

#вместекуспехукаждого

Игровые технологии на занятиях вольной борьбой для учащихся младшего школьного возраста



г. Хабаровск, 2021 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 15.02.2021 г.

Игровые технологии на занятиях вольной борьбой для учащихся младшего школьного возраста /сост. Суханов Д.В., тренер-преподаватель, под общей редакцией Кряжевой О.А. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2021. – 20 с.

Ответственный редактор: С.В. Еращенко
Ответственный за выпуск: О.А. Алтунина
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Материалы сборника рекомендованы в помощь педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям образовательных организаций Хабаровского края, осуществляющих дополнительное образование детей. В содержание включён опыт использования игровых технологий тренером-преподавателем по вольной борьбе на занятиях с младшими школьниками.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
1. Соревновательно-игровой метод как средство развития физических, морально-волевых, технико-тактических качеств у учащихся младшего школьного возраста на занятиях вольной борьбой	4
2. Игры с элементами единоборства для учащихся младшего школьного возраста (тема учебного плана «Общая физическая подготовка»)	
2.1. Специализированные подвижные игры для подготовки начинающих борцов	5
2.2. Игровые комплексы на развитие физических качеств: скорости, координации, ловкости, устойчивости, равновесия, силовых качеств	7
3. Специальные игры на формирование и развитие разнообразных движений и действий, присущих реальному соревновательному поединку	13
Заключение	17
Список литературы	18

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового поколения —
стратегическая задача России.
В.В. Путин

Стратегия развития дополнительного образования в Российской Федерации указывает на необходимость модернизации физического воспитания и создания условий и стимулов для развития физкультурно-спортивной направленности в образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Безусловно, одним из направлений в области физического воспитания учащихся является использование в образовательном процессе технологий и методик, основанных на спортивно-ориентированных формах организации физического воспитания, расширении интеграции средств спортивной и физической культур в целостном процессе дополнительного образования и развития ребёнка.

Мной, тренером-преподавателем по вольной борьбе, разработана программа стартового уровня «Начало начал вольной борьбы» на основе методических рекомендаций «Проектирование и экспертиза дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» и Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае, утверждённого приказом КГАОУ ДО РМЦ № 383П от 26 сентября 2019 г.

Программа «Начало начал вольной борьбы» направлена на знакомство с упражнениями по общей и специальной физической подготовке (стойками, проходками, приёмами, бросками) через разучивание движений. Постепенно расширяя спектр двигательных возможностей посредством игровых технологий.

Программный материал для практических заданий направлен на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса морально-нравственных и технико-тактических качеств. Занятия вольной борьбой оказывают воздействие не только на физическое развитие детей, но и создают благоприятную основу для формирования и развития высших психических функций — воображения, памяти, внимания, восприятия, мышления.

В своей работе использую подвижные игры для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они носят черты дидактических игр, что позволяет наполнить процесс обучения эмоционально-познавательным содержанием.

Обратимся к понятию «игровые технологии».

Технология — это совокупность приёмов, применяемых в каком-либо деле, в искусстве («Толковый словарь русского языка»).

Технология обучения — это составная процессуальная часть дидактической системы (М. Чошанов).

Педагогическая технология — это содержательная техника реализации учебного процесса (В. П. Беспалько).

«Понятие **«игровые педагогические технологии»** включает достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических (дидактических) игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает существенным признаком — чётко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью» [5]. Данный опыт представляет методику внедрения в процесс обучения элементам вольной борьбы игровых технологий. Используя игры, можно заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществлять последовательное обучение, как технике, так и тактике борьбы.

Специально создаваемые или приспособленные для целей обучения игры называются дидактическими. Разработчики дидактических игр для детей делают акцент на том, что игры развивают сообразительность, логику, пространственное воображение, математические, конструкторские и прочие способности, столь необходимые для творчества. Поэтому некоторое изменение предметного содержания образования, использование передовых приёмов организации образовательного процесса, в том числе игровых технологий, ориентированных на усвоение знаний в ходе учебного взаимодействия, несомненно, повышает положительную мотивацию обучения у учащихся [7].

Особенностью дидактической игры и её завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который тренер предвидит, используя ту или иную игру. Для тренера результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре.

Безусловно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи — познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через неё дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов.

Игровые технологии — это современные образовательные (педагогические) технологии. **Соревновательно-игровой метод** является одним из составляющих игровых технологий и основан на активизации и интенсификации деятельности учащихся. Применение данного метода в учебном процессе позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени. Занятия становятся более интересными, способствуют освобождению от внутренних и внешних зажимов, улучшению эмоционального состояния, социальной адаптации и социализации.

1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ, МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Вольная борьба характеризуется как вид единоборства с непосредственным контактом с противником, ограниченностью времени поединка, сложностью восприятия пространственно-временных параметров движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию, повышенным эмоциональным фоном деятельности, постоянной нацеленностью на решение различных тактических задач и спецификой ситуации на ковре, связанной с быстрым переходом от атакующих к защитным действиям. Поэтому применение игровых комплексов с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможно развитие моторных задатков в условиях соревновательного поединка, является одним из наиболее перспективных путей реализации задач начального этапа обучения.

Игровой комплекс — это набор подвижных игр и игровых упражнений, способствующих успешному выполнению основных задач занятия: общее физическое развитие; повышение функциональных возможностей организма, подготовка к специфической деятельности; воспитание волевых качеств и спортивного характера: формирование специфичных для борца качеств и навыков.

При обучении приёмам вольной борьбы на первом этапе (стартовый уровень) используются такие методы как соревновательно-игровой, расчлененный (когда спортивный приём закрепляется поэтапно), традиционные методы, такие как словесный, наглядный и т.д.

Опыт педагогической деятельности показывает, что одним из приемлемых для обучения младших школьников является соревновательно-игровой метод, он удовлетворяет потребность детей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. В игровой деятельности имеется большой простор для выбора разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы.

Соревновательно-игровой метод включает в себя подвижные игры и игровые задания с элементами единоборства, которые позволяют, в свою очередь, стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств. А для ребят — это любимый вид физических упражнений. Игры-упражнения с элементами единоборства наиболее полно соответствуют потребностям учащихся младшего школьного возраста.

Соревновательно-игровой метод позволяет адаптировать детей к восприятию длительной нагрузки. В этой связи подвижные игры для детей младшего школьного возраста должны отличаться волнообразным характером нагрузки, предполагать короткие перерывы для отдыха. Периоды утомления и восстановления силы у детей этого возраста быстро сменяют друг друга.

Привлекательны для ребят игры сюжетного характера, с имитацией уже известных движений человека, животных, птиц. Дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией.

Использование игровых средств на занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться, отступая, осуществлять захваты и освободиться от них. Благодаря наличию соревновательных моментов игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и, прежде всего, силовых, скоростных, выносливости, координации, ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

В процессе применения соревновательно-игрового метода на занятиях ребята знакомятся с требованиями правил ведения схватки, учатся самостоятельно решать поставленные перед ними задачи, привыкают защищаться не отступая, приобретают навыки рационального использования площади ковра, оценивают значение элементов единоборства в достижении победы.

В целях реализации учебного плана программы мною подобраны игры и упражнения на развитие физических и морально-волевых качеств учащихся.

2. ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Специализированные подвижные игры для подготовки начинающих борцов: этапы игры

Обучение двигательным действиям на занятиях вольной борьбой — сложный процесс, одним из компонентов которого являются психологические предпосылки овладения движениями. Успешность обучения двигательным действиям во многом зависит от уровня развития и участия в двигательной деятельности психических процессов: восприятия, мышления, представления, памяти. Все они тесно связаны между собой, и только их совместное развитие позволяет ребятам хорошо овладеть программным материалом. Использование подвижных игр способствует активному развитию детей и применяется в любой части занятия: на разминке, при отработке технического или тактического приёма, при выполнении упражнений на развитие основных физических качеств.

Игра	Психический процесс	Задачи
«Становись», «Кто быстрее»	Пространственное мышление, внимание, память	Упражнять в прямом и обратном счёте. Развивать умение находить место числу в числовом ряде. Расширять пространственные представления, совершенствовать двигательные навыки
«Разведчики и языки»	Двигательная, вестибулярная память	Развивать силу
Эстафеты «Соревнование раков», «Танцоры вприсядку»	Восприятие движения	Развивать координацию

Эти игры-упражнения вызывают неослабевающий интерес у ребят.

Использование на занятии специализированных подвижных игр для начинающих борцов осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Подготовка к игре — это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Перед игрой разогреваются различные группы мышц, в зависимости от того, на развитие каких физических качеств направлена игра. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдение за ходом игры и поведением играющих даёт тренеру возможность увидеть, насколько эффективно происходит у учащихся усвоение изучаемых приёмов и самой игры.

Основные требования к проведению игры:

- начало игры организовано и своевременно,
- игра начинается по сигналу,
- сознательное соблюдение учащимися правил игры.

В процессе игры тренер должен добиваться соблюдения дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

Игра должна быть доходчиво объяснена: объявлено название и назначение игры, ход, правила игры и распределены роли играющих и их расположение на площадке.

Руководя игрой, тренер осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия и правила.

Прежде чем начать играть, ребята осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается играющий.

Игра на начальном этапе обучения, в центре которой стоит овладение способом действий, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой — борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр-упражнений к подвижным играм.

2.2. Игровые комплексы на развитие физических качеств: скорости, координации, ловкости, устойчивости, равновесия, силовых качеств

(тема учебного плана «Общая физическая подготовка»)

Тренером скомпилированы игровые комплексы на развитие различных качеств юных борцов.

Игры с преимущественным развитием скоростных качеств

«Забегание по кругу»

Цель: формирование быстрого темпа выполнения приёма.

Два игрока принимают положение «лёжа» лицом друг к другу с упором на правую руку, причём обе руки располагаются в одной точке. По сигналу «забегание по кругу» (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади (3–5–7 раз).

Методические указания. Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола, вставать на ноги.

«Борьба за выгодное положение»

Цель: формирование приема «захват».

Партнёры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной рукой обхватить его за туловище сзади (3–5–7 раз).

Методические указания. Партнёры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести стоя на коленях.

Цель: формирование быстрой реакции на движения соперника.

«Убереги руки»

Находясь в положении «упор лёжа» друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1–1,5 мин.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

«Наступи на носок»

Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, каждый игрок по сигналу, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5–2 мин. Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

Методические указания. Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнёра.

Игры с преимущественным развитием координации и ловкости

Цель: развитие координации.

«Бой кенгуру»

Инвентарь: пластмассовый кубик.

Каждый игрок располагает между ног пластмассовый кубик и сжимает его. По сигналу, прыгая на обеих ногах, каждый, толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера, стремится вынудить его выронить кубик. За каждое падение кубика на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1–1,5 мин.

Методические указания. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за пуки, одежду, толчки в лицо. Вместо кубика можно использовать баскетбольные и набивные мячи.

«Пятнашки в парах»

Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«Третий лишний»

Одному из трёх участников игры даётся задание: наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнёра, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигает поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

Методические указания. Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает хват, то он проигрывает схватку.

«Борьба за ленту»

Соперники размещают цветную ленту или верёвку (15–20 см.) в различных частях своей одежды: за поясом, в одном из карманов спортивных брюк, в спортивной обуви, так, чтобы конец ленты выступал наружу не менее чем на 7–10 см. По сигналу тренера, используя перемещения, захваты, обманные движения, учащиеся стремятся завладеть лентой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1–1,5 мин.

Методические указания. Условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

«Борьба за выгодное положение»

Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнёра таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин.

Методические указания. Во время поединка нельзя захватывать соперника за одежду. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.

«Петушиный бой»

В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной ноге, а другую ногу поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся вытеснить друг друга за пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке зачисляется 1 очко.

«Ручной мяч на матах»

На расстоянии 2–3 м от каждой лицевой линии за ковром кладётся набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5–6 человек. Игра продолжается 10 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющим мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного соперника, передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.

Методические указания. Не разрешается захватывать, делать подножки игроку, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе, чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперника. Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

Цель: развитие вестибулярного аппарата.

«Удержись на ногах»

И. п. Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга, в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1–1,5 мин. Варианты: 1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге; 2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника нарисовать квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«Проворная рука»

И. п. Участники занимают положение «упор лёжа» друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

«Коты на ограде»

Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося лёгкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечётное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

«Борьба на линии»

Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнёра за большой палец и используя этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1–1,5 мин.

Методические указания. В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой. Вариант: 1) захват за одну руку, 2) захват обеими руками.

«Выбивание опоры»

Оба игрока занимают положение упора лёжа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнёра, лишив его опоры подсекающими движениями руки.

Методические указания. Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.

«Сбить с упора»

Один из участников принимает положение упора лёжа, другой становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперёд, вправо, влево старается за 30 сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств

Цель: развитие мышечной силы.

«Борьба за мяч»

Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом, обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, поднимает его над головой. Количество попыток нечётное. Варианты: 1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу; 2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

«Вынеси из круга»

Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5–2 мин.

Методические указания. Партнёры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в лицо и в шею соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки. Вариант: то же самое, но играют командами.

«Перетягивание, сидя на полу»

Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведённых в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержат в таком положении 5 сек. Количество попыток нечётное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.

«Выталкивание из круга»

Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга, проигрывает.

Методические указания. Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

«Бычки»

На пол мелом наносят квадрат размером 3х3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнёра через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если через сторону «3» — 3 очка и т.д. Продолжительность поединка 2 мин.

Методические указания. Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

«Разорвать круг»

Игроки образуют, держась за руки. По сигналу они, дергая друг друга назад–вперед, стараются разорвать круг. Два игрока, между которыми образовался разрыв, выходят из игры. Затем вновь по сигналу игра возобновляется. И снова из неё выходят два игрока, разорвавшие соединение рук и т. д. Выигрывают игроки, оставшиеся в круге последними.

Игры на развитие выносливости

(тема учебного плана «Развитие выносливости с помощью кроссов и подвижных игр»)

Цель: развитие выносливости и умения действовать сообща.

«Пленники»

Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах зала. Игроки одной команды по сигналу тренера должны перетянуть игроков другой команды на свою половину. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но, не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15–20 сек.

«Борьба за мяч на коленях»

Спортивный инвентарь: набивной мяч.

Игра проводится на гимнастических матах. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах площадки, посередине которой находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю площадки на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой площадки. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое.

Побеждает команда, игроки которой сумеют за определённое время большее число раз коснуться мячом пола за чертой площадки. Продолжительность игры 5–6 мин.

Методические указания. Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющим мячом, проводить болевые приёмы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы площадки. За нарушение правил мяч передаётся команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2 мин.

3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ, ПРИСУЩИХ РЕАЛЬНОМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ ПОЕДИНКУ (тема учебного плана «Специальная физическая подготовка»)

Сюжет игры, её цель — заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперёд–назад, в разные стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания

Цель: формировать умения и навыки видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Задачи: формировать умения выводить соперника из равновесия, завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем — возможной атаки).

Определение победителя: игрок, быстрее коснувшийся определённой части тела партнёра.

Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трёхминутные игры комбинационной направленности. Игрокам выдаются карточки с заданиями, в которых прописан способ касания. Например, оба игрока получают одно и то же задание: первым коснуться правой рукой правого плеча партнёра, или борец А получает задание коснуться затылка партнёра Б любой рукой, борец Б — коснуться левой рукой поясницы партнёра А.

Эффективность игры: формируются разнообразные движения и действия, присущие реальному соревновательному поединку, постепенно подводят учащихся к выбору выгодной позиции для достижения успеха, подбору своей стойки. Как правило, новички стремятся держать дальше от соперника ту часть тела, которой он должен коснуться, и сосредотачивают внимание на определённых движениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание — коснуться правого плеча, то для защиты играющий выполняет разворот и вынужден принять левостороннюю стойку. При защите от касания любой части головы игрок выпрямляется или прогибается. Задание коснуться живота вызывает

реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

Игры в блокирующие захваты

Игра в блокирующие захваты — упражнение для решения нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. Только когда учащийся будет уметь самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, тренер помогает осуществить выбор оптимальных вариантов техники их выполнения. Осваивая в ходе игр варианты блокирующих захватов, необходимо помнить, что многие из них являются необходимым условием для оптимального выполнения приёмов в соревновательном поединке борцов и одной из основных помех, затрудняющих противнику ведение поединка.

Эффективность игры: умение длительно сохранять захват.

Цель: обучить выполнению и удержанию в захватах.

Задание игры: один игрок, осуществив в исходном положении указанный захват, должен удержать его до конца поединка (от 3–5 до 10 секунд), другой игрок старается как можно быстрее освободиться от захвата. Поскольку по условиям игры партнёры меняются ролями, задание освободиться от захвата заменяется ему противоположным — удержать захват, за счёт чего оба необходимых навыка совершенствуются. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу.

Площадка для игры — круг, квадрат или коридор, выход за пределы которых считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести приём с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия). Игроку-победителю присуждается 2 очка, за вытеснение партнёра за пределы площадки — 1. Соперники подбираются на начальном этапе с одинаковой физической подготовленностью.

Игры в атакующие захваты

Эти игры сопровождаются значительными мышечными напряжениями, что позволяет использовать их в качестве средства скоростно-силовой подготовки

Эффективность игр: формируются умения навязать желаемый захват и предупредить выполнение определенного захвата со стороны соперника.

Цель: обучить приёмам освобождения от захватов.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы соревновательных поединков. Задача играющего состоит в том, что необходимо добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата в течение заданного

времени, сбивание соперника на колени, выход за спину, проведение сваливания, теснение).

Главное назначение этого задания — научить мыслить для выхода из создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счёт всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки:

– двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок,

– сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и другие части тела:

– разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка),

– рук с головой – спереди, сверху,

– разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

– разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Другие части тела:

– шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку-сверху,

– шеи и туловища – спереди, сбоку,

– шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

– туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

– туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

– туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривают два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счёт неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» — соперники ставятся в жёсткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение

задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3–5 секунд и т.д.

Задания могут усложняться в зависимости от подготовленности ребят: захват одной (правой или левой), двумя изнутри, захват туловища двумя (спереди, сбоку), ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т. п.

Игры в перетягивание

Цель: развитие силовых качеств.

Парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лёжа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успех применения игровых технологий и в частности соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации занятия при освоении учебного материала по вольной борьбе. Важное значение имеет соблюдение методически грамотной последовательности в обучении и закреплении приёмов борьбы.

Поэтому простейшие приёмы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с отработкой конкретных приёмов в соревновательно-игровой обстановке постепенно должны вводиться в арсенал технических и тактических действий, широко применяемых на всех занятиях. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических, морально-волевых, технико-тактических способностей юных борцов. Разнообразные варианты игровых упражнений, необходимые для развития этих способностей — гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Рациональное использование соревновательно-игрового метода в подвижных играх с элементами единоборства формирует психологическую устойчивость учащихся к успехам и неудачам, способствует преодолению психологического барьера неуверенности в своих силах.

Результативная сторона спортивно-игрового метода (кто впереди, кто лучше, кто сильнее) увлекает учащихся, заставляет их максимально проявлять свои физические и психические силы в состязании за первенство, за достижение победы.

Применение игровой методики при обучении ребят вольной борьбе путём включения подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках, сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что, в свою очередь, способствует сохранности детского контингента и результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Методика использования игровых технологий на занятиях вольной борьбой даёт тренеру-преподавателю возможность:

- повысить интерес детей и подростков к занятиям вольной борьбой, результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках и спортивную подготовку занимающихся;
- лучшим образом развивать двигательные качества юных борцов;
- обновить содержание и раскрытие учебного материала.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк М.Н., Спортивные игры [Текст]. –М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
2. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П.К. Кофман - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 146 с.
3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
4. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. [Текст] – М.:Инфра-М, 2011
5. Павлова М. И. Игровые технологии в дополнительном образовании детей / М. И. Павлова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 5 (64). — С. 543-546. — URL: <https://moluch.ru/archive/64/10338/> (дата обращения: 11.02.2021).
6. Подвижные игры. Практический материал. Учебное пособие [Текст] / Былеева Л. В., Коротков И.М.- М.: Дивизион, 2014 г.- 288 с.
7. Рыбалко Б.М. Игры с элементами единоборства [Текст] / Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н. // Физ. культура в шк. - 1993. - № 2. - С. 21-25.
8. Силовая подготовка детей школьного возраста [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М. «НЦ ЭНАС» 2002г.-200 с.
9. Туманян Г.С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы) [Текст]// Теория и практика физ. культуры, 2009, № 9 - с. 37-40.
10. Использование подвижных игр и игровых заданий с элементами единоборства для развития физических качеств учащихся на уроках физической культуры [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.metod-kopilka.ru/ispolzovanie__podvizhnyh_igr_i_igrovyh_zadaniy_s_elementami_edinoborstva_dlya_razvitiya-40369.htm.
11. Как организовать и провести подвижную игру с детьми от 6 до 10 лет [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/metodika-provedeniya-podvizhnyh-igr-s-detmi-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Игровые технологии на занятиях вольной борьбой
для учащихся младшего школьного возраста

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: 31.03.2021 г.

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

