

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

Центр художественно-эстетического развития

Методические материалы

**Применение индивидуального образовательного маршрута
для высокомотивированного учащегося
спортивного объединения «Вольная борьба»
(из опыта работы)**



г. Хабаровск, 2019 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 01 от 26.03.2019 г.

Методические материалы «Применение индивидуального образовательного маршрута для высокомотивированного учащегося спортивного объединения «Вольная борьба» (из опыта работы)» / Сост. тренер-преподаватель Д.В. Суханов – г. Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2019 –32 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: О.А. Алтунина
Компьютерная вёрстка: Ю.А. Лубашова

В методических материалах дано понятие об индивидуальном образовательном маршруте для детей, обучающихся по программе дополнительного образования в спортивном объединении, приведены его особенности, элементы структуры, этапы проектирования, представлен опыт использования индивидуального образовательного маршрута для высокомотивированного учащегося спортивного объединения «Вольная борьба».

Данные материалы будут полезны методистам образовательных организаций, тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, работающим с детьми по физкультурно-спортивной направленности (дисциплина «Вольная борьба»).

Содержание

Введение.....	2
Особенности индивидуального образовательного маршрута.....	4
Отличительные особенности индивидуальных образовательных маршрутов друг от друга.....	4
Проектирование индивидуального образовательного маршрута.....	5
Этапы проектирования.....	5
Компоненты структуры индивидуального образовательного маршрута:.....	6
Опыт использования индивидуального образовательного маршрута, разработанного для высокомотивированного учащегося N спортивного объединения «Вольная борьба».....	7
Этапы реализации индивидуального образовательного маршрута.....	7
Лист индивидуального образовательного маршрута (в сравнении с учебно-тематическим планом программы базового уровня спортивного объединения «Вольная борьба»).....	11
Заключение.....	15
Список использованной литературы.....	16
Приложение 1. Характеристики темпераментов.....	17
Приложение 2. Проведение теста по Айзенку.....	19
Приложение 3. Игры на развитие скоростно-силовых качеств.....	23
Приложение 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.....	28
Дневник спортсмена.....	32

Введение

Современное общество динамично развивается, появляется всё больше новых технологий, технических устройств, меняется темп жизни. Но на любом этапе развития социуму нужны целеустремленные, саморазвивающиеся граждане. В силу социальных условий не каждый ребёнок, желающий достичь высоких результатов в своём образовании, самостоятельно может развить способности, заложенные в нём изначально. Задача педагогического сообщества заключается в создании условий для выявления и реализации потенциальных способностей таких обучающихся.

В соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённом приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

– удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований».

Разработка и реализация индивидуальных форм обучения является одной из приоритетных задач для педагогов многих стран мира. На основе большинства исследований сделан вывод о том, что предельно индивидуализировать учебную деятельность позволяет разработка индивидуального образовательного маршрута для учащегося, исходя из его личных возможностей и особенностей. Такой метод обеспечивает своевременное выявление и последующее развитие ценностных ориентаций, индивидуальных взглядов и убеждений высокомотивированного или одарённого ребёнка, механизмов его деятельности на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию.

Разнообразные задачи, задания, методики представлены в разработках по развитию одарённых детей. Активно разрабатывается методика построения индивидуального образовательного маршрута для инклюзивного обучения в профильных классах средней школы. Но разработок для применения в сфере дополнительного образования, особенно по физкультурно-спортивной направленности, на настоящий момент недостаточно.

Серьёзный образовательный эффект можно получить, имея целостную систему в виде индивидуальной программы обучения или индивидуального образовательного маршрута. Сегодня их применение в системе дополнительного образования детей становится формой педагогической поддержки личностной самореализации и профессионального самоопределения высокомотивированных или одарённых учащихся в будущей взрослой жизни.

Индивидуальный образовательный маршрут

— это уникальный путь развития интеллектуальных, эмоционально-волевых, духовно-нравственных потенциальных способностей личности ребёнка в системе дополнительного образования.

Особенности индивидуального образовательного маршрута

1. Индивидуальный образовательный маршрут не является универсальным групповым инструментом, а разрабатывается как индивидуальная образовательная программа для высокомотивированного или одарённого обучающегося.

2. В разработке маршрута обязательно участвуют обучающийся и его родители. Они выступают неформальными «заказчиками», предъявляя образовательные потребности и индивидуальные особенности ребёнка; выбирают профиль и форму дифференцированного образования, которые предлагает образовательная организация, педагог.

3. На стадии реализации высокомотивированный или одарённый ребёнок выступает в качестве субъекта осуществления обучения и педагогической поддержки.

Таким образом, индивидуальный образовательный маршрут учитывает образовательные потребности, индивидуальные способности и возможности высокомотивированного или одарённого учащегося (степень готовности к освоению образовательной программы), а также существующие стандарты содержания образования.

Отличительные особенности индивидуальных образовательных маршрутов друг от друга

Содержание может отличаться:

- объёмом;
- степенью сложности, которая характеризуется широтой и глубиной раскрытия конкретной темы, проблемы;
- понятийным аппаратом;
- темпом освоения учащимися;
- варьируются также логика преподавания, методы, приёмы, способы организации образовательного процесса.

Но все они должны быть адекватны конкретному обучающемуся и содержанию образовательного процесса.

Проектирование индивидуального образовательного маршрута

Проектировать индивидуальные образовательные маршруты не просто, так как спектр индивидуальных различий среди учащихся чрезвычайно широк. Основанием для дифференциации учащихся может быть:

- возрастная категория;
- пол обучающихся;
- физические и психологические особенности;
- социальный фактор;
- уровень владения обучающимися учебно-предметными знаниями и умениями;
- мотивы прихода детей в данное спортивное объединение.

Поэтому построение индивидуального образовательного маршрута чаще всего начинается с *определения особенностей учащихся (адресатов)* с применением полноценной функциональной диагностики.

Этапы проектирования

Этапы проектирования индивидуального образовательного маршрута для высокомотивированных или одарённых учащихся могут быть представлены следующим образом:

1. Определение потребностей и мотивов.
2. Постановка целей и задач.
3. Разработка непосредственно содержания индивидуального образовательного маршрута.
4. Определение технологического инструментария (применение современных технологий и оснащения образовательного процесса).
5. Определение направлений диагностического сопровождения учащегося с целью осуществления контроля изменения его физического и психологического состояния.
6. Определение условий, обеспечивающих достижение цели.
7. Рефлексия и корректировка.

Компоненты структуры индивидуального образовательного маршрута:

- целевой (постановка целей получения индивидуального образования, формулирующихся на основе государственного образовательного стандарта, мотивов и потребностей высокомотивированного или одарённого учащегося);
- содержательный (отбирается программный материал с учётом интересов и опыта учащегося);
- технологический (определяются педагогические технологии, методы, методики работы с высокомотивированным или одарённым учащимся);
- диагностический (описывается система диагностического сопровождения);
- организационно-педагогический (указывается возраст, пол, уровень мотивации, интересы обучающегося, достижения в других сферах деятельности);
- результативный (определяются сроки, формы аттестации и планируемые результаты).

Составляя индивидуальный образовательный маршрут для высокомотивированного или одарённого учащегося, педагогу необходимо учитывать содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня.

Развитие высокомотивированного или одарённого ребёнка в процессе освоения им индивидуального образовательного маршрута осуществляется по трём направлениям:

- личностный рост ребёнка;
- совершенствование и развитие его в избранном виде деятельности, т.е. предметно-деятельностной сфере;
- повышение его функциональной грамотности.

Опыт использования индивидуального образовательного маршрута, разработанного для высокомотивированного учащегося N спортивного объединения «Вольная борьба»

Основаниями для выбора индивидуального образовательного маршрута для учащегося N, по мнению педагога, являются:

- жизненные планы учащегося;
- достижение учащимся уровня образованности, необходимого для успешного продвижения по данному образовательному маршруту;
- успехи в творческой, социальной, спортивной деятельности.

Этапы реализации индивидуального образовательного маршрута

На начальном этапе проведено *наблюдение* за учащимися объединения, оценены их личностные качества (взаимоуважение, честность, настойчивость, терпение, самообладание). Для каждого спортсмена это важно, так как принципы данного вида спорта строятся именно на наличии и развитии этих качеств.

Затем проведено *диагностирование* согласно контрольным физическим нормативам. Использовались следующие контрольные нормативы:

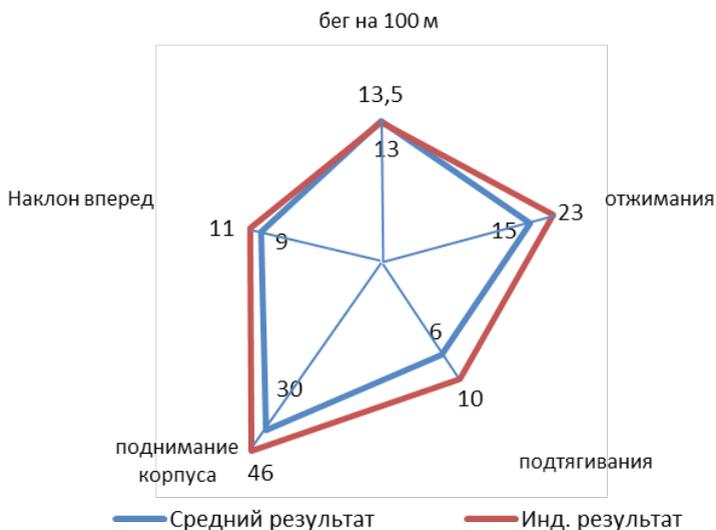
- бег на 100 м;
- отжимания от пола;
- подтягивания на перекладине;
- поднятие корпуса из положения лёжа;
- упражнение на гибкость.

После обработки результатов определился учащийся N, показавший результаты на 40 % выше, чем средний результат обучающихся в группе.

Результаты учащегося N на основе контрольных физических нормативов.

№	Упражнение	Средний результат	Инд. результат	Абсолют. отклонение	Относит. отклонение
1	Бег на 100 м, секунды	13.5	13	0.5	4 %
2	Отжимания от пола, количество раз	15	23	8	53 %
3	Подтягивания на перекладине, количество раз	6	10	4	66 %
4	Поднимание корпуса из положения лёжа, количество раз	30	46	16	53 %
5	Наклон вперёд из положения «стоя на гимнастической скамье», см от уровня скамьи	9	11	2	22 %
Итого					39,6 %

Сравнение индивидуальных результатов учащегося N со средними физическими нормативами.



Далее работа с учащимся N была индивидуализирована:

- определён тип темперамента — сангвиник (Приложение 1).
- проведён тест по опроснику Г. Айзенка (Приложение 2), который позволил оценить личностные качества учащегося.

Протокол.

(Личностный опросник EPI, методика Г. Айзенка).

Испытуемый: учащийся N.

Пол: муж. Возраст: 12 лет.

Результаты:

- Экстраверсия. Открытый и общительный, чувствует необходимость находиться в социуме, где проявляет высокую активность. Преобладают положительные эмоции, контроль чувств снижен.
- Нейротизм. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. Характерна сниженная эмоциональность.

Для воспитания успешного спортсмена-борца на следующем этапе в соответствии с проведёнными исследованиями *определены цели* индивидуального образовательного маршрута:

– обеспечение в детском спортивном объединении «Вольная борьба» личностно-ориентированного подхода в обучении, формировании и реализации потребности учащегося N в самоактуализации и саморазвитии с помощью индивидуального образовательного маршрута;

- развитие скоростно-силовых качеств учащегося N.

Поставлены задачи:

- создать условия для дифференциации содержания обучения и воспитания учащегося N с возможностями индивидуального образовательного маршрута;
- активизировать познавательную деятельность, повысить роль самостоятельной работы учащегося N;
- углублённо обучать технике и тактике вольной борьбы;
- обеспечить развитие физических и личностных качеств учащегося N, позволяющих наиболее успешно осваивать учебный материал и раскрывать свой спортивный потенциал (выносливость, гибкость, ловкость).

Для согласования цели и задач индивидуального образовательного маршрута с содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня осуществлён анализ предметной области спортивной дисциплины «Вольная борьба», выявлены её образовательные и воспитательные возможности.

Зафиксированы предполагаемые результаты реализации образовательного маршрута:

- формирование мотивации учащегося N на занятия вольной борьбой на стартовом уровне;
- повышение качества обучения учащегося N;
- достижение высоких результатов учащегося N в турнирах и на соревнованиях по вольной борьбе городского, краевого, регионального и всероссийского уровней;
- воспитание у учащегося N высоких моральных качеств гражданина России.

1	2	3	4	5	6
4. Специальная физическая подготовка					
4.1	Упражнения на выносливость: – ускоренный бег 30 м; – с короткими промежутками для отдыха; – медленный, сравнительно продолжительный бег	3	5	Выполнение контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции	
4.2	Укрепление мышц ног и спины	3	2	Владение приёмами, укрепляющими мышцы	
4.3	Группировка при падении	4	2	Приобретение навыка группирования при падении	
4.4	Упражнения на координацию: – скручивания; – потягивания; – наклоны	4	5	Развитие вестибулярного аппарата	
	Общее количество часов	14	14		
5. Техничко-тактическая подготовка					
5.1	Основные стойки	6	3	Применение в схватке основных стоек	
5.2	Приёмы в стойке	6	3	Применение в схватке проходов в ноги	
5.3	Приёмы в партере	6	3	Применение в схватке основных приёмов	

1	2	3	4	5	6
5.4	Броски через бедро	6	3	Применение приёма в схватке	
5.5	Броски «мельница»	6	9	Применение приёма в схватке	
5.6	Тактика движения во время борьбы	6	9	Владение тактикой и её применение	
5.7	Обманные манёвры	6	9	Владение манёврами и их применение в поединке	
5.8	Тактика выхода из захвата	6	9	Владение тактикой и её применение в поединке	
	Общее количество часов	48	48		



Из листа индивидуального образовательного маршрута видно, что общее число часов по основным разделам учебно-тематического плана индивидуального образовательного маршрута осталось прежним, но внутри каждого раздела произошло перераспределение, учитывающее индивидуальные способности учащегося N. Например, в разделе «Технико-тактическая подготовка» больше внимания уделено отработке более сложных приёмов. Также акцент сделан на отработку приёмов, для кото-

рых необходимы скорость и сила спортсмена, увеличено количество часов на упражнения на выносливость и координацию движений, так как при сдаче контрольных нормативов выявлено, что именно эти качества юного спортсмена требуют корректировки и усиления. В Приложениях 3 и 4 приведены упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств юного спортсмена.

При разработке индивидуального образовательного маршрута применён метод логарифмической спирали. Благодаря ему один и тот же вид деятельности отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения компонентами углублённой проработки каждого действия, например:

- со слабым противником;
- с равным противником;
- с наиболее сильным противником.

Такой метод очень эффективен на занятиях по вольной борьбе, когда учащиеся многократно отрабатывают учебный материал, изменяя условия упражнения; открываются новые возможности для развития как физических, так и психологических качеств учащегося N.



С целью *привлечения родителей к работе* по развитию учащегося N с ними были проведены встречи, на которых педагог разъяснил родителям о необходимости контролировать ведение дневника спортсмена (Приложение 5), посещать соревнования, помогать педагогу в проведении воспитательной работы.

Реализация приведённого в качестве примера индивидуального образовательного маршрута позволила учащемуся N не только усовершенствовать технику вольной борьбы, но и стать неоднократным победителем спортивных соревнований городского, краевого и регионального уровня, а также призёром всероссийских соревнований.



Заключение

Индивидуальный образовательный маршрут должен отражать постепенный личностный рост высокомотивированного или одарённого ребёнка, учитывать индивидуальные особенности обучения и развития, расширять информационное поле, способствовать развитию практических умений и навыков, увеличивать спектр видов деятельности, содействовать эффективной социализации в обществе. Он позволит высокомотивированному или одарённому ребёнку реализовать свои таланты и правильно выбрать свой жизненный путь.



Список использованной литературы

1. Будаева Н.А. Разработка и оформление индивидуального образовательного маршрута, методическое пособие, 2015
2. Галковский Н.М., Катулин А.З. Борьба классическая и вольная, 1982.
3. Исаева И.Ю. Технология проектирования индивидуальных образовательных маршрутов: учебное пособие / И.Ю. Исаева. – Магнитогорск: Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. – 116 с.
4. Методические рекомендации педагогам дополнительного образования по составлению и использованию индивидуальных образовательных маршрутов для одарённых детей [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://docplayer.ru/27119609-Metodika-postroeniya-individualnogo-obrazovatel'nogo-marshruta.html>.
5. Сергеева Н.Н. Индивидуальный образовательный маршрут ученика в рамках профильного обучения / Н.Н. Сергеева // Администратор образования, 2009. – № 2. – С. 66–69.
6. Степанов Е.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания / Е.Н. Степанов. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 148 с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба «Методика подготовки»: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 1998.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба «Пропедевтика». – М.: Советский спорт, 1997.
9. Разработка примерных индивидуальных образовательных маршрутов [Электронный ресурс.] – Режим доступа: <https://school.mephi.ru/content/file/mm/2-3/individual.pdf>

Характеристики темпераментов

Сангвиник.

«Чистый» сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьёзных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлечшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни». Он редко выходит из себя, не склонен к аффектам Рассчи-

тав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик.

У меланхолика реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чём-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушённость моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливое, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжёлым внутренним переживаниям жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Проведение теста по Айзенку

Личностный опросник Айзенка (ЕРІ) предназначен для диагностики и изучения индивидуально-психологических особенностей и характерологических проявлений детей подросткового возраста (от 10 до 15 лет).

Он содержит 57 вопросов, из которых 24 работают по шкале экстраверсии – интроверсии, другие 24 вопроса – по шкале нестабильности – стабильности. Остальные вопросы входят в контрольную L-шкалу, предназначенную для оценки искренности – неискренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов.

Инструкция.

Вам предлагается ряд вопросов об особенностях вашего поведения. Если вы отвечаете на вопрос утвердительно (согласен), то поставьте в соответствующей клетке знак «+», если отрицательно (не согласен), то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна ваша первая реакция.

Вопросы.

1. Тебе нравится находиться в шумной и весёлой компании?
2. Часто ли ты нуждаешься в помощи других ребят?
3. Когда тебя о чем-либо спрашивают, ты чаще всего быстро находишь ответ?
4. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Бывает ли такое, что тебе иногда больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Тебе иногда мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда выполняешь всё сразу так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Было ли когда-нибудь так, что тебе становится грустно без особой причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты — весёлый человек?

12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Бывает ли так, что иногда тебя почти всё раздражает?
14. Тебе нравилась бы такая работа, где всё надо делать очень быстро?
15. Было ли когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-либо причинам не смог её сохранить?
16. Ты можешь без особого труда развеселить компанию скучающих ребят?
17. Бывает ли так, что твоё сердце начинает сильно биться, даже если ты почти не волнуешься?
18. Если ты хочешь познакомиться с другим мальчиком или девочкой, то ты всегда первым начинаешь разговор?
19. Ты когда-нибудь говорил неправду?
20. Ты очень расстраиваешься, когда тебя ругают за что-нибудь?
21. Тебе нравится шутить и рассказывать весёлые истории своим друзьям?
22. Ты иногда чувствуешь себя усталым без особой причины?
23. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
24. Ты, как правило, всегда бываешь всем доволен?
25. Можешь ли ты сказать, что ты чуть-чуть более обидчивый человек, чем другие?
26. Тебе всегда нравится играть с другими ребятами?
27. Было ли когда-нибудь так, что тебя попросили дома помочь по хозяйству, а ты по какой-то причине не смог этого сделать?
28. Бывает ли, что у тебя без особой причины кружится голова?
29. У тебя временами бывает такое чувство, что тебе всё надоело?
30. Ты любишь иногда похвастать?
31. Бывает ли такое, что, находясь в обществе других ребят, ты чаще всего молчишь?
32. Ты обычно быстро принимаешь решения?
33. Ты шутишь иногда в классе, особенно если там нет учителя?
34. Тебе временами снятся страшные сны?
35. Можешь ли ты веселиться, не сдерживая себя, в компании других ребят?
36. Бывает ли, что ты так волнуешься, что не можешь усидеть на месте?
37. Тебя вообще легко обидеть или огорчить?

38. Случалось ли тебе говорить о ком-либо плохо?
39. Можешь ли ты сказать о себе, что ты беззаботный человек?
40. Если ты оказываешься в глупом положении, то ты потом долго расстраиваешься?
41. Ты всегда ешь всё, что тебе дают?
42. Когда тебя о чём-то просят, тебе всегда трудно отказывать?
43. Ты любишь часто ходить в гости?
44. Был ли хотя бы раз в твоей жизни случай, когда тебе было очень плохо?
45. Бывало ли такое, чтобы ты когда-нибудь грубо разговаривал с родителями?
46. Как ты думаешь, тебя считают весёлым человеком?
47. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
48. Бывает ли такое, что тебе не хочется принимать участие в общем веселье?
49. Говоришь ли ты иногда первое, что приходит в голову?
50. Ты почти всегда уверен, что справишься с делом, за которое взялся?
51. Бывает, что ты чувствуешь себя одиноким?
52. Ты обычно стесняешься заговаривать первым с незнакомыми людьми?
53. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно?
54. Когда кто-либо кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
55. Бывает ли, что ты становишься очень весёлым или печальным без особой причины?
56. Тебе иногда кажется, что трудно получить настоящее удовольствие от компании ребят?
57. На тебя влияет погода?

Ключи.

1. Шкала лжи (оценка достоверности результатов и самоотрицания – самоутверждения):

– ответ «Да» по вопросам: 3, 23, 41;

– ответ «Нет» по вопросам: 4, 12, 15, 19, 27, 30, 34, 36, 45.

Сумма баллов по данной шкале желательна не более 5.

2. Шкала экстра- и интровертности:

– ответ «Да» по вопросам: 1, 3, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 24, 26, 32, 35,

39, 43, 50, 54;

– ответ «Нет» по вопросам: 6, 31, 48, 52, 56.

3. Шкала нейротизма:

– ответ «Да» по вопросам: 2, 5, 7, 10, 13, 17, 20, 22, 25, 28, 29, 57.

– ответ «Нет» по вопросам: 34, 36, 37, 40, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55.

Обработка результатов.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров:

– *экстра- и интровертность:*

больше 19 – яркий экстраверт;

больше 15 – экстраверт;

12 – среднее значение;

меньше 9 – интроверт;

меньше 5 – глубокий интроверт.

– *нейротизм:*

больше 19 – очень высокий уровень нейротизма,

больше 14 – высокий уровень нейротизма,

9 – 13 – среднее значение,

меньше 7 – низкий уровень нейротизма.

– *ложь:*

больше 4 – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение;

меньше 4 – норма.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

Игры на развитие силовых качеств

№	Правила игры	Рисунок	Развиваемые физические качества	Развиваемые навыки единоборства
1.	«Бой петухов с мячом в руках»: соперники двумя руками перед грудью держат набивной мяч, стоя на одной ноге. По сигналу они тянут мяч на себя до того момента, пока один из них не потеряет равновесие или опустит ногу.		Ловкость, выносливость, сила.	Умение выводить соперника из равновесия и сохранять устойчивость.
2.	«Бой петухов»: соперники стоят в кругу (руки – за спиной) и стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга.		Ловкость, выносливость, сила.	Умение выводить соперника из равновесия и сохранять устойчивость.
3.	Соперники стоят друг перед другом. Ударами локтями пытаются столкнуть друг друга.		Ловкость, выносливость, сила.	Умение быстро реагировать на действия соперника, сохранять устойчивость.

Игры на развитие быстроты

Футбол с набивным мячом.

Игра проводится на ковре.

Цели:

1. развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног;
2. подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приёмов с действием ногами;

3. выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели.

1. Игра с вратарём. Один борец – в воротах, другие – поочерёдно бьют мяч в ворота с различного расстояния.
2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4–5 человек. Игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.
3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками.
3. Игра без задержки игрока.

Перехвати мяч

Игра проводится после разминки.

Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удаётся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним. Игра продолжается.

Наступи на ногу

Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника.

По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать её к коврику. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз — победитель.

Вратарь

Игра в парах. Способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы.

В обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой участник старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняются с определённой дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков участники меняются местами. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей.

Если тренер хочет подготовить учащихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приёму.

Салки на ковре

Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по коврам можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается «осаленным», если его коснётся водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).

Игры на формирование навыка сопротивления

Перетягивание

Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Борцы захватывают концы каната (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом.

Раскручивание

Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений.

1. Взяв партнёра сзади под плечи, борец вращается так, чтобы ноги партнёра отделились от ковра.
2. Взяв партнёра спереди под плечи, делать то же.
3. Взяв партнёра за куртку, делать то же.

Перетягивание партнёра через линию

Стоя лицом друг к другу (левая нога – впереди, правая – сзади), партнёрам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнёра, а четыре других – тыльную часть кисти. По команде борец стремится перетянуть партнёра через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой – можно делать различные подшагивания, отшагивания и т. д.

Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Борьба одной ногой

При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника.

Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них — выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Борьба предплечьями

Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника.

Лёжа на животе лицом друг к другу, борцам следует правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы их большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца – тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к ковру.

Регби с набивным мячом

Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на ковре, быстро реагировать на изменение обстановки.

Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковёр. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота.

Затяни в круг

Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на ковре, а также развивает тактическое мышление.

На ковре следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы участники, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры — затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Участники, переступившие черту, выбывают из игры.

Перетяни на свою сторону

Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с ковра.

Стоя лицом друг к другу (левая нога – впереди, правая – позади), борцы берутся правыми руками так, чтобы большой палец захватывал большой палец партнёра, а четыре других – тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнёра через линию. Можно обхватить руку и шею.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения для мышц плечевого пояса

Исходное положение: стоя, ноги – на ширине плеч, слегка согнутые руки положить сбоку от набивного мяча (мяч может находиться на подвесной гимнастической скамейке или другом приспособлении). Прогибаясь назад, рывком подбросить мяч вверх-вперёд, поймать и положить на место.

Исходное положение: то же, что в упражнении 1, но с гирей. Рывком поднять гирию вверх-вперёд и опустить в исходное положение.

Исходное положение: упор лёжа. Сгибать и разгибать руки с хлопком (количество хлопков за 10 с).

Исходное положение: упор на руках с удержанием ног партнёра. Прыжки в упоре на руках.

Исходное положение: стоя лицом к гимнастической стенке, ноги – на ширине плеч, слегка согнутыми руками взяться за рейку на уровне груди хватом снизу. Быстро, максимально напрягаясь, оказывать давление руками вверх-к себе в течение 4–5 с.

Лазание по канату без помощи ног на скорость.

Лазание по наклонной лестнице на скорость.

Упражнения для туловища

Исходное положение: стоя, ноги – врозь, с гирей, партнёром или со штангой на плечах. Наклоняться вперёд до угла 110–120°. Затем, прогибаясь назад, рывком выпрямить туловище.

Исходное положение: стоя, ноги – врозь, обхватить туловище партнёра, находящегося между ногами спиной кверху. Прогибаясь назад, рывком выпрямиться, поднять партнёра, а затем вернуться в исходное положение.

Исходное положение: стоя, ноги – врозь, у стола, наклониться вперёд и обхватить стол руками. Прогибаясь назад, рывком поднять

ноги, а затем возвратиться в исходное положение.

Исходное положение: лёжа на животе, руки вытянуть вверх, ноги выпрямить. Прогнуться, одновременно отрывая ноги и грудь от ковра.

Исходное положение: лёжа на животе, руки – на затылке, стопы удерживаются партнёром. Прогибаясь назад, рывком оторвать грудь от ковра.

Исходное положение: лёжа бёдрами на гимнастическом коне или столе, ноги закреплены на гимнастической стенке, руки – на затылке, туловище опущено вниз. Прогибаясь назад, рывком поднять туловище.

Исходное положение: то же, что в упражнении 6, но с набивным мячом или блином штанги на плечах.

Упражнения для ног

Исходное положение: стоя, ноги – врозь, руки слегка отведены назад. Присесть, а затем со взмахом рук вперёд-кверху прыгнуть вверх.

Исходное положение: то же, что в упражнении 1, но с гирей, штангой или с партнёром на плечах. Присесть, а затем со взмахом рук вперёд-кверху прыгнуть вверх.

Исходное положение: то же, что в упражнении 1, но с шагом и предварительным наклоном туловища вперёд. Присесть, а затем со взмахом рук вперёд-кверху прыгнуть вверх.

Исходное положение: то же, что в упражнении 2, но с шагом и предварительным наклоном туловища вперёд. Присесть, а затем со взмахом рук вперёд-кверху прыгнуть вверх.

Исходное положение: стоя со слегка раздвинутыми ногами на гимнастическом козле (стол) высотой до 70 см. Прыгнуть вниз и, не задерживаясь, со взмахом руками вверх-вперёд прыгнуть вверх.

Исходное положение: то же, что в упражнении 5, но со штангой на плечах. Прыжок выполнять с высоты 30–40 см.

Исходное положение: то же, что в упражнении 5. Прыгнуть вниз и, не задерживаясь, прыгнуть вверх. Во время прыжка принять позу, характерную для бросков прогибом или наклоном.

Исходное положение: ноги – на ширине плеч. Перепрыгивать боком через гимнастическую скамейку (10 с).

Исходное положение: стоя, ноги – врозь, с партнёром на плечах, держаться руками за рейку гимнастической стенки. Быстро сделать полуприседание и резко встать, поднимаясь на носки.

Комплексные упражнения

Исходное положение: стоя в правой (левой) борцовской стойке, положить слегка согнутые руки сбоку набивного мяча, находящегося на подвесной гимнастической скамейке или другом приспособлении. Поставить сзади стоящую ногу вперёд, прогнуться и рывком бросить мяч через голову. Борцы, совершенствующие бросок наклоном, бросают мяч вперёд-вверх без наклона туловища вперёд.

Исходное положение: то же, что в упражнении 1, но с гирей. Поставить стоящую сзади ногу вперёд; рывком поднять гирю вверх-вперёд.

Исходное положение: стоя в полуприседе на двух параллельных скамейках с гирей (штангой) в руках, наклониться. Выпрямляя ноги и спину, резко вырвать гирю вверх.

Упражнения с чередованием напряжения и расслабления мышц

Стать лицом друг к другу, держа набивной мяч в полусогнутых руках перед грудью. Сильно и быстро бросить мяч партнёру и сразу расслабиться.

Стать спиной к партнёру. Бросить набивной мяч, прогибаясь назад.

Спортсмены, напрягаясь, упираются руками друг другу в плечи. Один из них, расслабляясь, резко приседает и выполняет захват туловища или ног. Вначале упражнение выполняется без отрыва партнёра от ковра, а затем – с отрывом.

Стоя или сидя, чередовать быстрые и сильные напряжения с полным расслаблением отдельных групп мышц.

Сильно и быстро напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или бросков наклоном, и мгновенно расслабиться.

Из расслабленного положения, мгновенно напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом или наклоном.

Напрягаясь, принять позу, характерную для бросков прогибом

или наклоном. Затем расслабиться и мгновенно напрячься.

Стоя в правой (левой) борцовской стойке и приставляя сзади стоящую ногу, напрячься, затем расслабиться и, мгновенно напрягаться, имитировать бросок прогибом или наклоном.

Встряхивание рук вверху с последующим расслаблением, их опусканием и сгибанием туловища.

Поочерёдные подскоки со встряхиванием свободной ноги, туловища и рук.

Дневник спортсмена

Объективные и субъективные данные	Дата		
Самочувствие			
Сон			
Пульс в минуту:			
• Лёжа			
• Стоя			
• Разница			
• До тренировки			
• После тренировки			
Масса тела			
Тренировочные нагрузки			
Нарушения режима			
Болевые ощущения			
Спортивные результаты			

**«Применение индивидуального образовательного маршрута
для высокомотивированного учащегося спортивного объединения
«Вольная борьба» (из опыта работы)»
Методические материалы**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87

тел. / факс: (4212) 30-57-13

Инстаграм: @dop.obrazovanie27

e-mail: yung_khb@mail.ru

<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 25.06.2019 г.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

