завершение работы.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Результаты начального этапа исследования

Показатели уровня мотивации, физической и технической подготовленности грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования представлены на рисунках 1,2,3 и в таблицах 3,4,5,6,7.

Показатели мотивации к занятиям грепплеров 5-7 лет по методике Т.А. Нежной на начало педагогического исследования свидетельствуют о том, что в среднем уровень мотивации соответствует недостаточно сформированному (рисунок 1).

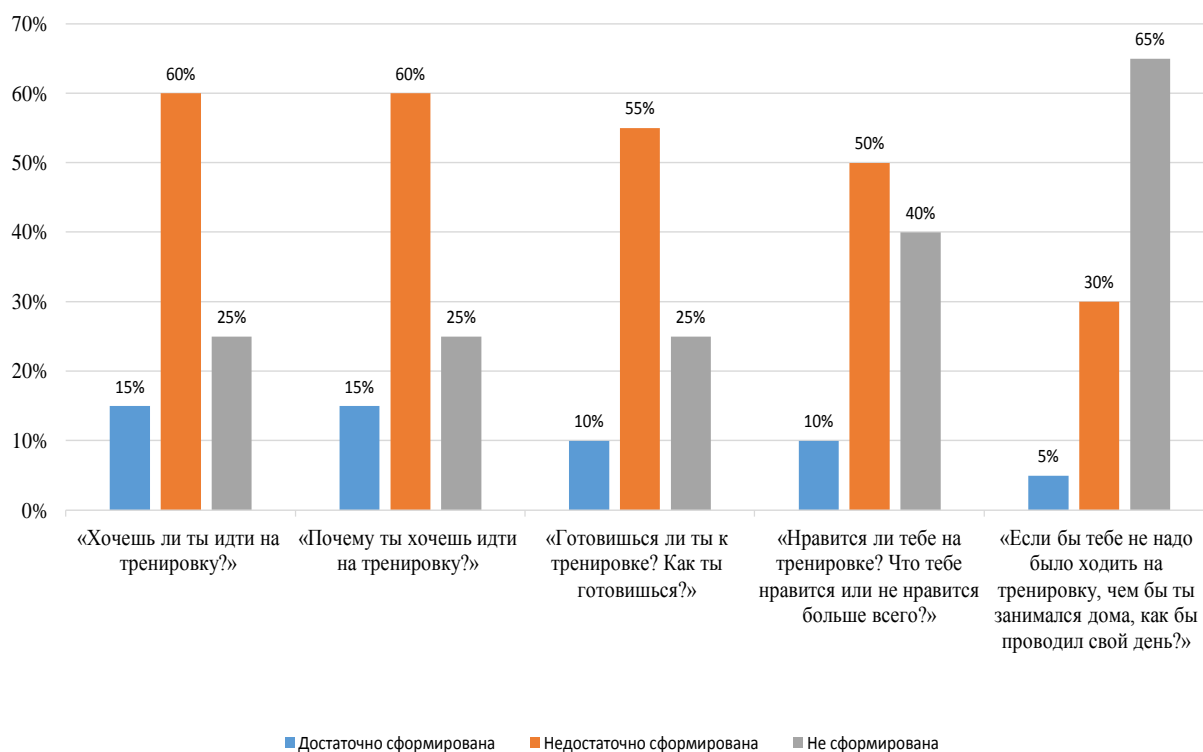


Рисунок 1 – Показатели мотивации к занятиям грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования, %

Анализируя показатели мотивации по каждому вопросу анкеты, мы пришли к выводу, что на вопрос «Хочешь ли ты идти на тренировку?» ответили: 60% спортсменов – привлекала в большей степени

внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 25% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней не сформированности позиции; показатели у 15% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Почему ты хочешь идти на тренировку?» ответили: 60% спортсменов - привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 25% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней не сформированности позиции; показатели у 15% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Готовишься ли ты к тренировке? Как ты готовишься?» ответили: 55% спортсменов – привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 25% спортсменов - не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней не сформированности позиции; показатели у 10% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Нравится ли тебе на тренировке? Что тебе нравится или не нравится больше всего?» ответили: 50% спортсменов - привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 40% спортсменов - не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней не сформированности позиции; показатели у 10% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Если бы тебе не надо было ходить на тренировку, чем бы ты занимался дома, как бы проводил свой день?» ответили: 30% спортсменов – привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 65% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней не сформированности позиции; показатели у 5% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

Детальный анализ мотивации к занятиям грепплеров 5-7 лет свидетельствует о том, что у 15% спортсменов в целом мотивация соответствует их внутренней позиции и достаточно сформирована, у 40% спортсменов – мотивация соответствует начальной стадии формирования внутренней позиции, у 45% грепплеров – внутренняя позиция не сформирована (таблица 3).

Таблица 3

Показатели сформированности мотивации к занятиям у грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования, %

Достаточно сформирована	Недостаточно сформирована	Не сформирована
15	40	45

Показатели уровня физической подготовленности у грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования свидетельствуют о том, что в среднем сдают нормативы на серебряный значок (таблица 4).

Таблица 4

Показатели уровня физической подготовленности у грепплеров
5-7 лет на начало педагогического исследования, %

№	Контрольные нормативы	М ±m	Значок
1	«Бег 30 метров»	6,68±0,05	Бронзовый значок
2	«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	10,5±0,55	Серебряный значок
3	«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	123,0±1,89	Серебряный значок
4	«Поднимание туловища из положения лёжа на спине»	26,05±0,9	Серебряному значок

В упражнении «Бег на 30 метров»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $6,68 \pm 0,05$ секунды бронзовому значку.

В упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $10,5 \pm 0,55$ раз и серебряному значку.

В упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $123,0 \pm 1,89$ раз и серебряному значку.

В упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $26,05 \pm 0,9$ раз серебряному значку.

Детальный анализ уровня физической подготовленности грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования, представлен в таблице 5, рисунок 2.

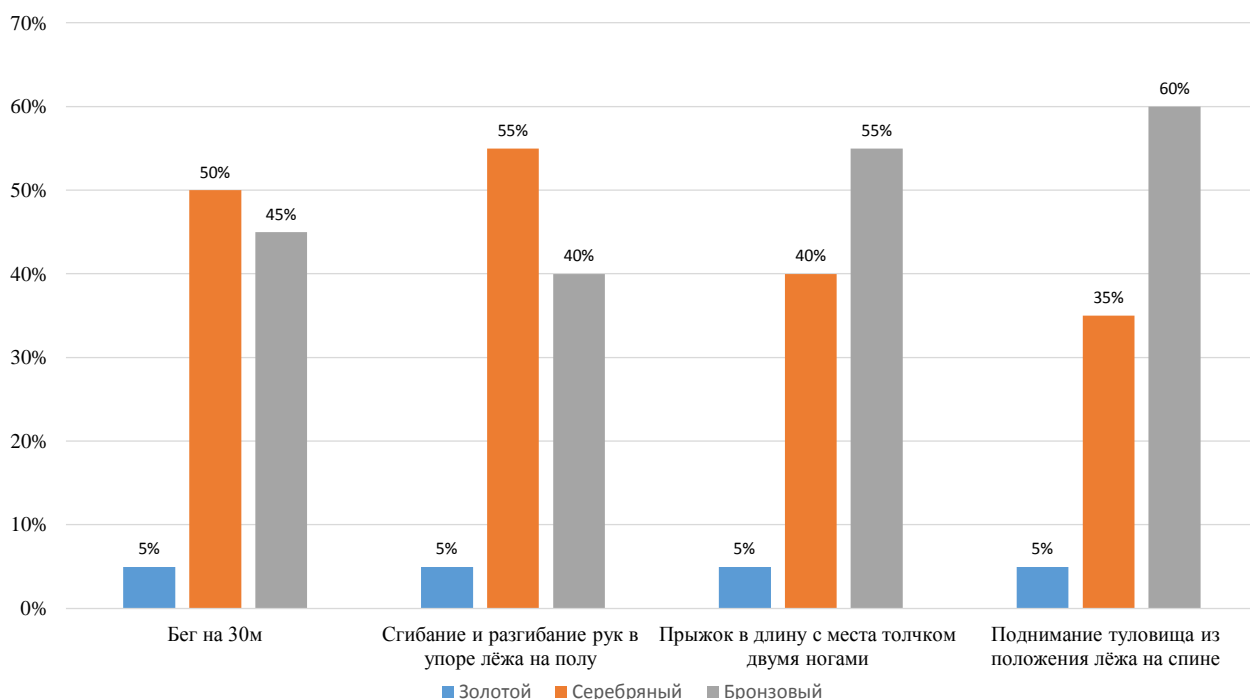


Рисунок 2 – Показатели физической подготовленности грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования, %

Таблица 5

Показатели уровня физической подготовленности у грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования, %

Результаты			
Бег на 30м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз 1 мин)
1 чел.-зол.5%	1 чел.-зол.5%	1 чел.-зол.5%	1 чел.-зол.5%
10 чел. - сер.50%	11 чел.-сер.55%	8 чел.-сер.40%	7 чел.-сер.35%
9-бронза 45%	8 чел.-бронза 40%	11 чел.-бронза 55%	12 чел.-бронза 60%
Итого: золотой знак-5%, серебряный знак-35%, бронзовый знак-60%			

В упражнении «Бег на 30 метров» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют серебряному значку, из них 5 % спортсменов

выполнили тест на золотой знак отличия, 50% – на серебряный и 45% – на бронзовый.

В упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют серебряному значку: из них 5% спортсменов выполнили тест на золотой значок, 55% на серебряный и 40% на бронзовый.

В упражнении «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют бронзовому значку: из них 5% спортсменов выполнили тест на золотой значок, 40% на серебряный и 55% на бронзовый.

В упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют бронзовому значку: из них 5% спортсменов выполнили тест на золотой знак, 35% на серебряный и 60% на бронзовый знак отличия.

Экспертная оценка уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет свидетельствуют о том, что среднегрупповые показатели техники двигательных действий соответствуют 3 баллам и среднему уровню (таблица 6).

Таблица 6

Показатели уровня технической подготовленности грепплеров
5-7 лет на начало педагогического исследования ($M \pm m$)

№	Контрольные нормативы	Баллы	Уровень
1	«Кувырки вперёд»	4,1±0,07	Уровень выше среднего
2	«Самостраховка кувырком»	3,9±0,07	Средний уровень
3	«Проходы в ноги»	3,75±0,1	Средний уровень
4	«Удержание сбоку»	3,3±0,11	Средний уровень

В упражнении «Кувырки вперёд» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 4,1±0,07 баллам и уровню выше среднего.

В упражнении «Самостраховка кувырком» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 3,9±0,07 баллам и среднему уровню.

В упражнении «Проходы в ноги»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $3,75 \pm 0,1$ баллами среднему уровню.

В упражнении «Удержание сбоку» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $3,3 \pm 0,1$ баллам среднему уровню.

Детальный анализ уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет на начало педагогического исследования, представлен в таблице 7, рисунок 3.

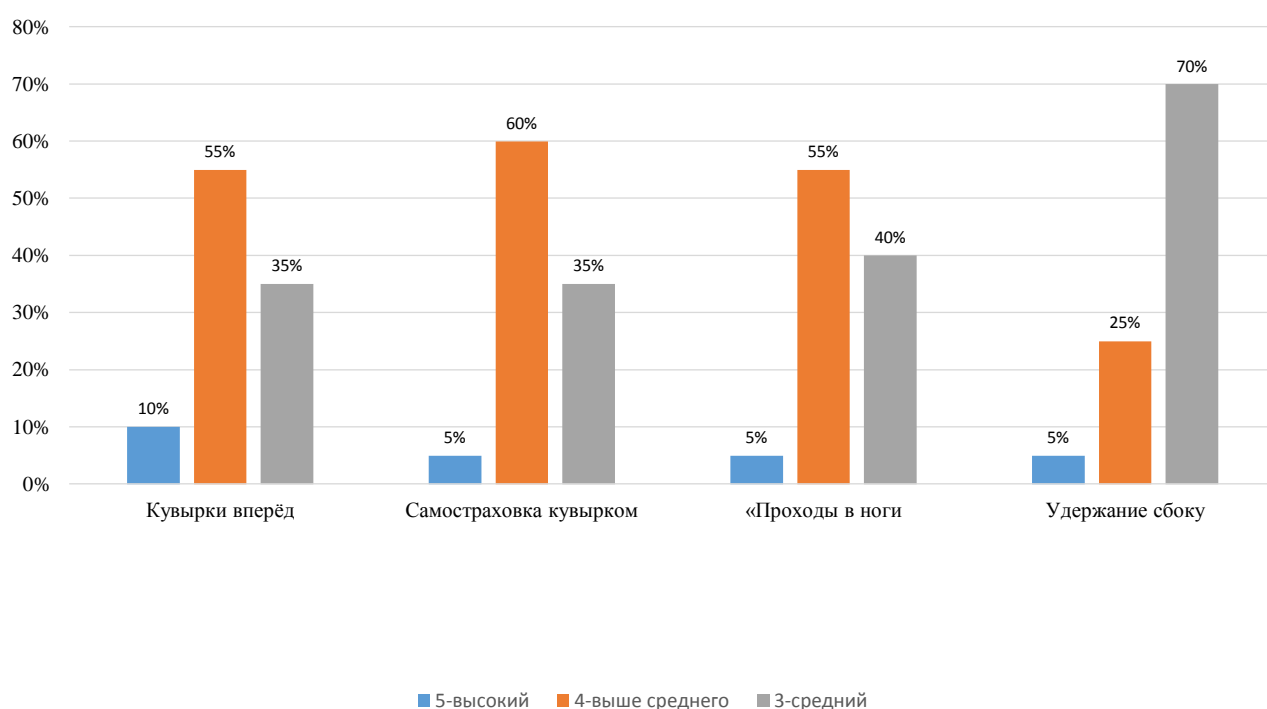


Рисунок 3 – Показатели уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, %

Показатели уровня технической подготовленности у грепплеров
5-7 лет на начало педагогического исследования, %

Результаты (баллы)			
«Кувьрки вперёд»	«Самостраховка кувьрком»	«Проходы в ноги»	«Удержание сбоку»
2 чел.-5(б)-10%	1 чел.-5(б)-5%	1 чел.-5(б)-5%	1 чел.-5(б)-5%
11 чел.-4(б)-55%	12 чел.-4(б)-60%	11 чел.-4(б)-55%	5 чел.-4(б)-25%
7 чел.-3(б)-35%	7 чел.-3(б)-35%	8 чел.-3(б)-40%	14 чел.-3(б)-70%

В упражнении «Кувьрки вперёд» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 4 баллам и уровню выше среднего, из них 10 % – спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 55% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 35% – на 3 балла, что соответствует среднему уровню.

В упражнении «Самостраховка кувьрком»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 4 баллам и уровню выше среднего: из них 5%- спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 60% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 35% -на 3 балла, что соответствует среднему уровню.

В упражнении «Проходы в ноги» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 4 баллам и уровню выше среднего: из них 5% - спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 55% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 40% – на 3 балла, что соответствует среднему уровню.

В упражнении «Удержание сбоку»- среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 3 баллам и среднему уровню: из них 5% – спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 35% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 60% – на 3 балла, что соответствует среднему уровню.

Анализ результатов на начало педагогического исследования свидетельствует о том, что выполнение техники двигательных действий соответствует в основном среднему уровню, испытаний ВФСК ГТО-серебряному значку. В целях коррекции полученных результатов мы предложили специализированный комплекс подвижных игр для грепплеров 5-7 лет.

3.2. Проектирование и реализация комплекса специализированных подвижных игр грепплеров 5-7 лет

Приступая к разработке комплекса специализированных подвижных игр для детей 5-7 лет мы изучили федеральные стандарты подготовки, учебные программы для групп спортивно-оздоровительной направленности. На все виды подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе: теоретическую, специальную и общую физическую подготовку, техническую, тактическую, волевою, нравственную, соревновательную и зачетные требования по общей программе отводится 260 часов.

Предложенный нами комплекс реализовывался в тренировочном процессе грепплеров 5-7 лет в течении полугода, 3 раза в неделю, в конце основной части (октябрь 2019 г. – март 2020 г.) и включал в себя три блока: мотивационный, физической подготовки, технической подготовки.

Обучение технике двигательных действий, развитие физических качеств грепплеров 5-7 летосуществлялось традиционно в три этапа. На первом этапе начального разучивания двигательного действия давалось общее представление о нём (рассказ, показ, многократное повторение в целом). На втором этапеуглубленного разучивания двигательного действия, применялись подводящие упражнения. Упражнения выполнялись в целом и по частям. На третьемэтапе закрепление и совершенствование упражнения выполнялись в вариативных условиях (таблица 8).

Обучение игр проходило в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

После проведения игр у детей поднималось настроение на предстоящее занятие. Они начинали проявлять интерес и активность к тренировкам.

В играх мы использовали повторный метод и методы строго регламентируемого упражнения.

Таблица 8

Комплекс специализированных подвижных игр

Этапы	Содержание
1 блок- мотивационный	1. На этапе начального разучивания «Глухой телефон», «Животные» (игровой и познавательный мотивации)
	2. На этапе углубленного разучивания «Успех в прошлом», «Новое имя», «Сформируй позитивный образ «Я», «Похвала самому себе».
	3. На этапе закрепления и совершенствования «Помоги товарищу», «Помоги мне», «Научи меня»
2 блок – физической подготовки	1. Развитие выносливости: «Шарик», «Футбол на спине», «Скакалки», «Тяни с выбыванием», «Квач-лягушка»
	2. Развитие силы: «Кто сильнее?», «Перебрось-поймай!», «Тяни в круг», «Самый сильный»
	3. Развитие быстроты: «Перемена мест», «Поймай комара», «Достань предмет», «Новые пятнашки», «Быстро возьми»
	4. Развитие гибкости: «Жираф», «Путаница», «Мост», «Верблюжья бега», «Запутывалка»
	5. Развитие ловкости: «Веселые жучки», «Кувыркнись – толкни!», «Не задень», «Запрещенное движение»
	6. Развитие координации: «Холодно-горячо», «Река и ров», «Точное движение», «Гигантские шаги», «Поезд», «Пройди – не упади»
	Совершенствование уровня ФП: «Перекаты в парах», «Брёвнышки», «Жучки»
3 блок – технической подготовки	На начальном этапе обучения ТДД: «День и ночь», «Замри», «Море волнуется»
	На этапе углубленного разучивания ТДД: Игры на касание «Осаливание», «Переталкивание», «Перетягивание», «Третья точка»
	На этапе закрепления и совершенствования ТДД: «Пятнашки», «Салки».

Обучение проходило в три этапа

1. Этап начального разучивания. Для ознакомления с упражнением мы использовали показ этого упражнения, замедленную демонстрацию, рассказ, чтоб представить зрительный образ, объяснение упражнений по частям повторным методом и методом строго регламентированного упражнения.

Мотивация – это система внутренних и внешних мотивов, вынуждающих человека поступать определенным образом. Для игровой и познавательной мотивации мы включили игру: «Глухой телефон» и «Животные». Мероприятия, направленные развитие физических качеств, включали выполнение подвижных игр, состоящих из прыжковых, силовых, беговых упражнений. Игры в этом блоке направлены на развитие отстающих физических качеств, с опорой на сенситивные периоды. На развитие выносливости: «Шарик», «Футбол на спине», «Скакалки», «Тяни с выбыванием», «Квач-лягушка». Обучение технике двигательных действий, осуществляется в медленном темпе при чётком объяснении и коррекцией ошибок. На начальном этапе обучения технике двигательных действий, так как группировки и фиксации положения, чаще всего использовали метод повторный, строго регламентированного упражнения. Мы применяли игры: «День и ночь», «Замри», «Море волнуется».

2 этап углубленного разучивания техники двигательных действий. При формировании техники двигательных действий детей 5-7 лет, акцентировалось внимание на правильность выполнения, исправляются ошибки в ходе выполнения упражнения. Игры направленные на формирование мотивации: «Успех в прошлом», «Новое имя», «Сформируй позитивный образ «Я», «Похвала самому себе». В процессе физической подготовки, упражнения выполняются последовательно: для развития выносливости: «Шарик», «Футбол на спине», «Скакалки», для развития силы: «Кто сильнее?», «Перебрось-поймай!», «Тяни в круг», «Самый сильный». На этапе углубленного разучивания техники двигательных

действий игры на касание «Осаливание», «Переталкивание», «Перетягивание», «Третья точка».

3 этап закрепления и совершенствования техники двигательных действий. На данном этапе для формирования мотивации применялись подвижные игры более сложные, чем на этапе разучивания: «Помоги товарищу», «Помоги мне», «Научи меня». При закреплении техники двигательных действий грепплеров 5-7 лет, акцентировалось внимание на закрепление и выполнение движений исключая лишние движения, с помощью выполнения упражнений в вариативных условиях. На этапе закрепления и совершенствования физических качеств в основном применялся повторный и игровой методы: развитие координации: «Холодно-горячо», «Река и ров», «Точное движение», «Гигантские шаги», «Поезд», «Пройди – не упади», «Перекаты в парах», «Брёвнышки», «Жучки». На этапе закрепления и совершенствования техники двигательных действий упражнения выполнялись в целом, при условии непрерывности действий в усложнённых условиях (парах, в тройках). Игры на этапе закрепления и совершенствования техники двигательных действий: «Пятнашки», «Салки».

3.3 Результаты исследования и их обсуждение

Показатели уровней мотивации, физической и технической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования представлены на рисунках 4,5,6 и в таблицах 9,10,11,12.

Показатели мотивации к занятиям грепплеров 5-7 лет по методике Т.А. Нежной на конец педагогического исследования свидетельствуют о том, что в среднем уровень мотивации соответствует положительному отношению к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции (рисунок 4).

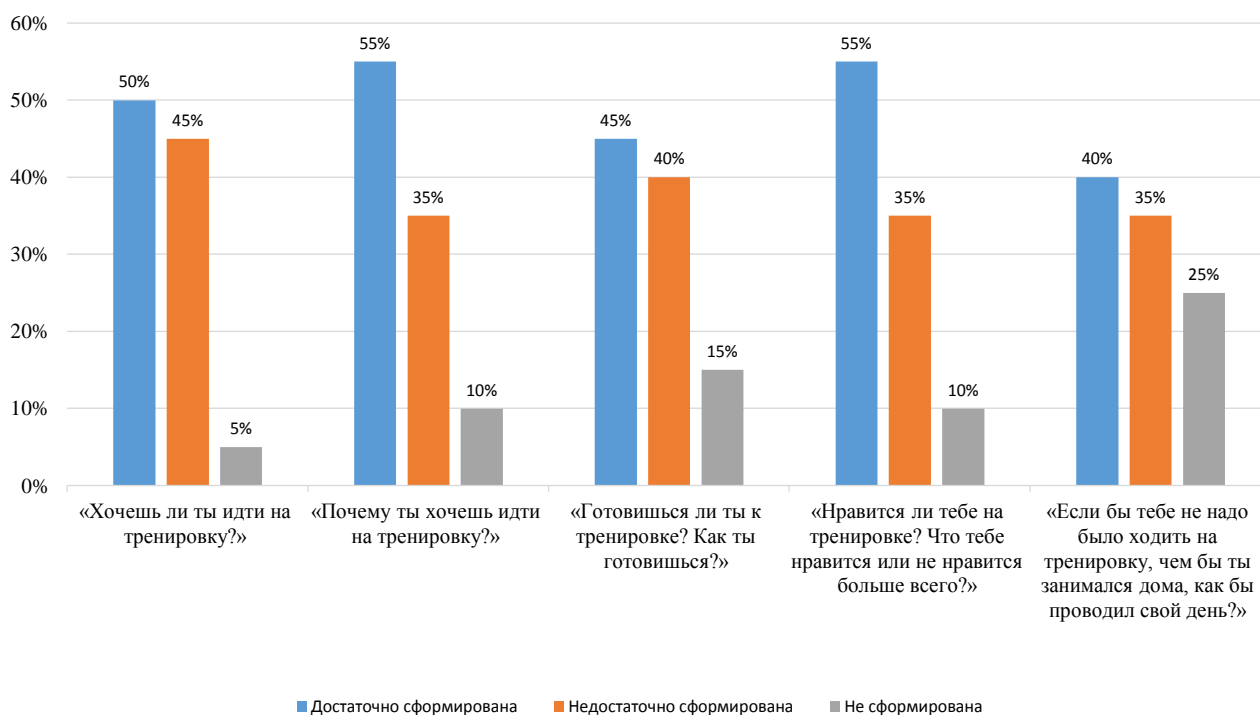


Рисунок 4 – Показатели мотивации к занятиям грэпплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, %

Анализируя показатели мотивации по каждому вопросу анкеты, мы пришли к выводу, что на вопрос «Хочешь ли ты идти на тренировку?» ответили: 45% спортсменов – привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грэпплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 5% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней несформированности позиции; показатели у 50% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Почему ты хочешь идти на тренировку?» ответили: 35% спортсменов – привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грэпплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 10% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит о их внутренней не сформированности позиции; показатели у 55%

спортсменов – говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Готовишься ли ты к тренировке? Как ты готовишься?» ответили: 40% спортсменов – привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 15% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит об их внутренней не сформированности позиции; показатели у 45% спортсменов говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Нравится ли тебе на тренировке? Что тебе нравится или не нравится больше всего?» ответили: 35% спортсменов – привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 10% спортсменов – не проявляют интереса к занятиям, что говорит об их внутренней не сформированности позиции; показатели у 55% спортсменов – говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

На вопрос «Если бы тебе не надо было ходить на тренировку, чем бы ты занимался дома, как бы проводил свой день?» ответили: 35% спортсменов - привлекала в большей степени внешняя атрибутика занятий грепплингом, что говорит его о начальной стадии формирования внутренней позиции; 25% спортсменов - не проявляют интереса к занятиям, что говорит об их внутренней не сформированности позиции; показатели у 40% спортсменов – говорят о положительном отношении к тренировочным занятиям, что говорит о достаточно сформированной внутренней позиции.

Детальный анализ мотивации к занятиям грепплеров 5-7 лет свидетельствует о том, что у 50% спортсменов в целом мотивация соответствует их внутренней позиции и достаточно сформирована, у 35% спортсменов – мотивация соответствует начальной стадии формирования

внутренней позиции, у 15% грепплеров – внутренняя позиция не сформирована (таблица 9).

Таблица 9

Показатели сформированности мотивации к занятиям у грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, %

Показатели	Достаточно сформирована	Недостаточно сформирована	Не сформирована
До	15	40	45
После	50	35	15
%	+35	-5	-30

Детальный анализ мотивации к занятиям грепплеров 5-7 лет свидетельствует о том, что у 50% спортсменов в целом мотивация соответствует их внутренней позиции и достаточно сформирована, у 35% спортсменов -мотивация соответствует начальной стадии формирования внутренней позиции, у 15% грепплеров – внутренняя позиция не сформирована.

Рассматривая динамику мотивации детей 5-7 лет к занятиям грепплингом, мы пришли к выводу, что на конец педагогического исследования у спортсменов с достаточно сформированной мотивацией стало на 35% больше, а с недостаточно сформированной меньше на 5% и на 30% с несформированной. В целом мотивация детей к занятиям грепплингом соответствует их внутренней позиции и достаточно сформирована.

Результаты уровня физической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования свидетельствуют о том, что выполненные нормативы соответствуют выполнению критерий серебряного значка (таблица 10).

Таблица 10

Показатели уровня физической подготовленности у грепплеров
5-7 лет на конец педагогического исследования, %

№	Контрольные нормативы	М ±m	Значок
1	«Бег 30 метров»	6,42±0,07	Бронзовый значок
2	«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»	12,35±0,69	Серебряный значок
3	«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	128,0±1,85	Серебряный значок
4	«Поднимание туловища из положения лёжа на спине»	28,85±0,94	Серебряному значок

В упражнении «Бег на 30 метров»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $6,42\pm 0,07$ и бронзовому значку.

В упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $12,35\pm 0,69$ и серебряному значку.

В упражнении «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» - среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $128,0\pm 1,85$ и серебряному значку.

В упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $28,85\pm 0,94$ серебряному значку.

Детальный анализ уровня физической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, представлен в таблице 11, рисунок 5.

В упражнении «Бег на 30 метров»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют золотому значку: из них 45% спортсменов выполнили тест на золотой значок, 40% на серебряный и 15% на бронзовый.

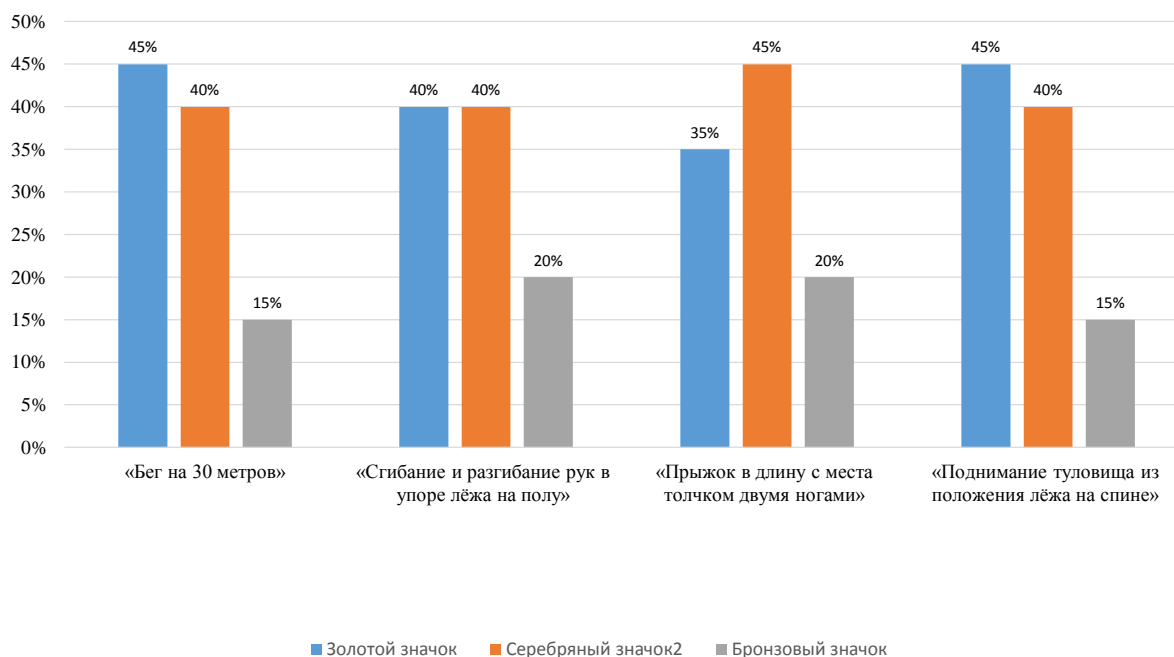


Рисунок 5 – Показатели уровня физической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, %

В упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют серебряному значку: из них 40% спортсменов выполнили тест на золотой значок, 40% на серебряный и 20% на бронзовый.

В упражнении «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют бронзовому значку: из них 35% спортсменов выполнили тест на золотой значок, 45% на серебряный и 20% на бронзовый.

В упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют бронзовому значку: из них 45% спортсменов выполнили тест на золотой знак, 40% на серебряный и 15% на бронзовый знак отличия.

Рассматривая динамику физической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, мы пришли к выводу, что в упражнениях: бег на 30 метров и поднимание туловища из положения лёжа на спине –наблюдался наибольший процент прироста и показатели соответствуют критериям золотого значка.

Таблица 11

Динамика уровня физической подготовленности грепплеров 5-7 лет, %

Контрольные упражнения		Бронза	Серебро	Золото
Бег на 30м	До	45	50	5
	После	15	40	45
	%	-30	-10	+40
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	До	40	55	5
	После	20	40	40
	%	-20	-15	+35
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	До	55	40	5
	После	20	45	35
	%	-25	+5	+30
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз 1 мин)	До	60	35	5
	После	15	40	45
	%	-45	+5	+40

В упражнении «Бег на 30м» спортсменов, сдавших норматив на золотой значок стало больше на 40%, меньше на 10% – серебряный значок, меньше 30% – бронзовый.

В упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» спортсменов, сдавших норматив на золотой значок стало больше на 35%, меньше на 15% – серебряный значок, меньше 20% – бронзовый.

В упражнении «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами» спортсменов, сдавших норматив на золотой значок стало больше на 30%, больше на 5% – серебряный значок, меньше 25% – бронзовый.

В упражнении «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» спортсменов, сдавших норматив на золотой значок стало больше на 40%, больше на 5% – серебряный значок, меньше 45% – бронзовый.

Показатели уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет свидетельствуют о том, что техника двигательных действий соответствует в основном 4 баллам и уровню выше среднего (таблица 12).

Показатели уровня технической подготовленности у грепплеров
5-7 лет на конец педагогического исследования, %

№	Контрольные нормативы	M ±m	Уровень
1	«Кувырки вперёд»	4,26±0,15	Уровень выше среднего
2	«Самостраховка кувырком»	4,34±0,14	Уровень выше среднего
3	«Проходы в ноги»	4,44±0,13	Уровень выше среднего
4	«Удержание сбоку»	4,31±0,13	Уровень выше среднего

В упражнении «Кувырки вперёд»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $4,26 \pm 0,15$ и уровню выше среднего.

В упражнении «Самостраховка кувырком» - среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $4,34 \pm 0,14$ и уровню выше среднего.

В упражнении «Проходы в ноги»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $4,44 \pm 0,13$ и уровню выше среднего.

В упражнении «Удержание сбоку»- среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют $4,31 \pm 0,13$ и уровню выше среднего.

Детальный анализ уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, представлен в таблице 13, рисунок 6.

Рассматривая динамику технической подготовленности грепплеров 5-7 лет мы пришли к выводу, что наиболее выраженный прирост, наблюдался в технике двигательных действий: самостраховка кувырком и удержание сбоку и соответствует высокому уровню.

В упражнении «Кувырки вперёд» среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 5 баллам и высокому уровню, из них 45 % – спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 40% – на 4 балла, что соответствует уровню вышесреднего и 15% – на 3 балла, что соответствует среднему уровню.

Таким образом спортсменов с высоким уровнем стало больше – на 35%; выше среднего меньше – на 15%; среднего уровня меньше – на 15%.

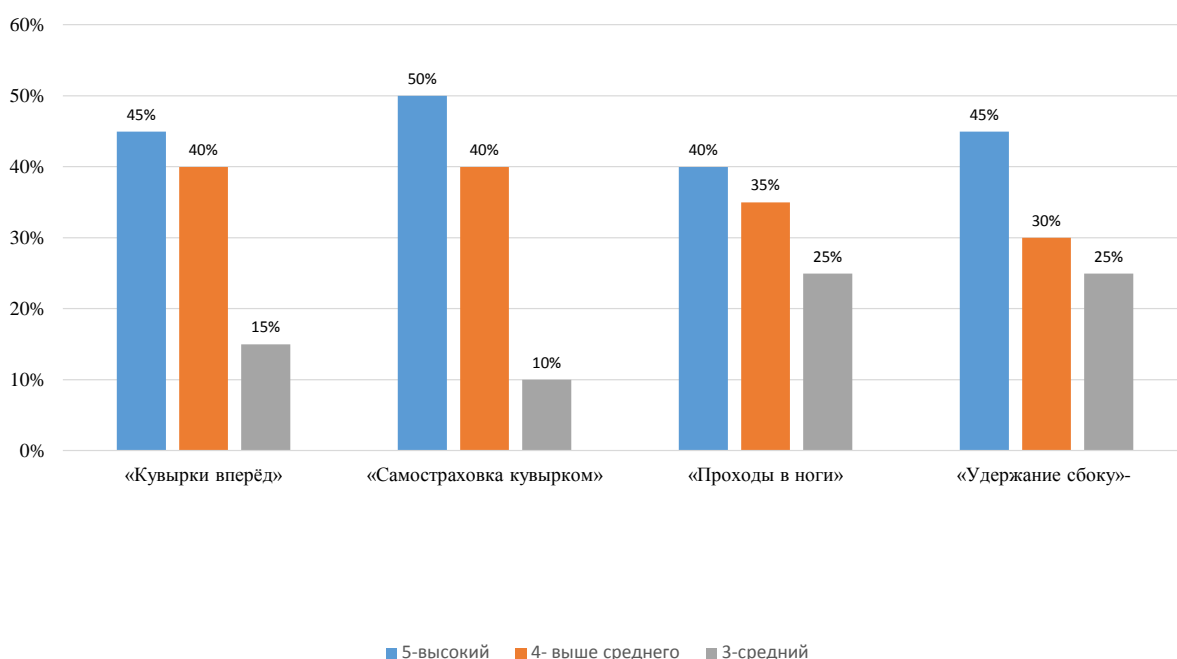


Рисунок 6 – Показатели технической подготовленности грепплеров 5-7 лет на конец педагогического исследования, %

Таблица 13

Динамика уровня технической подготовленности грепплеров 5-7 лет, %

Контрольные упражнения		Уровни		
		Средний	В/среднего	Высокий
Кувьрки вперед	До	30	55	10
	После	15	40	45
	%	-15	-15	+35
Самостраховка кувьрком	До	35	60	5
	После	10	40	50
	%	-25	-20	+45
Проходы в ноги	До	40	55	5
	После	25	35	40
	%	-15	-20	+35
Удержание сбоку	До	70	25	5
	После	25	30	45
	%	-45	+5	+40

В упражнении «Самостраховка кувырком»-среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 5 баллам и высокому уровню: из них 50%- спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 40% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 10% -на 3 балла, что соответствует среднему уровню. Таким образом спортсменов с высоким уровнем стало больше – на 45%; выше среднего меньше – на 20%; среднего уровня меньше – на 25%.

В упражнении «Проходы в ноги» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 5 баллам и высокому уровню: из них 40% – спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 35% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 25% – на 3 балла, что соответствует среднему уровню. Таким образом спортсменов с высоким уровнем стало больше – на 35%; выше среднего меньше – на 20%; среднего уровня меньше – на 15%.

В упражнении «Удержание сбоку» – среднегрупповые показатели грепплеров соответствуют 5 баллам и высокому уровню: из них 45% – спортсменов выполнили упражнение на 5 баллов, что соответствует высокому уровню, 30% – на 4 балла, что соответствует уровню выше среднего и 25% – на 3 балла, что соответствует среднему уровню. Таким образом спортсменов с высоким уровнем стало больше – на 40%; выше среднего больше – на 5%; среднего уровня меньше – на 45%.

Таким образом, предложенный комплекс специализированных подвижных игр, можно считать эффективным так как на конец педагогического исследования, мы наблюдали достоверное повышение по всем показателям.

ВЫВОДЫ:

1. Анализ литературы показал, что проблема организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах занимает важное место в подготовке детей 5-7 лет. В процессе исследования были обобщены средства и методы развития физических качеств и обучения технике двигательных действий у детей 5-7 лет, занимающихся грепплингом в спортивно-оздоровительных группах.

2. В результате проведенного педагогического исследования мы пришли к выводу, что уровень мотивации в группе грепплеров 5-7 лет соответствовал у 15% – достаточно сформирован; у 40% – на начальной стадии; у 45% – не сформирована. Уровень физической подготовленности свидетельствует о том, что критериям: золотого значка соответствуют показатели у 5% грепплеров; серебряного – у 35%, бронзового - 60%. Уровень технической подготовленности находится в диапазоне высокого уровня у – 5% - 10%; выше среднего уровня – у 25% – 60%; среднего – 35% - 70%.

3. Разработан комплекс специализированных подвижных игр, включающий 3 блока: мотивационный, физической подготовки, технической подготовки.

4. Комплекс специализированных подвижных игр, можно считать эффективным так как показатели к концу педагогического исследования достоверно повысились: с достаточно сформированной мотивацией стало на 35% больше грепплеров; с недостаточно сформированной меньше на 5% и на 30% с несформированной. Уровень физической подготовленности грепплеров достоверно повысился и находится в диапазоне 5% до 40% , в упражнениях: бег на 30 метров и поднимание туловища из положения лёжа на спине – наблюдался наибольший процент прироста и показатели соответствуют критериям золотого значка. Уровень технической подготовленности грепплеров достоверно повысился и находится в диапазоне от 5% до 45% , наиболее выраженный прирост, наблюдался в технике двигательных действиях: самостраховка кувырком и удержание сбоку и соответствует высокому уровню.

Список литературы

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
2. Акопян, А. О. Джиу-джитсу: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / А. О. Акопян, В.Б. Шестаков, Г. В. Куковеров, С. С. Крутовских, А. Н. Бойко. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта (ВНИИФК) и Российская федерация джиу-джитсу (РФД), 2008. - 92 с.
3. Акопян, А. О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: методическое пособие / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. - М.: «Советский спорт», 2003. - 49 с.
4. Анцыперов, В.В. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе юных дзюдоистов / В.В. Анцыперов, М.В Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №3. С. 43-46.
5. Берулава, К.М. психологической и физической подготовленности высококвалифицированных борцов-сурдлимпийцев вольного стиля/ К.М Берулава // Физическая культура: научно-теоретический журнал. - 2016. - №6. С. 44-47.
6. Бойченко, С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: диссертация доктора педагогических наук: 13.00.04.-Минск, 1993.-427 с.: ил. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
7. Вайнштейн, Б.В. Методика совершенствования технических приёмов в стойке у борцов греко-римского стиля 15-17 лет на основе коррекции микростартовых движений / Б.В. Вайнштейн, А.Н. Абульханов

//Физическая культура: научно-теоретический журнал. - 2016. - №3 - С.28 – 31.

8. Геселевич, В. А. Оценка физической работоспособности борцов / В. А. Геселевич // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 1. - с. 32-34.

9. Горелов, А.А. Истоки и становление якутской национальной борьбы хапсагай в отечественной системе спортивных единоборств/ А.А. Горелов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019. - №3. С. 53-56.

10. Григорян, Э. А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э. А. Григорян. - Киев, 2006. - 134 с.

11. Гурулева, Т. Г. Воспитание координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах детей 6-7 лет: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Гурулева Татьяна Георгиевна. - Улан-Удэ, 2006. - 150 с.

12. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / О. А. Двейрина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2008. - № 1(35) - С. 35-38.

13. Дворкин, Л.С. Специальная силовая тренировка высококвалифицированных единоборцев / Л.С Дворкин, С.М Ахметов, Н.И Дворкина // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019. - №5 С. 72-75.

14. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. 3 изд. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.

15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М.: Советский спорт, 2012. - 200 с.

16. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры /

М.Ф.Иваницкий; под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В.Судзиловского,. – Москва: Человек, 2011. – 624 с.

17. Игуменов, В.М., Пилюян, Р.А., Туманян, Г.С. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теории практика физической культуры. – 1986, № 9. – 24–26 с.

18. Игуменов, В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

19. Гаврильев, С.И., УларовА.П. // Теория и практика физической культуры. 2017. №7. С. 41-43

20. Губа,В.П.Еще раз об индивидуальном подходе в спортивно-педагогических исследованиях // Теория и практика физической культуры. 2019. №9. С. 66

21. Жалилов, А.В. Развитие силовых способностей у борцов-самбистов с нарушением слуха / А.В Жалилов, А.С Махов // Теория и физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019. - №5. - С.49-51.

22. Жалилов, А.В., Коммуникативное взаимодействие с глухими борцами в процессе тренировочных занятий / А.В Жалилов, А.С Махов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019. - №3 С. 57-59.

23. Завалишина, С.Ю. Махов А.С. Физиологически выверенная методика занятий с самбистами, имеющими нарушения слуха / С.Ю Завалишина, А.С Махов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019. - №4. - С.72-74.

24. Зарипов, Р.Р. Игровой метод в развитии координационных и интеллектуальных способностей детей старшего дошкольного возраста, занимающихся ушу / Р.Р Зарипов // Физическая культура. - 2016 - №6. - С. 34-37.

25. Зекрин, А.Ф. Особенности тактики борцов, применяющих различные стили ведения соревновательного поединка/ А.Ф Зекрин // Теория

и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2016. - №1. - С. 40-42

26. Калмыков, С. В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С. В. Калмыков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев. - Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2007. - 204с.

27. Клименко, Т.А. Показатели физической подготовленности как средство текущей коррекции нагрузок в тренировке юных спортсменов: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.А.Клименко. - Малаховка, 1999. - 24 с

28. Керимов, Ф. А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф. А. Керимов // Теория и практика физ. Культуры. - 2008. - № 8. - с. 25-26.

29. Керимов, Ф. А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет / Ф. А. Керимов, А. А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 2. - С. 37-38.

30. Левицкий, А.Г. Отбор в дзюдо на Олимпийские игры 2020 г. В Токио: стратегии, варианты, перспективы/ А.Г Левицкий, В.А. Куванов, В.А Дорофеев // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №3. - С. 83-85.

31. Левицкий, А.Г. Траектория центра масс Уке во время выполнения броска подсечкой изнутри (КО-UCHI-GARI) в условиях соревновательной схватки / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А Поципун, О.В. Ошина. // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019 - №5. - С. 68-70

32. Левицкий, А.Г. Отбор в дзюдо на Олимпийские игры 2020 г. В Токио: стратегии, варианты, перспективы / А.Г Левицкий, В.А. Куванов, В.А Дорофеев // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №3. - С. 83-86.

33. Малахова, О.Е. Формирование координационных способностей юных спортсменов 9-10 лет в джиу-джитсу/Диссертация-2019.С.24-28

34. Малков, О.Б. Тактика применения импульса начала движения в манёвре «раздёргивание» противника в греко-римской борьбе в армрестлинге / О.Б. Малков, А.И Рахматов, В.Л Денентьев // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №5. - С. 70-72.

35. Митусова, Е.Д. Спортивная борьба: перспективы и реалии олимпийского вида спорта/ Е.Д Митусова, М.В Адрианова, Н.Б Читайкина // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №5. - С. 82-85.

36. Митусова, Е.Д. Методика повышения уровня физической подготовленности учащихся младших классов с использованием элементов греко-римской борьбы / Е.Д Митусова, В.В Митусов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2016. - №4. - С. 79-81.

37. Насырова, Е.М. Распределение тренировочных средств в годичном цикле подготовки самбистов / Е.М Насырова // Физическая культура: научно-теоретический журнал. – 2016. - №3. - С. 51 – 53.

38. Новиков, С. П. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов тяжелого веса: методические рекомендации / С. П. Новиков. — М., 1987.

39. Осипов, А.Ю. Повышение уровня соревновательной готовности борцов дзюдо (анализ данных научных исследований) / А.Ю. Осипов, Т.А Мартиросова, Д.В Логинов // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №3. - С. 51-53.

40. Пашинцев, В.Г. Развитие скоростно-силовой гликолитической выносливости в дзюдо / В.Г Пашинцев, А.М. Сурков А.М. // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №3. - С. 20-23.

41. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с

42. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 4-5лет. Средняя группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с- 128 с

43. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.

44. Перцева, Л.В. Функционального состояния организма дзюдоистов 14-16 лет как метод прогнозирования успешности в соревновательной деятельности / Л.В Перцева., М.П Данилова., В.Г Торговкин // Физическая культура. – 2016. - №6. - С. 45-47.

45. Применение тренажёров в скоростно-силовой подготовке борцов греко-римского стиля / С.А Архипова и [др]. // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. - 2019. - №5. - С. 40-42.

46. Подливаев, Б. А. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов / Б. А. Подливаев, С. Е. Табаков // Роль "школы" в самбо на пути возрождения традиций. Материалы V международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Чумакова Е. М. - М. - 2005. - С. 28-38.

47. Приймаков, А. А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7-9 лет / А. А. Приймаков, И. И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 1.- С. 53-59.

48. Романов, Р. В. Подготовка квалифицированных спортсменов в джиу-джитсу на основе моделирования и прогнозирования тренировочной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Романов Роман Владимирович - Хабаровск., 2012. - 154 с.

49. Сарыг, С.К. Показатели ритма сердца спортсменов-волейболистов и борцов вольного стиля // С.К. Сарыг, А.Д. Лопсан, Л.К

Будук-оол // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2015. - №3. - С. 14-17.

50. Солянова, И. А. Сопряженное развитие координационных способностей и физической подготовленности юных дзюдоистов на этапе начального обучения как основа для эффективного освоения базовой техники дзюдо / И. А. Солянова, В. С. Дахновский // Детский тренер. - 2010. - N 3. - С. 44-54.

51. Толмачев, С. М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов: автореф. дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Толмачев Сергей Максимович. - Омск, 1992. - 24 с.

52. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие в 4 кн. / Г. С. Туманян - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.

53. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль / Г. С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с.

54. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие / Г. С. Туманян, В. В. Гожин, В. Ю. Микрюков. - М.: Советский спорт, 2002. - 250 с.

55. Тычинин, Н. В. Подвижная игра как метод ранней физической подготовки дошкольников для занятий спортивной борьбой / Н. В. Тычинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 1 (59). - С. 117-120.

56. Трифонов, А.Г. Приёмы самостраховки, применяемые в спортивных единоборствах / А.Г Трифонов, Н.А Чертихина // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2019. - №2. - С. 59-61.

57. Филин, С. А. Методика двигательного-координационной подготовки юных самбистов на этапе начальной спортивной специализации / С. А. Филин // Вестник спортивной науки. - 2013. - №1. - С. 64.
58. Хамидуллина, Г. Ф. Реализация технологии физического воспитания детей 6-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе в дзюдо / Г. Ф. Хамидуллина, И. К. Латыпов // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 6 - С. 12-14.
59. 99. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 558 с.
60. Чехонин, А.Д. Занятия восточными единоборствами как фактор регуляции психического напряжения и тревожности старшего дошкольника / А.Д.Чехонин // Физическая культура: научно-теоретический журнал. – 2016. - №3. - С. 37-40.
61. Шапошникова, В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В. И. Шапошникова. — М: Физкультура и спорт, 1984.
62. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба (научно-методические основы многолетней подготовки борцов) / Ю. А. Шахмурадов. — М.: Высшая школа, 1997.
63. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - М.: Олма Медиа Групп, 2008. - 216 с.
64. Штырков, И.С. Основы навыков борьбы вольного стиля как эффективное средство формирования двигательных действий юных борцов на поясах / И.С Штырков., В.П. Губа // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2016. - №9. - С.71-73.
65. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Серия "Мастера боевых искусств" / Ю. А. Шулика. - Ростов н /Д : Феникс, 2004. - 224 с.
66. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского

резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 798 с.

67. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорув. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 543 с.

68. Шумаков, Ю. И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Ю. И. Шумаков // Спорт и личность: Материалы науч.-прак. конф. - Челябинск. - 2000. - С. 2831.

69. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Серия "Мастера боевых искусств" / Ю. А. Шулика. - Ростов н /Д : Феникс, 2004. - 224 с.

70. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 798 с.

71. Шулика, Ю. А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорув. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 543 с.

72. Шумаков, Ю. И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Ю. И. Шумаков // Спорт и личность: Материалы науч.-прак. конф. - Челябинск. - 2000. - С. 2831.

73. Яшков, В.В. Актуальные проблемы совершенствования круговой тренировки спортсменов-единоборцев на основе внедрения методик кроссфит / В.В Яшков // Физическая культура: научно-теоретический журнал. – 2016. - №3. - С. 17-19.

74. Jaworski, J. Effect of the level of coordination motor abilities on performances in junior judokas / J. Jaworski // Journal of Human Kinetics Volume. - 2011. - № 30, - P. 153-160.

75. Judo Kodokan illustre [Текст]. - Tokyo: Peviews, 1955. - 124 p.
76. Myers, R.J. Competitive Wrestling-related Injuries in School Aged Athletes in U.S. Emergency Departments / R.J. Myers, S.W. Linakis, M.J. Mello, J.G. Linakis // Western Journal of Emergency Medicine. - 2010. - Volume XI. - № 5. - p. 442-449.

Федеральные стандарты

1. Федеральные государственные стандарты высшего профессионального образования: законодательно-нормативная база проектирования и реализации: учебно-информационное издание. – Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2009. – 100 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр») 2010г. Приказ Министерства образования от 15.02.2010. № 121. – Москва. – 2010. – 35с.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ //Собрание законодательства РФ, 04.05.2015, N 18, ст. 2625.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Приказ Министерства спорта России от 17.03.2013. №145. – Москва – 2013.-28с.

Протокол эксперимента

1. Общие данные

Группа спортивно-оздоровительная

Возраст 5-7л мальчики 20 чел.

Место проведения АНО клуб единоборств «Раджа-файт» дата 14.07.2019 г.

Фамилия исследователя Онищенко В.Е.

Результаты начального этапа исследования развития физических качеств
Протокол контрольных испытаний по Грепплингу

№ п/п	Возраст, лет	Результаты			
		Бег на 30м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз 1 мин)
1	7	6.0	17	140	35
2	7	6.3	13	133	32
3	6	6.5	13	133	31
4	6	6.5	14	130	30
5	6	6.5	13	131	33
6	6	6.5	13	129	30
7	6	6.5	13	130	28
8	6	6.5	12	117	23
9	6	6.7	11	124	21
10	6	6.6	11	118	22
11	6	6.8	10	115	24
12	6	6.8	9	117	23
13	6	6.8	8	114	22
14	6	6.9	7	112	21
15	6	6.9	7	110	21
16	7	6.7	11	129	27
17	7	6.8	8	119	22
18	6	6.8	8	118	23
19	6	7.1	7	110	21
20	6	7.1	7	110	21
М +m		6.68±0.05	10,5±0,55	123±1.89	26.05±0.9
Итого:		1-зол.5% 10-сер.50% 9-бронза 45%	1-зол.5% 11-сер.55% 8-бронза 40%	1-зол.5% 8-сер.40% 11-бронза 55%	1-зол.5% 7-сер.35% 12-бронза60%

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Протокол эксперимента

1. Общие данные

Группа спортивно-оздоровительная

Возраст 5-7л _____ мальчики 20 чел.

Место проведения АНО клуб единоборств «Раджа-файт» дата 14.07.2019 г.

Фамилия исследователя Онищенко В.Е.

Результаты начального этапа исследования обучения технической
подготовленности

Протокол контрольных испытаний по __Грепплингу__

№ п/п	Возраст, лет	Результаты (баллы)			
		кувырки вперёд	самостраховка кувырком	проходы в ноги	удержание сбоку
1	7	4.1	4.3	4	4.3
2	7	5	5	5	5
3	6	4.2	4.1	3.8	4
4	6	4.3	3.6	4.1	4.3
5	6	3.2	4.2	3.2	4.3
6	6	3.2	3.2	4.6	3.8
7	6	4.1	4.6	3.6	3.9
8	6	3.5	4.1	4.4	3.6
9	6	4.6	4.2	4.5	4.2
10	6	3.1	4.6	3.3	3.3
11	6	4.3	3.6	4.3	3.6
12	6	3.6	4.7	3.2	3.5
13	6	4.4	3.6	4.6	3.2
14	6	3.3	3.6	3.2	4.6
15	6	3.5	4.7	4.2	3.5
16	7	4.6	3.3	3.2	3.6
17	7	3.2	3.3	4.2	3.6
18	6	3.4	4.1	3.5	3.9
19	6	3.8	3.7	4.5	3.8
20	6	3.7	4.2	3.5	3.7
М +m		4.1±0.07	3.9±0.07	3.75±0.1	3.3±0.11
Итого:		2-5(6)-10% 11-4(6)-55% 7-3(6)-35%	1-5(6)-5% 12-4(6)-60% 7-3(6)-35%	1-5(6)-5% 11-4(6)-55% 8-3(6)-40%	1-5(6)-5% 5-4(6)-25% 14-3(6)-70%

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Протокол эксперимента

Общие данные

Группа спортивно-оздоровительная

Возраст 5-7л мальчики 20 чел.

Место проведения АНО клуб единоборств «Раджа-файт» дата 14.03.2020 г.

Фамилия исследователя Онищенко В.Е.

Результаты конечного этапа исследования развития физических качеств

Протокол контрольных испытаний по Грепплингу

№ п/п	Возраст, лет	Результаты			
		Бег на 30м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз 1 мин)
1	7	6.0	17	140	35
2	7	6.0	17	140	35
3	6	6.0	17	140	35
4	6	6.0	17	140	35
5	6	6.0	17	140	35
6	6	6.5	13	129	30
7	6	6.0	17	140	35
8	6	6.5	17	130	35
9	6	6.0	11	124	35
10	6	6.0	17	140	35
11	6	6.3	10	122	24
12	6	6.3	9	117	23
13	6	6.4	8	114	26
14	6	6.5	13	122	24
15	6	6.6	12	121	30
16	7	6.7	11	129	27
17	7	6.8	8	130	25
18	6	6.8	8	131	23
19	6	6.0	11	118	28
20	6	6.8	10	117	23
М +m		6.42±0.07	12,35±0,69	128,85±1.81	28.85±0.94
Итого:		7-зол.35% 11-сер.55% 2-бронза 10%	6-зол.30% 10-сер.50% 4-бронза 20%	7-зол.35% 9-сер.45% 4-бронза 20%	9-зол.45% 8-сер.40% 3-бронза 15%

Протокол эксперимента

Общие данные

Группа спортивно-оздоровительная

Возраст 5-7л мальчики 20 чел.

Место проведения АНО клуб единоборств «Раджа-файт» дата 14.03.2020 г.

Фамилия исследователя Онищенко В.Е.

Результаты конечного этапа исследования обучения технической
подготовленности

Протокол контрольных испытаний по Грепплингу

№ п/п	Возраст, лет	Результаты (баллы)			
		кувырки вперёд	самостраховка на спину	проходы в ноги	удержание сбоку
1	7	5	5	5	5
2	7	5	5	5	5
3	6	4.2	4.1	4.3	4
4	6	5	5	5	5
5	6	5	5	5	5
6	6	3.2	4.8	4.6	3.8
7	6	4.1	4.6	3.8	3.9
8	6	3.5	4.1	4.4	4.4
9	6	4.6	4.2	4.5	4.2
10	6	5	5	5	5
11	6	4.3	3.6	4.3	3.6
12	6	5	5	5	5
13	6	4.4	3.6	4.6	4.1
14	6	3.3	3.6	3.2	4.6
15	6	5	5	5	5
16	7	4.6	3.3	3.2	3.6
17	7	3.2	3.3	4.2	3.6
18	6	3.4	4.1	3.5	3.9
19	6	3.8	4.3	4.5	3.8
20	6	3.7	4.2	4.7	3.7
М +m		4.26±0.1 5	4.34±0.14	4.44±0.13	4.31±0.13
Итого		6-5(6)- 30% 11-4(6)- 55% 3-3(6)- 15%	7-5(6)-35% 11-4(6)-55% 2-3(6)-10%	5-5(6)-25% 11-4(6)-55% 4-3(6)-20%	8-5(6)-40% 4-4(6)-20% 8-3(6)-40%

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

«БЕСЕДА О ТРЕНИРОВКЕ»

(Методика Нежной Т.А.)

Данная методика позволяет исследовать внутреннюю позицию дошкольника и выявить характера ориентации на тренировку.

Процедура исследования: Ребенку задаются вопросы, ответы на которые позволяют выявить один из трех типов ориентации в отношении тренировки. Преимущественная ориентация на содержание тренировочной деятельности свидетельствует о наличии у ребенка внутренней позиции.

Вопросы беседы	Варианты ответов	Баллы
1. Хочешь ли ты идти на тренировку?	А – очень хочу Б – так себе, не знаю В – не хочу	2 1 0
2. Почему ты хочешь идти на тренировку?	А – интерес к тренировкам, обучению: хочу научиться бороться, не бояться дать отпор, стать сильным, ловким, быстрым и т.д. Б – интерес к внешним тренировочным атрибутам: новая форма, экипировка, спортивная сумка и т.д. В – внутренировочные интересы: в садике надоело, на тренировке бегать, прыгать, там весело, все ребята идут на тренировку, мама сказала	2 1 0
3. Готовишься ли ты к тренировке? Как ты готовишься (тебя готовят)?	А – освоение некоторых навыков борьбы, упражнений: с папой учили движения, правильность действий и т.д. Б – приобретение формы, тренировочных принадлежностей В – занятия, не относящиеся к тренировкам	2 1 0
4. Нравится ли тебе на тренировках? Что тебе нравится или не нравится больше всего? (предварительно у	А – тренировочные занятия, не имеющие аналогов в дошкольной жизни ребёнка Б – внутренировочные занятия и прочие, не связанные с тренировкой моменты: время в начале тренировки, когда ещё не	2 1 0

ребенка спрашивают, был ли он на тренировке)	началась, новая обстановка, личность тренера, внешний вид зала, оформление зала В - физкультурно-массовые мероприятия, знакомые и близкие ребенку в дошкольном детстве	
5. Если бы тебе не надо было ходить на тренировки в спортивную школу, чем бы ты занимался дома, как бы проводил свой день?	А – занимался бы дома, повторял упражнения, изученные на тренировке и т.д. Б – дошкольные занятия: рисование, конструирование В – занятия, не имеющие отношения к тренировкам: игры, гуляние, помощь по хозяйству, уход за животными	2 1 0

Обработка и интерпретация результатов.

Варианты ответов и их оценка:

А – ориентация на содержание тренировочной деятельности – 2 балла

Б – ориентация на внешние атрибуты тренировочной деятельности и спортивной жизни – 1 балл

В – ориентация на внетренировочные виды деятельности и условия – 0 баллов.

Если ребенок набрал 10-9 баллов - можно утверждать о тренировочной ориентации ребенка и положительном отношении к тренировкам (внутренняя позиция ребёнка достаточно сформирована);

8-5 баллов свидетельствуют о преимущественном интересе ребенка к внешней атрибутике тренировок (начальная стадия формирования внутренней позиции ребёнка);

4-0 баллов – ребенок не проявляет интереса к тренировкам (внутренняя позиция ребёнка не сформирована).

Игры на развитие быстроты

«Быстро возьми»

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развивать быстроту движения и ловкость.

Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

Правила игры. Предметы постепенно убираются.

Игры на развитие ловкости

«Ловишки на одной ноге».

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

Игры на развитие силы

Перетягивание каната

Возраст: 5-7 лет.

Описание игры: на площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается

перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.

Правила игры. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

Игры на развитие выносливости

Смена места

Возраст: 5-6 лет.

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Описание игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры.

Игры на развитие гибкости

Ящерицы

Возраст: 6-7 лет.

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных грепплеров

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И БЫСТРОТЫ

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Игры для развития гибкости

Эстафета «раков»

Игроков делят на 3-4 равные команды и выстраивают за линией старта в колонны по одному у края ковра. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед.

По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинает второй.

Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок. Повторить 2-3 раза.

Правило. Если спортсмен коснулся ковра тазом, команде начисляется штрафное очко.

Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед.

Игра для развития силы «Перетягивание в парах»

Игроков делят на 2 равные команды. Через середину ковра чертят линию (диаметр), а параллельно ей на расстоянии 3 м в обе стороны - еще по одной линии, по которым строят команды в шеренги лицом одна к другой так, чтобы напротив стояли игроки одной весовой категории.

По первому сигналу пары подходят к средней линии и берутся за руки (кистью за запястья).

По второму сигналу каждый игрок пытается перетянуть своего соперника за линию своего «дома». Тот, кого затянута за линию, становится «пленником», а игрок, сделавший это, отдыхает. Игра длится 2-3 мин.

Побеждает команда, игроки которой «пленили» больше соперников. Повторить 2-3 раза.

Правила:

1. Захватывать одну руку обеими запрещено.
2. Игрок, вырывает или отпускает руки, становится «пленным».

Варианты:

1. Та же игра, но перетягивают за одну руку (различным хватом), стоя лицом друг к другу.

2. Та же игра, но перетягивают обеими руками, сидя лицом друг к другу.

Игра с элементарными техническими действиями.

"Третья точка"

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

Игры на связь техники с тактикой

Цель: совершенствование тактики ведения схватки.

Основные варианты:

- борцы выполняют задание в парах. Один из борцов в течение заданного времени, передвигаясь и меняя захваты, иногда создает благоприятные ситуации для проведения его партнером определенных приемов. Второй борец должен использовать возникающие ситуации и проводить заданное действие. Тренер вместе с другими занимающимися определяет эффективность действий борца, выполняющего приемы. Борцы меняются ролями. Побеждает тот, кто правильно и эффективнее выполнил задание. Можно разделить всех занимающихся на команды и проводить как командный зачет;

- участвуют по 5-6 человек. Один из участников команды становится впереди на расстоянии 4-5 шагов и выполняет различные приемы на других участниках своей команды, которые нападают на него в разных положениях (в высокой или низкой стойке, в правой, левой или фронтальной стойке, с

поднятыми или опущенными руками и т.д.). побеждает команда, участники которой быстрее и качественнее выполняют задание.

Специальные подвижные игры. Игры с касаниями

Основная цель. Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Проведение.

Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка: побеждает тот, кто коснется обусловленной части тела соперника. При одновременном касании, попытка не засчитывается, и игра продолжается.