

Методическая разработка
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА КАК СРЕДСТВА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПО БОРЬБЕ
САМБО»

Дахужев М.Ю.

*тренер-преподаватель МБОУ ДОД «Детско-юношеская
спортивная школа» с. Красногвардейское
Красногвардейского района*

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в учебно-тренировочном процессе не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

Целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических и координационных качеств). С его помощью решаются самые различные задачи: а) развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости; б) воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности; в) становление тактического мышления; г) закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Достоинства игрового метода: 1. Высокий уровень мотивации. 2. Свободный характер деятельности. 3. Комплексный характер воздействия.

Характерная особенность игрового метода — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Особое внимание при составлении подвижных игр следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освободиться от захватов- соперника, преследовать соперника и т. д.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать

приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

В связи с вышеизложенным, на **начальном этапе** в состав упражнений для проведения игр борца включаются следующие упражнения:

- игры на сохранение статического равновесия (перетягивания, выталкивания, теснения, заведения);
- игры на сохранение динамического равновесия (бои петухов, всадников);
- игры на силу (перетягивания, цыганская борьба, борьба за предмет);
- перевороты противника по команде;
- игры на ловкость (регби на коленях);
- игры на сообразительность и быстроту реагирования на команду (смена взаимопоз).

После усвоения основной атакующей техники и тактики ее использования в стандартных ситуациях на учебно-тренировочном этапе можно осваивать и **борьбу за захваты**. В связи с этим изменяется и содержание игр борца в пользу доминирования именно этой темы:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- игры на силу (перетягивания, цыганская борьба, борьба за предмет, армрестлинг);
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы);
- специальные координационно-силовые парные упражнения в строю.

На **этапе спортивного совершенствования** игры имеют своей целью повысить эмоциональный фон тренировочного занятия, поскольку, как выражаются борцы, ковер им надоедает. На этом этапе используются игры:

- борьба за захваты;
- борьба за сохранение положения на ковре;
- борьба с использованием преимущественной позы;
- односторонние схватки по заданию на выполнение определенного действия;
- игры на борцовскую ловкость (борьба за мяч с использованием приемов борьбы).

Игры для развития физической подготовки борцов

Игра «Перехвати мяч». Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удастся поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

Игра «Петушиный бой». Цель игры – совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг,

начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Игра «Перетягивание». Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают канат (пояс от куртки) и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

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

Примеры упражнений. 1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра. 2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же. 3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Игра «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 ее к коврику. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, - победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

Игра «Вратарь». Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся 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 приему.

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

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

Игра «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.

Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца – тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.

Игра «Регби» с набивным мячом. Игра помогает совершенствовать умение борца ориентироваться на коврике, быстро реагировать на изменение обстановки. Правилами игры разрешается вести мяч руками и ногами, захватывать мяч и противника, сбивать противника на ковер. Можно играть и на коленях. Мяч забрасывается в ворота, отмеченные предметами.

Игра «Затяни в круг». Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на коврике, а также развивает тактическое мышление. На коврике следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры - затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Игра «Карусели». Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90° к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

В учебно-тренировочных занятиях используем также и **адыгейские народные игры** для развития ловкости. Это игра **«Отбирание головных уборов» ЧЭРМЭЧЭЦ**.

Подготовка: Игра проходит на большой площадке. Количество игроков от 6 до 25. Выбираются два игрока избирателя – тхьаматэ. Участники по очереди называют имена тех, кого они хотели бы иметь в качестве игрока своей команды. Получаются две команды. Каждая команда на своей стороне чертит круг, чтобы в нём поместились все игроки.

Описание игры: Игра начинается с наступления одной команды с целью отбирания у другой головных уборов. Наступление совершается поочередно.

Правила игры: Игрок считается побеждённым тогда, когда с него была снята шапка. Отнимать назад шапку запрещено. Тот, у кого отняли шапку, выбывает из игры.

Игра **Драчливый баран**. Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—3,5 м (в зависимости от возраста детей). Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга.

Правила игры:

- по договоренности можно менять плечи. Для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу.

Проигравшим считается тот, кто:

- коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком;

- упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках.

Развивает: выносливость

Игра «ЧЪЭН»

Подготовка: На длинной площадке выстраиваются желание играть. В конце площадки обозначается место, до которого должен дотронуться играющий.

Описание игры: По команде каждый игрок старается быстрее добежать и дотронуться до обозначенного места. Во время бега можно задерживать впереди бегущего соперника захватами рук.

Правила игры: Выигрывает тот, кому удалось прибежать первым. Нельзя толкать в спину или в бок соперника. За это игрок выбывает из игры.

Игра «Лебеди и просо» КЪРУ – МЭЦ

Подготовка: Количество игроков не ограничено. Выделяются два участника, которые будут главными в команде. Далее определяются игроки каждой команды. Чертится штрафная линия. Необходимо наличие жерди длиной 2-2,5 метра.

Описание игры: В каждой команде берутся за пояс друг друга все составляющие её участники, а впереди находящиеся держатся за концы жерди. По команде игроки начинают перетягивать друг друга за штрафную линию.

Правила игры: Выигрывает та команда, которая заставит своих соперников перейти за штрафную линию.

Таким образом, использование игр при подготовке юных самбистов и дзюдоистов развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, развивает физические и мыслительные способности воспитанников, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным.

Использованная литература:

1. Адыгейские народные игры физического воспитания детей: (Методическое пособие). - Майкоп: Адыгейское кн. изд-во, 1989. – 68 с.
2. Цеева Л. Х. Этнопсихологопедагогический аспект адыгских игр // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № S11. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14637.htm>.
3. Коблев Я. К., Чермит К. Д, Рубанов, М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов. Ежегодник. «Спортивная борьба», 1985. Майкоп

4. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 208с.: ил. – (Внимание дети!).
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с. – (Библиотека учителя).