

ОСНОВЫ, ПРЕИМУЩЕСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена изучению использования элементов вольной борьбы в дошкольном возрасте, её основных принципах и методиках обучения. Освещаются вопросы физиологической и психологической подготовки детей, разработка учебных программ с учетом возрастных особенностей, а также важность соблюдения мер безопасности. В статье также рассматриваются социальные и эмоциональные аспекты занятий вольной борьбой, их влияние на развитие командной работы и умения справляться с эмоциями. Приводятся рекомендации для тренеров и родителей о том, как наилучшим образом интегрировать этот вид спорта в образовательные программы и повседневную жизнь детей.

Ключевые слова: вольная борьба, дошкольное воспитание, физическое развитие, психологическая подготовка, социальные навыки, методики обучения, безопасность в спорте, адаптация занятий, возрастные особенности.

Annotatsiya. The article is devoted to the study of the use of elements of freestyle wrestling in preschool age, its basic principles and teaching methods. The issues of physiological and psychological preparation of children, the development of educational programs taking into account age characteristics, as well as the importance of observing safety measures are covered. The article also discusses the social and emotional aspects of freestyle wrestling, their impact on the development of teamwork and the ability to cope with emotions. Recommendations are provided for coaches and parents on how to best integrate this sport into educational programs and children's daily lives.

Key words: freestyle wrestling, preschool education, physical development, psychological preparation, social skills, teaching methods, safety in sports, adaptation of classes, age characteristics.

Актуальность. Дошкольный возраст — это время, когда дети активно развиваются как физически, так и эмоционально. Именно в дошкольном детстве у ребенка закладываются основы здоровья, возникает интерес к движениям и формируется потребность к активным движениям [5].

Ж.К. Холодов определяет физическое развитие как процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей [7].

Вольная борьба может способствовать укреплению мышц, развитию гибкости и улучшению общей физической подготовленности. Психологически, участие в борьбе помогает детям учиться управлению эмоциями, развивать настойчивость и учиться принимать поражения. И использование элементов вольной борьбы играет большое значение в физическом развитии, включая улучшение координации и формирования начальных навыков социального взаимодействия [6].

Цель исследования: определить формы, методы, приемы использования элементов вольной борьбы в физическом развитии детей дошкольного возраста.

Организация исследования. МБДОУ ЦРР детского сада «Хаарчаана» с. Сакрыыр Эвено –Бынтайского улуса используем элементы вольной борьбы для дошкольников. Вольная борьба может быть интегрирована в образовательные программы дошкольных учреждений как средство физического воспитания. Это дает возможность детям получить доступ к регулярным и структурированным занятиям, которые способствуют их всестороннему развитию.

Обучение вольной борьбе в дошкольном возрасте должно быть направлено на освоение базовых техник и позиций, которые являются безопасными и подходящими для их возраста. К таким техникам относятся правильные падения, захваты, работа в партере и элементы самоконтроля. Важно, чтобы тренировки проводились игровой формой, чтобы дети не только учились, но и получали удовольствие от процесса [3].

Безопасность является приоритетом при обучении детей вольной борьбе. Необходимо использовать защитное оборудование, такое как мягкие маты, защитные налокотники и коленные подушки. Тренеры должны быть квалифицированными и иметь опыт работы с детьми, чтобы обеспечить безопасную и поддерживающую среду. Также важно следить за физическим состоянием детей, чтобы предотвратить переутомление и травмы [5].

Вольная борьба предоставляет дошкольникам возможность развивать социальные навыки, такие как командная работа, уважение к соперникам и тренерам, а также умение справляться с эмоциональными вызовами. Участие в соревнованиях может способствовать развитию чувства справедливости и уважения к правилам.

Вольная борьба в дошкольном возрасте предлагает множество преимуществ, от физического развития до улучшения социальных навыков. Важно подходить к этому виду спорта с учетом возрастных особенностей детей и обеспечивать высокий уровень безопасности и поддержки в процессе обучения. С правильным подходом и квалифицированным руководством, вольная борьба может стать не только полезным, но и веселым элементом развития ребенка [1].

Для детей дошкольного возраста можно использовать различные игровые формы занятий, которые помогают освоить основы вольной борьбы. Например, "Борцовский мостик", где дети учатся поднимать и удерживать тело в определенной позиции, или "Поединок с тенью", где дети выполняют движения борьбы, наблюдая за своим отражением в зеркале. Эти игры не только веселы, но и способствуют развитию физических и тактических навыков.

Дети дошкольного возраста проходят через несколько ключевых этапов развития, которые должны учитываться при организации тренировочных занятий по вольной борьбе. В этом возрасте дети быстро растут и развиваются, что влияет на их физическую координацию и эмоциональную устойчивость. Также они начинают лучше понимать инструкции и следовать правилам, что делает возможным более структурированные занятия. Каждый ребенок уникален, и важно адаптировать программу тренировок к его индивидуальным физическим и психологическим особенностям. Некоторым детям может потребоваться больше времени для освоения определенных техник или они могут нуждаться в дополнительной поддержке и поощрении. Тренеры должны быть внимательны к этим различиям и готовы модифицировать упражнения или подходы, чтобы соответствовать потребностям каждого ученика.

Для использования элементов вольной борьбы тренерам надо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста.

1. Ранний дошкольный возраст (3-4 года): на этом этапе важно сосредоточиться на игровых формах обучения, которые помогают развивать базовые моторные навыки, такие как бег, прыжки, лазание. Упражнения должны быть короткими и динамичными с акцентом на веселье и активное участие.

2. Средний дошкольный возраст (4-5 лет): в этом возрасте дети могут начать осваивать более сложные движения и техники, такие как базовые захваты и удержания. Занятия могут быть длиннее и требовать большей концентрации, но всё ещё должны сохранять игровой характер.

3. Старший дошкольный возраст (5-6 лет): дети становятся более управляемыми и способными к длительным занятиям. На этом этапе можно ввести лёгкие соревновательные элементы, которые помогут детям учиться соревновательному духу и дисциплине, при этом поддерживая безопасность и контроль над ситуацией [2].

На каждом из этих этапов, важно также уделять внимание психологической подготовке детей. Обучение должно проходить в поддерживающей, безопасной и положительной атмосфере, где каждый ребенок чувствует себя ценным и уверенным. Похвала и положительное подкрепление могут значительно повысить мотивацию и интерес детей к занятиям, способствуя их общему развитию и привлекая их к регулярным физическим упражнениям.

Вольная борьба для детей дошкольного возраста представляет уникальные возможности для развития как физических, так и психологических навыков. Подходя к этому виду спорта с учетом возрастных особенностей, тренеры и родители могут максимально раскрыть потенциал каждого ребенка, обеспечивая им здоровую и счастливую детство, полное активности и развития.

Методы исследования, результаты исследования и их обсуждение

Сравнительный анализ физического развития детей за 2020-2021г. в %

Уровень %	2020-21г	
	Начало	Конец года
Высокий	30,6	67,7
Средний	38,8	24,2
Низкий	30,6	8,1

Сравнительный анализ физического развития детей за 2021-2022г. в %

Уровень %	2021-22г	
	Начало	Конец года
Высокий	42,4	71,2
Средний	32,2	20,3
Низкий	25,4	8,5

Сравнительный анализ физического развития детей за 2022-2023г. в %

Уровень %	2022-23г	
	Начало	Конец года
Высокий	44,4	73,6

Средний	32	19,4
Низкий	23,6	7

Сравнительный анализ результатов исследования показывает повышения физического развития детей. Вольная борьба в дошкольном возрасте не просто способствует физическому развитию детей, но и предоставляет им возможность формировать важные социальные и эмоциональные навыки. Этот вид спорта учит дисциплине, настойчивости, умению работать в команде и справляться с эмоциональными вызовами. Подходящая тренировочная программа, адаптированная к возрастным особенностям детей, может сыграть ключевую роль в их всестороннем развитии. Важно, чтобы родители и тренеры поддерживали положительную, безопасную и стимулирующую среду, где каждый ребенок чувствует себя принятым и где его усилия признаются и поощряются. С правильным обучением и подходом вольная борьба может стать не только забавой, но и важной частью жизни ребенка, помогая им не только расти физически, но и эмоционально и социально.

Выводы. Таким образом, использование элементов вольной борьбы в дошкольном возрасте представляет собой ценный вид деятельности, который способствует не только физическому, но и социальному и эмоциональному развитию детей. Правильно организованные и проведенные занятия могут положительно сказаться на здоровье, уверенности в себе и общем благополучии малышей. С учетом всех мер безопасности и поддержки со стороны взрослых, вольная борьба может стать важной частью образовательного и развивающего процесса в жизни ребенка. вовлечение дошкольников в вольную борьбу может служить мощным инструментом в руках родителей и педагогов для подготовки детей к будущим вызовам, обучая их уверенности, самоконтролю и уважению к другим. Это вложение в основы здорового и активного образа жизни, которое будет приносить плоды на протяжении всей жизни ребенка.

Список литературы

1. Ковалев В.А., Петров И.М. "Физическое воспитание детей дошкольного возраста" – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Макарова Г.П., Смирнова Е.О. "Развитие моторики детей раннего возраста" – М.: Академия, 2016.
3. Еремин В.С. "Основы спортивной подготовки в детских дошкольных учреждениях" – СПб.: Союз, 2019.
4. Чернышева Н.В. "Игры и упражнения для дошкольников" – М.: Просвещение, 2017.
5. Булгакова Н.Ж. "Психология физического воспитания детей раннего возраста" – М.: Педагогика-Пресс, 2015.
6. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных школ на основе спортивной борьбы. Методическое обеспечение по реализации программы на основе спортивной борьбы разработано коллективом специалистов Общероссийской спортивной общественной организацией «Федерация спортивной борьбы России» в составе Мамишвили М.Г. Президент Федерации, д.п.н., Заслуженный тренер России, Проказов Н.А. – Заслуженный тренер России, Цандыков В.Э. – к.п.н., доцент
7. Филиппова, С.О., Петренкина Н.А. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников // Современные проблемы науки и образования. 2012.