

Обобщение педагогического опыта Тренера-преподавателя по вольной борьбе Пронькина Евгения Григорьевича,

Сведения об авторе: Я, Пронькин Евгений Григорьевич, образование: Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева, стаж педагогической деятельности (по специальности): 5 лет , общий трудовой стаж: 5 лет.

Тема моего опыта. «Развитие физических качеств у юных борцов на учебно - тренировочных занятиях».

Актуальность опыта заключается в том, что одной из главных проблем физического воспитания юных борцов является поучительно аргументированный порядок процесса развития физических качеств. Наибольшее значение имеют научно подтвержденные данные о сроках возрастного развития детей 7-10 лет, наиболее положительных для организации педагогических действий для создания и роста физических качеств. Вольная борьба является во всех отношениях методом для развития физических качеств ребенка: координации , скорости, силы. Изучение вольной борьбы помогает детям обучиться владеть телом, гармонически развить собственные мышцы.

Основная идея опыта: Развитие физических качеств: силы, координации, скорости в движениях у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях в спортивной школе. Проведенный мною анализ научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, таких как Попов В.С., Холодов Ж.К., Муллер А.Б., Ильин Б.П., Латышев Н.В., Виленская Т.И. По проблемам развития физических качеств детей занимающихся вольной борьбой, указывает на недостаточную

исследованность вопроса физической подготовленности борцов вольного стиля младшего школьного возраста. Для совершенствования процесса развития физических качеств юных борцов необходимым представляется изучение и разработка комплекса упражнений, занятий и игр.

Новизна опыта заключается в том, что знакомство с физической культурой младших школьников и развитие физических качеств будет более эффективным, если процесс начинать с 7 лет и использовать для этого специально разработанный комплекс занятий по вольной борьбе.

Технология опыта

Цель педагогической деятельности: разработать и одобрить методику по вольной борьбе направленную на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Основные задачи:

1. Проанализировать анатомо-физиологические, психолого-педагогические особенности развития физических качеств и выявить особенности развития детей младшего школьного возраста.
2. Разработать методику по развитию физических качеств у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях.
3. Сформулировать практические рекомендации применения методики подвижных игр в обучении у юных борцов на учебно-тренировочных занятиях.

В моем педагогическом опыте рассмотрен и обобщен материал по проблеме развития физических качеств у юных борцов. Предложен специальный комплекс упражнений, занятий, игр, направленных на развитие физических качеств, необходимых младшим школьникам для дальнейших занятий по вольной борьбе.

Практическая значимость исследования:

1. Составлена специальная диагностика для оценки уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста на занятиях по вольной борьбе.

2. Разработан комплекс занятий по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста на учебно-тренировочных занятиях вольной борьбой, который включает целенаправленное использование подвижных игр, специальных упражнений, акробатических элементов.

3. Итоги работы дают возможность развития процесса повышения уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи подвижных игр и специальных упражнений. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Ардатовская ДЮСШ». В исследовании принимали участие группа из 20 человек младшего школьного возраста.

Формирование здорового, всесторонне физически развитого, общественно-активного подрастающего поколения осуществляется за счет многообразия средств физической культуры, где особое место занимают подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры используются для физического развития занимающихся и воспитания морально-волевых качеств. Подвижные и спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны, благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Однако, как показывает проведенное исследование, физическая культура и спорт не стали еще повседневной потребностью молодежи. Всего 20 % российских школьников занимаются спортом, у остальных двигательная активность ограничивается только тремя уроками физической культуры в неделю. В этой связи, использование подвижных и спортивных игр как средства физического воспитания детей и подростков является одной из проблем современной теории и практики физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы показал, что многие специалисты придают важное значение подвижным играм как одному из эффективных средств в решении важнейших задач на этапе начальной подготовки юных спортсменов. Однако в тренировке юных борцов до сих

пор подвижные игры используется лишь как вспомогательное средство для обеспечения необходимого эмоционального фона занятия, активизации внимания занимающихся. Вопросы целесообразности использования подвижных игр для развития физических качеств, обучения технико-тактическим действиям спортивной борьбы и других задач подготовки решены недостаточно.

В настоящее время, наряду с повышением требований к научно-методическим аспектам различных сторон подготовки борцов школьного возраста, интересы практики диктуют необходимости все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем уточнения известных и поиска новых способов тренировки. При этом предлагается широко использовать игровую методику.

Исследование проводилось в МБУ ДО «Ардатовская ДЮСШ» п. Тургенево. в спортивном зале на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе. Период проведения исследования с сентября 2022 по ноябрь 2022 года. Для проведения тренировок по разработанной методике учебно-тренировочных занятий с целью улучшения физических качеств детей, занимающихся вольной борьбой, использовался просторный спортивный зал. Форма одежды для тренировок у занимающихся вольной борьбой детей: шорты, футболка, носки, чешки, либо борцовки. Исследование начального уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста в секции вольной борьбы началось в сентябре 2022 года при помощи сдачи нормативов. Был составлен план, который содержал в себе ход проводимого испытания и его подробное описание.

Непосредственно перед проведением диагностики, детям было рассказано что именно они должны делать, в чем суть упражнения, и четко их дальнейшие действия. После проведения диагностики физических

качеств детей младшего школьного возраста в секции вольной борьбы в начале учебно-тренировочного года, была внедрена методика и проведен эксперимент. Были проведены учебно-тренировочные занятия, которые состояли из специального набора упражнений, игр, которые были направлены на развитие силы, выносливости, ловкости. Проведение эксперимента было направлено на развитие основных физических качеств занимающихся, которые необходимы для занятий в секции вольной борьбы, при этом наиболее подходящих им по возрасту. Разработанная методика предусматривает определенные упражнения, которые непосредственно направлены на развитие определенных физических качеств и проводились на каждом занятии в течение всего периода. В ноябре 2022 года было проведено контрольное диагностирование. Полученные данные позволили отследить их динамику и дали возможность провести сравнительный анализ между начальным и контрольным диагностированием.

Метод диагностирования использовался для определения начальной физической подготовки у детей занимающихся вольной борьбой в младшей группе. Для этого был использован целый набор упражнений. Для оценки используемых в диагностировании упражнений применялось три уровня: высокий, средний и низкий.

В ходе работы был разработан и одобрен детьми, занимающихся вольной борьбой комплекс занятий, направленный на развитие физических качеств. Цель проводимого эксперимента заключалась в проверке эффективного разработанного комплекса занятий по вольной борьбе, который направлен на развитие физических качеств у детей младшего возраста. На следующем этапе было проведено контрольное тестирование детей младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой. Его целью было зафиксировать уровень физических качеств детей, после апробированного комплекса занятий в учебно-тренировочном процессе. Таким образом, в ходе проведения исследования были использованы следующие методы: анализа педагогической, психологической и спортивной

литературы, опыта, сравнения, обобщения, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

Результативность опыта

Анализируя результаты своего опыта, я отмечаю, что: на основании полученных данных было обнаружено, что 53% детей средний результат, 47% детей имеют низкий результат.

Таким образом, количество занимающихся которые показали высокий уровень развития физических качеств в диагностировании упражнениях вырос на 35%, среднего уровня уменьшился на 6%, низкого уровня уменьшился на 25%, что несомненно говорит о положительной динамике.

Получив результаты экспериментального исследования, можно сделать вывод о значительном повышении уровня основных физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи специально разработанной методики учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе. Об этом говорит положительная динамика, которая наблюдается у занимающихся вольной борьбой детей. Высокий уровень развития физических качеств после проведения экспериментального исследования в группе младшего дошкольного возраста вырос на 35%, средний уровень уменьшился на 6%, количество показателей низкого уровня также уменьшилось на 25% или что несомненно говорит определенной динамикой. Вместе с тем, присутствуют занимающиеся, у которых уровень развития физических качеств остался на прежнем месте. Это связано с большим количеством пропусков учебно-тренировочных занятий во время всего периода проведения эксперимента, по состоянию здоровья. Между тем, если сравнивать конкретно по показателям физических качеств, то видим их прирост.

Я предлагаю следующие практические рекомендации по применению методики по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста на занятиях по вольной борьбе:

1. Для физиологической адаптации организма детей в возрасте 7-10 лет к учебно-тренировочной нагрузке необходимо: использовать учебно-тренировочный режим и применять его согласно разработанной методике, при которой физические качества детей развиваются комплексно.

2. При проведении подвижных игр для детей 7-10 лет на занятиях по вольной борьбе следует руководствоваться постепенным увеличением нагрузки, она не должна превышать возможности детей и неблагоприятно сказываться на их здоровье.

3. Для оценки эффективности учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе рекомендуется применять ряд стандартных контрольных тестов, а так же включать следующие: стойка на 1 ноге, бег на 500 м, бег на 1000 м, челночный бег 3×10 м, усложненный кубиками в количестве пяти штук, которые дети должны обежать, при этом не задевая их.

4. Для совершенствования учебно-тренировочного процесса по развитию физических качеств детей 7-10 лет на занятиях по вольной борьбе рекомендуется использовать журнал регистрации результатов занимающихся спортсменом.

Выводы

Вольная борьба представляет собой единоборство с применением комплекса приемов — бросков, захватов, переворотов — благодаря которым спортсмен пытается уложить соперника на лопатки. Это единоборство двух спортсменов, уникальный вид защитных мероприятий, которые позволят получить уникальные особенности рациональной и адекватной защиты. Практически невозможно моментально начать заниматься вольной борьбой, нужна соответствующая подготовка.

В ходе исследования был проведен анализ педагогической, спортивной литературы в области физических качеств, даны их основные характеристики. Развитие физических качеств - это процесс целенаправленного воздействия физическими упражнениями на комплекс

естественных свойств организма, обеспечивающих активную двигательную деятельность.

Результаты исследования позволяют утверждать, что между ними обнаружены статистически достоверные различия, а специально организованный учебно-тренировочный процесс способствует значительному повышению уровня развития физических способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся вольной борьбой.

Таким образом, поставленные цели и задачи выполнены.

Результат моих воспитанников

ФИО	Уровень соревнований	Результат
Картыгин Игнатий	Первенство Ардатовского муниципального района по вольной борьбе	I место
Семенкин Валерий	Первенство Ардатовского муниципального района по вольной борьбе	I место
Картыгин Иван	Открытое первенство Ардатовской ДЮСШ	II место
Еремин Сергей	Открытое первенство Ардатовской ДЮСШ	III место
Морозов Матвей	Открытое первенство Ардатовской ДЮСШ	II место
Лекин Елисей	Открытое первенство Ардатовской ДЮСШ	II место
Токарев Эдуард	Республиканский турнир по вольной борьбе памяти В.Г. Потапова	II место
	Республиканский турнир по вольной борьбе среди юношей и девушек памяти кавалера Ордена Славы трех степеней К.Г. Белоус	III место
Токарев Эдуард	Открытый Межрегиональный турнир по вольной борьбе среди юношей посвященный памяти Мастера спорта межд-го класса по дзюдо В.П. Раздолькина	III место

Список литературы

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Ростов на Дону: Феникс, 2020 г.
2. Демидова И. В. Контроль физической нагрузки различной направленности у младших школьников. // Молодой ученый. - 2015 г. № 8.
3. Жуйкова Т. П. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. // Молодой ученый. - 2019 г. №9.
4. Ильин Б.П., Бомин В.А. Основы подготовки борцов вольного стиля: Учебное пособие. - Иркутск: ИргСХА, 2019 г.
5. Илюхин Н.В., Корзюкова З.М. Особенности подготовки борцов вольной борьбы в городе Лесосибирске. // Молодой ученый. - 2018 г. №4 (84).
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М. : Юрайт, 2020 г.

7. Обухов А.С. Психология младшего школьного возраста. - М. : Юрайт, 2020 г.

8. Попов В.С. Теоретико-практические основы развития физических качеств. - Новочеркасск: ЮРГТУ, 2020 г.

9. Смольянов А.В., Бровиков Д.В. Методика тренировки по вольной борьбе. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - 2019 г. - №11-3.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М. : Академия, 2018 г.

11. Чельшев Н.Н. Факторная структура физической подготовленности борцов вольного стиля. // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. - 2018 г. - №2.

12. Чикишева О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста. // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2018 г.). - Пермь: Меркурий, 2018 г.