

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано

на методическом совете

ЦДО «Хоста» г.Сочи

от «23» декабря 2021г.

Протокол методсовета № 2

Методическая разработка на тему:

«Современные педагогические технологии в учебно-тренировочном процессе»

Составитель:

педагог д.о.

Клеваков Анатолий Сергеевич

Сочи – 2021г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3-5
2	Основная часть:	6-12
2.1	Взаимодействие с родителями;	6-7
2.2	Обучение при помощи информационных средств;	7-8
2.3	Здоровьесберегающие технологии;	9
2.4	Личностно-ориентированное обучение;	9-10
2.5	Проблемное обучение;	10
2.6	Игровые технологии;	10-11
2.7	Формы и условия внедрения образовательных технологий	11-12
3	Заключение	12
4.	Библиография	13-14
5.	Приложения	15-20

1. Пояснительная записка

Данная методическая разработка написана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Афалины» физкультурно-спортивной направленности.

Проблема воспитания и обучения подрастающего поколения была актуальной во все времена. Воспитание гражданина и патриота становится сегодня определяющим духовно-нравственным фактором в деле сохранения независимости, стабильности и безопасности государства. Наиболее активной и эффективной формой воспитания являются патриотические объединения, клубы, объединения. Процесс занятия спортом оказывает положительное воздействие на физические и нравственные качества личности.

Актуальность темы.

Актуальность представленной методической разработки заключается в ее практической значимости. При значительном числе исследований и методических работ по технике и тактике рукопашного боя одной из проблем остаются вопросы совершенствования содержания, эффективности обучения и применения базовой техники, элементов рукопашного боя в образовательном процессе для школьников младшего и среднего возраста.

Целесообразность разработки.

Для применения возможностей рукопашного боя необходимо тщательное изучение и постоянный поиск, анализ и обобщение педагогического опыта по проблемам методики преподавания, совершенствования технико-тактического мастерства, формирование у учащихся двигательных навыков и умений, основных технических элементов рукопашного боя.

В основе данной методической разработки лежит изучение основных элементов рукопашного боя на основе применения современных образовательных технологий.

Представленный материал может быть использован в работе педагогов – тренеров, педагогов дополнительного образования и общеобразовательных учреждений в программах спортивной направленности для усиления разделов общей физической подготовки младших школьников.

Цель, задачи разработки.

Цель разработки заключается в передаче положительного педагогического опыта по внедрению в образовательный процесс педагогических технологий автором данной методической разработки всем, интересующимся данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Краткая характеристика работы.

В воспитании молодого поколения страны важная роль отводится спорту, который является важным социальным фактором в формировании человека.

Спортивные занятия с детьми служат составной частью их всестороннего развития, решая образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В настоящее время важное значение придается деятельности по физическому развитию школьников и техника рукопашного боя имеет для этого огромный потенциал.

Решая задачи физического воспитания, мы, педагоги – тренеры рукопашного боя должны направить свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций, духовное совершенствование обучающихся, формирование потребностей к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

В современном мире важно научить юных спортсменов способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Конечно, одни только традиционные технологии уже не могут, в полной мере помочь максимально реализовать поставленные цели и задачи. И здесь на помощь педагогам - тренерам приходят современные образовательные технологии.

Развитие современного учебно-тренировочного процесса, введение на занятиях элементов современных педагогических технологий может способствовать повышению эффективности развития юных спортсменов.

Хотелось бы подчеркнуть, что педагог – тренер должен обладать необходимыми знаниями о физическом развитии детей, иметь навыки и базовые знания о приемах оказания первой медицинской помощи, следить за анатомо-физиологическими показателями обучающихся на занятии.

Особенностями введения на занятиях элементов рукопашного боя с учетом возраста занимающихся (младший и средний школьный возраст), являются: включение в раздел общеразвивающей подготовки большого числа акробатических упражнений, как средство для развития качеств необходимых для данного вида спорта (координация, ловкость, смелость, решительность), обучение, в первую очередь, борцовской техники с дальнейшим постепенным включением элементов ударной техники, обязательное включение в каждое занятие подвижных игр для регулирования эмоционального состояния и для решения задач технической и тактической подготовки.

Оценка результатов (Теоретическая и практическая значимость).

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития юных спортсменов не только физически, но и развивается их мотивация к творчеству, ребенок получает духовное развитие, приобщаясь с помощью тренера к общечеловеческим ценностям. В этом не однодневном процессе большая роль отводится педагогу и семье.

Разработка содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса, имеющей **целью** - содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

В основу методической разработки положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, применяемые для начальной спортивной подготовки.

Данный материал может быть также использован в работе педагогов – тренеров, педагогов дополнительного образования и общеобразовательных учреждений в программах спортивной направленности для организации эффективного обучения и развития обучающихся.

2. Основная часть

Педагогам – тренерам следует учитывать многогранность рукопашного боя, его популярность как вид спорта, и как перспективный и современный раздел физической подготовки и формирования патриотизма у подрастающего поколения. Главным на своих занятиях, я считаю, обеспечить своим ученикам возможность укрепить здоровье, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучая технике рукопашного боя, необходимо решать следующие задачи:

- *оздоровительные*: укрепление здоровья подрастающего поколения; развитие всех мышечных групп, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; содействие развитию всех органов и систем органов.

- *образовательные*: в процессе тренировки учащиеся получают полезные знания и умения из области построения занятий физическими упражнениями, гигиены, самоконтроля, режима питания, дня; получают знания в области анатомии, физиологии человека, приемы первой помощи при травмах.

- *воспитательные*: развитие морально-волевых качеств личности (смелости, решительности, упорства и т.п.), воспитание дисциплинированности, патриотизма, коллективизма.

Современный спорт требует материальной, но и большей степени в, так и моральной, духовной, физической и психологической помощи и поддержки спортсмена. Поэтому, педагогу – тренеру приходится постоянно повышать свое образование и находиться в поиске для успешного воспитания и обучения юных спортсменов. В этом процессе на помощь педагогу приходят возможность применение современных технологий, в основе которых лежат

достижения научно-технического прогресса, переход на более качественный уровень обучения с помощью применения современных обучающих средств.

Актуальность использования современных технологий на занятиях физкультурно-спортивной направленности имеет целью не только создание здорового образа жизни, но и внедрение результатов интеллектуальной деятельности (различные обучающие видеофильмы, Интернет-ресурсы и т.д.) но и формирование положительной мотивации к процессу обучения в целом,

Применяя современные технологии обучения, педагогу-тренеру необходимо отводить.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий, основанных на возрастных особенностях познавательной деятельности учащихся, оптимальном сочетании двигательных и теоретических нагрузок, а также сочетании различных форм предоставления информации, дает возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное время и добиваться высоких результатов учащихся.

Приступая к рассмотрению введённых мною на занятия рукопашным боем педагогических технологий, небольшой раздел я хотел бы посвятить взаимодействию с родителями, как необходимый компонент обучения и воспитания спортсменов.

2.1. Взаимодействие с родителями

Семейное воспитание положительно сказывается на развитие и воспитание перспективного спортсмена. Тесное взаимодействие педагога и ученика в контакте с родителями, совместное воспитание ребенка – будущего спортсмена – идеальное сочетание для достижения спортивных и личностных задач. (Приложение 1)

На занятиях по рукопашному бою я предлагаю применять методику по совместному с родителями воспитанию и развитию юных спортсменов, такое взаимодействие не только поможет достичь высоких результатов, но и станет дальнейшей мотивацией и стимулом в работе и педагога, и учащихся.

Педагогу важно найти контакт с родителями и на основании полученной от них информации, дать рекомендации по правильному воспитанию и физическому развитию ребенка (например, рекомендации по диете, правильному питанию, по подготовке к соревнованиям; режим дня и т.д.). Родителям в индивидуальной беседе даются рекомендации и советы по конкретному ребёнку.

Хороший обоюдный контакт с родителями обеспечит не только совместное участие в развитии ребенка, но и хорошо мобилизует родителей на участие в проведение соревнований, мероприятий, выездов на природу, общение во внеурочное время.

Вместе, мы добьемся лучших показателей, ни для кого не секрет, что

современные дети и их родители нуждаются в индивидуальном подходе. Еще раз подчеркну, эта работа важна, тренирую детей, обучаю параллельно и родителей (гигиена, питание, мотивация и т.д.), психологическая подготовка к поединкам и соревнованиям также важна и от педагога, и от родителей.

В работе с родителями и учащимися я использую технологии дифференцированного обучения, т.е. учитываю индивидуальные особенности, а также уровень физической возможности детей, определяю дозированную нагрузку, предоставляя возможность наметить каждому ученику самостоятельно или с родителем свою траекторию продвижения (индивидуальный образовательный маршрут) в освоении учебного материала.

Повторюсь, одной из форм повышения педагогического уровня, считаю повышение педагогического мастерства педагога путём освоения современных образовательных технологий.

На занятиях по рукопашному бою применяю следующие современные образовательные технологии

2.2. Технология обучения при помощи информационных средств

Рукопашный бой как вид спорта постоянно развивается, вопрос качества обучения спортсменов данному виду спорта и методы обучения остаются актуальными.

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии или информационно-коммуникационные технологии.

Технология обучения при помощи информационных средств - еще не совсем освоена, но есть замечательная возможность получать необходимую дополнительную информацию из различных источников, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: в качестве подготовки планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов с помощью программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, для активного поиска необходимой информации по теории рукопашного боя, общефизической и специальной подготовки, как наглядный материал – видеоуроки по обучению элементам и тактике рукопашного боя. Но и для общения с товарищами из различных военно-патриотических клубов, Центров допризывной молодежи с целью получения информации о деятельности друг друга.

Данные технологии используются как педагогом, так и учащимися, родители также могут активно включаться в обучение.

Применение информационно-коммуникационных технологий повышает мотивацию учащихся для занятий, позволяет учащимся самостоятельно

повышать знания учащихся по предмету, развивая и углубляя интерес к учению.

Возможно привлечение учащихся к написанию информационных докладов, рефератов по спорту, единоборствам, их сходству и отличиям, истории рукопашного боя, необходимости школьникам здорового образа и демонстрация знаний на занятиях. Небольшие доклады, подготовленные учащимися и рассказанные в начале занятия, всегда приветствуется педагогом и интересны учащимся, живое обсуждение и споры повышают уровень знаний и стремление узнать больше.

Одной из интересных форм этих технологий – написание проектов, достаточно сложная работа, но перспективная. Совместно с родителями в процессе подготовки проектов учащиеся учатся определять проблему, над которой хотели бы работать, осуществляют самостоятельный поиск информации по данной проблеме, анализируют ее и приводят в систему.

Темы будущих проектов возникают уже на занятиях, одни из популярных тем - эффективность применения тех или иных комплексов упражнений общей физической подготовки для совершенствования техники рукопашного боя; отличие современного боя от исторического, как менялись приемы и техника рукопашного боя и т.д.

Проекты могут быть различными по уровню и продолжительности. Одна из интересных и любимых форм проектной деятельности при проведении диагностического среза раз в три – четыре месяца, является следующая работа. Группа учащихся, состоящая из 15 учащихся, делится по 3-5 человек. Каждая подгруппа по жеребьевке получает вид единоборства, задание, карточку с планом работы. Устанавливаются сроки предварительной проверки проекта. После окончания работы над проектами проводится спортивный праздник, на котором ребята и родители представляют свои работы, а чтобы праздник был зрелищным, демонстрируются практические навыки или показательные выступления, состоящие из изученных связок боя. Оценивается вся группа в целом, но учитывается участие каждого ученика в работе над проектом.

Современные информационные технологии позволяют и педагогу на занятиях использовать аудио- и видеофрагменты, создавать виртуальные динамические и анимационные объекты, различные звуковые эффекты, т.е. создавать наглядные обучающие системы, демонстрировать различные события.

Данные технологии помогут педагогу и при подготовке к занятиям: материал для теоретического обучения - история развития спортивных единоборств, технико-тактические аспекты боя, возможность построения диаграмм, протоколов тренировок и т.д. представленный таким образом, более нагляден и легок в восприятии.

Таким образом, мультимедийный материал более нагляден и легок в восприятии, актуален в данном виде спорта для обучения детей.

2.3. Здоровьесберегающие технологии

Цель использования здоровьесберегающих технологий - создание максимально возможных условий для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях позволит решить следующие основные задачи: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии по определению педагога Н.К. Смирнова, должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством, должны удовлетворять принципам здоровьесбережения.

Педагогам – тренерам необходимо активно использовать данную технологию для обеспечения сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать возрастные особенности учащихся; с учетом особенностей каждого этапа подготовки надо создавать условия для благоприятного психологического климата на занятиях, а физическую нагрузку распределять с учетом физических возможностей воспитанников.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья детей и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

2.4. Личностно-ориентированное обучение

Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется, таким образом, в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально организованным двигательным режимом.

При использовании данного подхода прилагаются основные усилия к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств, другими словами,

формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии мне как тренеру дает возможность работать с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебной группой.

Позиция педагога должна исходить из интереса и возможностей учащегося и перспектив его дальнейшего развития как личности.

Благодаря данной технологии, я имею возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса до и после проведения диагностического среза.

2.5. Проблемное обучение

Проблемное обучение позволяет решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Технология проблемного обучения дает возможность мне как тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения я имею возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

2.6. Игровые технологии

Одним из самых известных методов повышения активизации познавательной деятельности учащихся является использование игровых технологий в процессе обучения.

Применение игровых технологий являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач развития и воспитания учащихся любого возраста, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Игровые технологии обладают большой мотивацией, игра делает процесс обучения занимательным для ребенка. Игровые технологии используются на спортивных тренировках для развития физических качеств – обучения двигательным навыкам, для формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, а также для увеличения положительных эмоций.

Игровые технологии я использую также для повышения интереса к тренировкам, создания командного духа в спортивном коллективе; повышения адаптации и эмоциональности учебно-тренировочного процесса. Например, игра с элементами спорта «Отрази удар противника», «Изобрази себя, свое окружение с помощью элементов», разнообразные путешествия, квесты, имитация повадок животных, активизирует развитие познавательных способностей, скоростных качеств, координации учащихся. Двигательный опыт

учащихся обогащается также подвижными играми, эстафетами, ритмико-гимнастическими упражнениями. (Приложение 3)

Если игра интересна учащимся, то учащиеся максимально стараются выполнить ее условия, а внимательный педагог использует для себя диагностические функции игры.

Специализированные игровые комплексы создают представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Младшие школьники в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники.

В игре успешно формируются навыки социального поведения, в группе и индивидуально, учащиеся учатся взаимодействовать, слушать и слышать друг друга, учиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

2.7. Формы внедрения образовательных технологий

Одной из форм воспитания чувства патриотизма, любви к своей Родине считаю привлечение учащихся к походам, экспедициям по местам боевой славы, ухаживание за памятниками и могилами воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны, организация Почетного караула у Поста № 1 (вечный огонь на мемориале воинской Славы).

А также:

- проведение массовых соревнований для юных спортсменов, особенно по общей физической подготовке;
- организация и проведение всевозможных конкурсов, стимулирующих деятельность педагогов и учащихся;
- организация и проведение совместной спортивной деятельности молодых специалистов и «наставников»;
- самопрезентации, показательные выступления, спортивные фестивали и праздники;
- «открытые» занятия и «мастер-классы»;

Условия для внедрения в учебно-тренировочный процесс новых образовательных технологий:

- педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- наличие материально-технической базы;
- создание родительских и попечительских советов;
- контакты с родителями по вопросу воспитания ребенка;

-устранение вредных привычек и антисоциальных поступков обучающихся;

- воспитание спортсменов (чувство патриотизма, коллективизма, ответственности, эмоциональное развитие);

- внедрение в учебный процесс элементарных знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни;

3. Заключение

Данная разработка - результат практического опыта автора, его педагогической деятельности. В ней учитываются основные постулаты педагогики: от простого – к сложному, постепенность накапливаемых знаний, простота изложения материала, преемственность знаний и т.д.

В основу образовательного процесса положены следующие принципы: гуманизации, демократизации, системности; сотрудничества; учет возрастных и индивидуальных особенностей. Позиция педагога исходит из интересов воспитанника и перспектив его дальнейшего развития как личности.

Правильно выбранные педагогические технологии формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие учащегося, идет приобщение к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

4. Библиография:

1. Ариткулов, А.Х. Методика подготовки спортсменов-рукопашников: учебно-методическое пособие для тренеров / А.Х. Ариткулов, А.В. Горохов, В.В. Горохов. – Санкт-Петербург.: Литера, 2005
2. Гаранин Е.А. Физическая подготовка бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015.
3. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978.
4. Иванов Д. А. Теоретическое обоснование методических направлений вариантов подбора базовых учебных заданий в группах начальной подготовки по рукопашному бою / Д. А. Иванов, Х. Х. Альжанов // Омский научный вестник № 1 (125) 2014.
5. Коджаспиров Ю.Г. Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба. М.: ФиС, 1982.
6. Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / Климов К.В. ; СПб. Гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007.
7. Малков О.Б., Дементьев В.М. Обучение тренеров по самбо технологии моделирования конфликтного взаимодействия/ Актуальные проблемы спортивной борьбы. – М.: РГАФК, 1998.
8. Марков К.К. Современные направления совершенствования методик обучения двигательным действиям в спорте / К.К. Марков, О.О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2012.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
10. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
11. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
12. Симаков А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Симаков. СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 24 с
13. Татаренко, С.М. Специализированные игровые комплексы на занятиях по армейскому рукопашному бою: методическая разработка в помощь тренерам-преподавателям ДЮСШ / С.М. Татаренко. – Ивня: Буран, 2013.
14. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1985.

15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984.

16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987.

17. Чермит К.Д. Симметрия-асимметрия в спорте. – М.: ФиС, 1992.

Информационные ресурсы:

18. Сайт Центральный спортивный клуб армии [электронный ресурс] / режим доступа: <http://cska.ru/>

19. Сайт Военная разведка [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.vrazvedka.ru/>

20. Сайт общероссийская федерация рукопашного боя [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.ofrb.ru/>

21. Сайт Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России) [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.sc.mil.ru/>

Темы для индивидуальных бесед с родителями

«Мотивация детей в спортивной деятельности»; «Цели и задачи, поставленные родителем перед ребенком»; «Получение желаемого результата в ходе подготовки юного спортсмена, занимающегося рукопашным боем»; «Воспитание морально психологических и волевых качеств ребенка».

Анкетирование: «С какой целью вы привели ребенка в спорт?»; «Как питается ребенок?»; «Какая продолжительность сна и в какое время ложится спать?» и другие.

Формы и виды контроля

Обучение предусматривает сочетание разнообразных форм и видов контроля над процессом обучения, состоянием результативности обучения, воспитания, развития обучающихся.

Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной карты достижений, которые обучающиеся приобретают в области спорта. Предметом мониторинга на уровне ребенка являются:

- изменения в уровне его знаний, умений, навыков;
- развитие познавательной активности.

Для учащихся основных и спортивной групп степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения (текущий контроль), на контрольных занятиях, открытых занятиях и соревнованиях различного уровня по разделам дисциплины:

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос	В конце блока, тренировки
2	Тематический контроль	Проверка умений, навыков	Зачет, сдача нормативов	В конце блока, тренировки
3	Итоговый контроль	Проверка всех умений и навыков	сдача нормативов, соревнования	В конце года

Личностное развитие учащихся:

- гармонично развитые волевые и морально-этические качества личности;
- развиты физические качества и общая физическая подготовка;
- сформирована активная жизненная позиция;
- сформированы лидерские качества и развитие творческих способностей личности воспитанников;
- сформирован устойчивый интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- воспитаны уважение к культурному и историческому прошлому России; воспитаны морально-волевые качества: воля, решимость, смелость, ловкость, самодисциплина и чувства взаимопомощи и коллективизма

Подвижные игры, направленные на формирование борцовской техники учащихся

В рамках учебно-тренировочных занятий, ориентированных на АРБ целесообразно применять игровые технологии, например, в виде подвижных игр (футбол, регби, ручной мяч, вышибалы) в течение 15 минут. Игровая разминка мотивирует учащихся к двигательной активности, проявляет творческие возможности, а также не вызывает психологического утомления в начале тренировки. В ходе игровой разминки выполняется главная ее задача – разогрев мышц и сухожилий спортсменов. Независимо от направленности тренировки, на каждой из них предлагается использовать растяжку, «прокачку».

Растяжка связок и сухожилий ног и рук включает выпады, перекаты, шпагаты продольный и поперечный, отжимания в шпагате, переходы в шпагате с одной ноги на другую). Упражнение «прокачка суставной сумки» выполняется стоя на одной ноге, спортсмен наносит по очереди прямые и круговые удары, не ставя ногу на землю, в высоту максимально возможную. После «прокачки суставной сумки» спортсмены два раунда по сорок секунд с интервалом отдыха не менее 1 минуты прыгают через скакалку и делают «бой с тенью» (бой с воображаемым соперником).

Потребность применения специализированных подвижных игр в тренировочном процессе, направленном на борцовскую подготовку, связано с тем, что спортсменов обучают техническим приемам борьбы и при этом педагоги зачастую не проводят формирование навыка ведения соревновательного поединка.

Для того чтобы применять приемы в схватках, нужно владеть навыками ведения борьбы, а не только выполнения приемов. Воспитание этих навыков педагоги стараются обеспечить включением в занятия учебных и тренировочных схваток. Но в подобных условиях навыки борьбы у учащихся формируются медленнее и с большим трудом. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам борьбы, позволяет спортсменам в облегченных условиях осваивать основы ведения АРБ.

Описание игр:

«До первого броска». Спортсменов, принимающих участие в игре необходимо разделить на 2 команды, причем подбор команд необходимо провести таким образом, чтобы в каждой команде были спортсмены различной весовой категории. Команды располагаются напротив друг друга. Ведущий приглашает на середину татами по одному представителю из каждой команды. По сигналу вышедшие участники начинают борьбу в стойке. Окончанием

схватки является проведение броскового приема, который оценивается согласно действующим правилам. Итогом игры становится проведение поединков между всеми участниками. Победившей считается команда, с наибольшей суммой набранных баллов.

«Догони борца». Ведущий и два помощника чертят на татами квадрат со стороной 5 метров. А в углах квадрата рисуются круги диаметром в 1 метр. В каждый круг кладут либо борцовский манекен, либо за неимением, размещают 1 спортсмена. Ведущий приглашает на противоположные углы играющих спортсменов и объявляет прием, который им необходимо будет выполнить. Например – «Бросок через бедро». По сигналу игроки подбегают к кругу и выполняют 3 броска в левую сторону и 3 броска в правую сторону. Выполнив броски, игрок перебегает к следующему кругу и повторяет действие. Двигаться по кругу необходимо в противоположных направлениях. Если один из участников выполняет прием медленнее другого, то пришедший на занятый круг пропускает его и идет на следующий. Каждый такой пропуск добавляет 1 балл обогнавшему. Игра длится в течении 3 минут (время проведения поединка в армейском рукопашном бое). Помощники ведущего следят за техникой выполнения приема, за каждый правильно проведенный прием игроку начисляется 1 балл, если прием проведен неверно, игрок его повторяет. Победитель определяется по количеству набранных баллов.

«Конвейер». Участники делятся на группы с равным количеством человек. В нашем случае на 2 группы по 5 человек и выстраиваются в линию на противоположных сторонах татами. По сигналу ведущего первые номера выполняют один заранее оговоренный тренером технический прием на втором номере. Далее второй номер проводит два аналогичных приема на третьем номере, а третий три приема на четвертом и т.д. После того как пятый номер выполнит пять приемов на первом номере, шеренга перестраивается таким образом, чтобы тот, кто был первым номером встал на место пятого, а четвертый на место второго и по той же схеме выполняют приемы. Победа достается той команде, которая быстрее закончит выполнение задания. Если технический прием выполнен неверно, его необходимо повторить.

Если исполнитель выполнит заданное преподавателем техническое действие неправильно, то он обязан его повторить.

«Игра разведчики». Спортсменов, принимающих участие в игре необходимо разделить на 2 команды, причем подбор команд необходимо провести таким образом, чтобы в каждой команде были спортсмены различной весовой категории. Команды располагаются на татами на противоположных сторонах. Одна сторона татами объявляется гарнизоном, игроки с другой стороны становятся разведчиками. На середину татами выходят по одному представителю от каждой команды, и по сигналу ведущего начинается спарринг, в ходе которого необходимо за 1 минуту провести болевой прием, если этого не происходит то из гарнизона выходит еще один игрок и в течении 30 секунд им необходимо уже вдвоем провести названный тренером прием

против разведчика, который может проводить против них любые приемы.

Если по истечении 30 секунд гарнизон не сможет выполнить названный тренером прием, на помощь разведчику выходит игрок его команды. В этом случае бой продолжается в течение 1 минуты. Если на бойце удастся провести болевой прием его считают выбывшим и команде, игрок которой осуществил прием засчитывается 1 балл. В случае если победа наступила быстро, например в первом же туре разведчик победит двоих из гарнизона, победитель возвращается на место, а на центр татами приглашаются по одному игроку из противоположных команд и игра продолжается. Задача игры – нейтрализовать всех противников. После чего игроки меняются ролями.

Победа присуждается команде одержавшей либо обе командные победы, либо той команде, которая при равном счете затратила меньше времени на проведение приемов.

«Вызов номеров». Спортсменов, принимающих участие в игре необходимо разделить на 2 команды, причем подбор команд необходимо провести таким образом, чтобы в каждой команде были спортсмены различной весовой категории. Поделивший команды располагаются на противоположных сторонах татами, ведущий дает команду «По порядку номеров рассчитаться». Участник команды запоминает свой номер. Ведущий громко называет номер, например «три» и из каждой команды выходят спортсмены под номерами 3, встают в центре татами и начинают проводить спарринг причем тренер сообщает игроку от первой команды какие необходимо провести атакующие приемы борьбы, а игроку другой команды какие контратакующие приемы им необходимо провести. По истечении полутора минут, игроки меняются ролями.

За каждый удачно выполненный прием игрок получает 1 призовой балл. Если по истечению 3 минут никому не удастся заработать ни одного балла, состязание продолжается еще 2 отрезка по 30 секунд. Если и в этом случае их постигнет неудача, игроки возвращаются к своим командам не заработав очков. Победит команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Коронный прием». Игроки встают в пары. Ведущий объясняет правила и предлагает исполнить 10 имитаций борцовского приема, как пример прием бросок через бедро. По сигналу игроки начинают спарринг и продолжают его до тех пор, пока одному из них не удастся выполнить 10 имитаций борцовского приема, назначенного тренером. Победителем становится тот игрок, кто быстрее других справится с заданием.

«Заключительный бросок». Игроки встают в пары. По сигналу ведущего они начинают вести борьбу пока одному из них не удастся выполнить бросок, который бы оценивался на максимальное на оценку «Ваза-ари» по правилам дзюдо, или на оценку 4 балла по правилам боевого Самбо.

«Аисты». Эту игру можно проводить как подводящее упражнение перед проведением тренировки на броски «обвивом» или «подседом».

Игроки встают в пары. За спину одного участника кладут набивной мяч, а другой участник обвивает своей ногой разноименную ногу соперника (как делает при выполнении броска «обвивом») и обхватывает его руками за туловище. По сигналу, ему необходимо приподнять первого игрока над землей и перенести за мяч, затем необходимо вновь приподнять напарника и вернуть его в исходное положение т.е. спиной к мячу. Это упражнение необходимо выполнить от 20 до 40 раз, причем как можно быстрее. Затем игроки меняются ролями и повторяют упражнение. Стоит отметить, что если спортсмен задевает ногами мяч, попытка не засчитывается. Побеждает команда, быстрее всех справившаяся с заданием.

«*Маятник*». Эта игра - состязание двух спортсменов, имеющих одинаковую техническую подготовку. Можно использовать при совершенствовании двигательных действий, которые входят в технику выполнения определенного броска. Пример: при разучивании броска «через спину с коленей» один из партнеров располагается в прямой стойке, перед его носками мелом проводится линия. Исполнитель приема берет удобный захват и выполняет 10 поворотов для выполнения названного броска так, чтобы его колени располагались на уровне стоп стоящего в стойке партнера, не выходя за проведенную черту. Затем роли меняются. За неудачное выполнение поворота (колени вышли за проведенную линию), исполнитель приема получает штрафной бал. Победителем становится участник с наименьшим количеством набранных штрафных баллов.

«*Вытесни из дома*». Игроки встают в пары. Ведущий вызывает одну пару и подает сигнал к началу. Задачи распределяются таким образом: один из игроков пытается вытолкнуть другого за пределы татами, а тот в свою очередь пытается провести заранее оговоренных тренером прием. Поединок длится 1 минуту (при необходимости можно 2 раунда по 30 секунд). За каждое выталкивание 1 балл и также 1 балл получает игрок, если получилось провести заданный тренером прием. По истечении 1 минуты, игроки меняются ролями и игра продолжается. Победитель игрок, набравший наибольшее количество баллов.