Формирование устойчивых интересов к занятиям по грэпплингу на этапе начальной подготовки

Formation of stable interests in grappling classes at the initial training stage.

Тулькубаева А.A., Калимуллина Л.Р.

Tulkubaeva A.A., Kalimullina L.R.

ГБПОУ Сибайский педагогический колледж им.Б.М.Мамбеткулова

GBPOU Sibai Pedagogical College

[**tulkubaevaazalia0@gmail.com**](mailto:tulkubaevaazalia0@gmail.com)

[**shaliro@mail.ru**](mailto:shaliro@mail.ru)

**Аннотация:** Данная работа посвящена исследованию процесса формирования устойчивых интересов среди начинающих спортсменов на занятиях по грэпплингу. Рассматриваются особенности мотивации и интереса учащихся на начальных этапах спортивной подготовки, выявляются факторы, способствующие развитию устойчивого интереса к занятиям по грэпплингу.

**Ключевые слова**: Формирование интереса, грэпплинг, начальная подготовка, спортивная мотивация, удовлетворенность занятием, устойчивость интереса, психологические аспекты, методики тренировки, эмоциональная вовлечённость, регулярность занятий.

**Цель**: формировать устойчивые интересы к занятиям по грэпплингу на этапе начальной подготовки.

**1.Введение.**

Формирование устойчивых интересов к занятиям грэпплингом на этапе начальной подготовки актуально по нескольким причинам:

1)Привлечение детей к систематическим занятиям спортом. В современном мире на смену увлекательным подвижным играм пришли компьютерные, не требующие физической нагрузки. Для ребёнка малоподвижный образ жизни — это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

2)Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Занятия грэпплингом выступают одним из средств физического воспитания детей и подростков.

3)Возможность проявить активность и творчество. Через занятия борьбой ребёнок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

4)Воспитание волевых и морально-этических качеств. Спортивная деятельность представляет большие возможности для воспитания чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5)Подготовка к дальнейшему переходу на предпрофессиональные программы. Формирование умений и навыков в грэпплинге позволяет подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительные программы по этому виду спорта.

**2.Разносторонняя физическая подготовка.**

На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Использование игровых методов. Подвижные игры с активным противодействием двух сторон воспитывают здоровый спортивный азарт, настойчивость, выдержку.

Умелая организация занятий. Тренер должен уметь сдерживать негативные эмоции спортсменов, сохранять дружеские отношения между ними. Это поможет создать сплочённый коллектив, воспитать настоящих коллективистов, привить уважение к спортивным традициям.

Правильная оценка действий. Объективное рассмотрение игры воспитывает сознательную дисциплину, приучает подростков правильно оценивать свои действия, повышает интерес к дальнейшей спортивной деятельности.

Постановка задач ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (объективные, субъективные).

**3.Некоторые средства формирования устойчивых интересов к занятиям по грэпплингу спортсменов на этапе начальной подготовки.**

Использование современных информационных технологий. Они позволяют сделать занятия более интересными, наглядными и динамичными. С помощью компьютерных технологий можно объяснить технику выполнения движений, исторические документы и события, биографии спортсменов.

Применение игрового метода. На занятиях используют упражнения на координацию движений и реакций. Подвижные и спортивные игры развивают быстроту мышления, координацию движений, реакцию, позитивное настроение, адаптацию к новым условиям, планировать свои действия.

Психологическая подготовка. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Создание ситуаций, требующих преодоления трудностей. Основными средствами преодоления трудностей являются волевые действия. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Сплочение коллектива. Для этого используют выпуск спортивных листков, проведение походов, тематических вечеров и встреч, создают условия для общественно полезной деятельности

**4.Несколько средств, которые могут помочь сформировать устойчивый интерес к занятиям грэпплингом.**

Использование современных информационных технологий. Занятия грэпплингом включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов. С помощью компьютерных технологий урок становится более интересным, наглядным и динамичным.

Применение игрового метода. Уделяется внимание упражнениям на координацию движений и реакций.

Использование примеров успешного применения грэпплинга. Можно рассказывать истории людей, которые смогли защитить себя в трудных ситуациях, используя свои навыки. Такие истории мотивируют и помогают учащимся осознать важность безопасного поведения и личной ответственности.

Проведение встреч со знаменитыми спортсменами и тренерами. Можно организовывать изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники и организацию совместного досуга. Это поможет воспитать патриотизм и чувство причастности к коллективу.

Применение упражнений, требующих проявления смелости и решительности. Можно проводить тренировки в затруднённых условиях (дождь, ветер, жара, холод и т. п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником. Такие упражнения помогут воспитать волевые качества.

Также можно организовывать тематические занятия, посвящённые техникам самообороны, которые основаны на приёмах грэпплинга. Такие занятия позволят не только улучшить навыки учеников, но и сделать тренировки более интересными и увлекательными.

Для формирования устойчивых интересов по грэпплингу на этапе начальной подготовки используются упражнения, направленные на развитие разных физических качеств: силы, гибкости и координации. Эти качества важны для занятий грэпплингом, так как в поединке нужно проявлять их в постоянно изменяющихся ситуациях ­ упражнения со жгутами, упражнения с канатом, круговой метод упражнений ( скамья, гантели, блины, скакалка и другие).

Методы исследования:

Наблюдение: непосредственное наблюдение за поведением и реакциями участников занятий, фиксация динамики изменения уровня интереса в ходе учебного процесса.

Педагогический эксперимент: проведение экспериментов, направленных на проверку эффективности конкретных методик повышения интереса к занятиям (например, введение игровых элементов, изменение структуры урока).

Тестирование: использование стандартизированных тестов для оценки мотивации, самооценки и отношения к спорту у обучающихся.

Интервью и опросники: анкетирование и беседы с начинающими спортсменами и их родителями для выявления предпочтений, ожиданий и степени удовлетворения от занятий.

**Результаты исследования:**

Формирование позитивных установок: укрепление уверенности в собственных силах, снятие страха перед неудачей, поддержание положительного настроя.

Использование групповых форм занятий: совместные тренировки способствуют социализации, повышению социальной активности, развитию коммуникативных навыков.

Стратегия постановки целей: формулировка краткосрочных и долгосрочных целей, ориентированных на личный прогресс, помогает поддерживать высокую мотивацию и желание продолжать занятия.

Интересные и разнообразные методики: включение в занятия игрового компонента, применение нестандартных упражнений, создание атмосферы соревнования.

Индивидуализация подхода: учет индивидуальных особенностей спортсменов, гибкость программы занятий, возможность выбора уровня нагрузки.

Создание благоприятного психологического климата: поддержка позитивных взаимоотношений внутри коллектива, уважение личного пространства ученика, положительное подкрепление достижений.

Регулярный мониторинг прогресса: отслеживание успехов каждого ученика, предоставление конструктивной обратной связи, постановка реалистичных целей.

Развитие самостоятельности: постепенное увеличение ответственности ученика за собственное обучение, поощрение инициативы и креативности.

**Обсуждение результатов исследования:**

Разнообразие методик и индивидуализированный подход: использование вариативности упражнений позволило избежать однообразия и поддержало высокий уровень заинтересованности у всех членов группы независимо от их физической подготовленности и стартового уровня мастерства.

Психологическая атмосфера: комфортные условия взаимодействия с тренером и товарищами помогли снизить страх перед неудачами и стимулировали стремление к достижению успеха. Это создало основу для положительной установки на спорт и укрепления чувства принадлежности группе.

Мониторинг прогресса: систематическое отслеживание индивидуального продвижения помогало каждому участнику видеть реальные достижения, что повышало уверенность в себе и укрепляло мотивацию к продолжению занятий.

**Выводы:**

Таким образом, исследования показали, что формирование устойчивого интереса на занятиях по грэпплингу на начальном этапе подготовки зависит от ряда важных факторов: грамотно организованной образовательной среды, соответствующей возрасту и интересам обучающихся, адекватной системы мотивации и контроля, эффективного управления группой, а также наличия доверительных отношений между учениками и преподавателем.

Для повышения устойчивости интереса важны разнообразие используемых техник и упражнений, внедрение соревновательных моментов и игровых элементов, которые поддерживают внимание и повышают удовлетворение от занятий.

Индивидуализация процесса обучения способствует привлечению большего количества детей и подростков к регулярным занятиям, позволяя учитывать разные уровни подготовки и темперамент.

Создание комфортных социально-психологических условий, включая дружелюбную атмосферу и доброжелательные взаимоотношения, снижает риск раннего ухода из секции и повышает вероятность продолжения занятий.

Использование рефлексивных практик и оценка собственной деятельности помогают развивать саморегуляцию и осознание своего потенциала, что укрепляет чувство компетентности и уверенности в успехе.

**Список источников:**

<https://giga.chat/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=gigachat_person_perform_frk_202402050004_rk1543040gr40630_context_search_general_rus_aon|107076668&utm_content=cid|107076668|gid|5398027188|ad|15810090343_15810090343|ph_id|50375111490|src|none_search|geo|%D0%A1%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%B9_20716|&utm_term=---autotargeting&ybaip=1&yclid=17386286119444283391>

<http://sport2wp.beluo31.ru/wp-content/uploads/2023/04/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8-%D0%BF%D0%BE-%D0%B3%D1%80%D1%8D%D0%BF%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3.pdf>