



МБУДОСШ № 1 им А.Ф. Бондарева

**Методическая разработка
для тренеров – преподавателей по вольной борьбе**

**Эффективность применения подвижных игр
на начальном этапе подготовки борцов
вольного стиля**

**Выполнила:
Незговорова Ксения Игоревна
Тренер-преподаватель
по вольной борьбе**

**2024 г.
г. Гулькевичи**

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная борьба – довольно распространенный вид спорта. Она является одним из видов спорта, обеспечивающим подготовку спортивного резерва, и гармоничное развитие подрастающего поколения, и подготовку к труду на благо общества, и защите своей Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Существующая в г.Гулькевичи МБУ ДО ДЮСШ № 1 позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой.

В работе представлена методика повышения качества образовательного процесса с использованием подвижных игр и приёмы организации учебно-тренировочного занятия, направленные на развитие общей и специальной физической подготовленности занимающихся спортивной борьбой и способствующие качественной реализации содержания учебного материала.

Цель методической разработки:

Добиться повышения активизации и интенсификации деятельности учащихся с помощью игровой технологии.

Краткое описание методики.

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.

В работе исследуются 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.

Специализированные подвижные игры для борьбы, используемые в работе, соединили черты подвижных и дидактических игр.

Методика использования игровых технологий даёт возможность:

- лучшим образом развивать двигательные качества воспитанников;
- обновить содержание и раскрытие учебного материала;
- повысить интерес детей и подростков к занятиям вольной борьбой.

Эффективность методики.

1. Использование с максимальной отдачей времени учебно-тренировочного занятия.
2. Повышение качества образовательного процесса.
3. Создание комфортных условий для успешного обучения.

Результативность методики.

1. Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам борьбы, позволяет юным борцам в облегченных условиях осваивать основы ведения единоборств.

2. Игровой подход позволил улучшить методику обучения, и при этом учесть потребность детей к игровым формам деятельности.

3. Внедрение игровых технологий в тренировочный процесс позволяет повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках и спортивную подготовку занимающихся.[2]

Методика применения подвижных игр на начальном этапе подготовки.

Включение специализированных подвижных игр в подготовку начинающих борцов вольного стиля происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях. Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Подготовка к игре — этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе. Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры.

В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение учащихся. Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры комбинационной направленности.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

1. Название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
2. Роли играющих и их расположение на площадке;
3. Ход игры;
4. Цель игры (кто будет назван победителем);
5. Правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. [4]

Игры в касания

Задачи:

Обучать конкретным навыкам и умениям:

- быстро перемещаться;
- выводить соперника из равновесия;
- завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки).

Определение победителя: тот, кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Формируются разнообразные движения и действия, свойственные реальному соревновательному поединку. Развиваются качества и навыки: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты.

Задачи:

Обучение захватам и удержанию в захватах.

Задание игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении указанный захват, должен удерживать его до конца поединка (от 3-5 до 10 секунд), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Площадь 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 прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

За реализацию главного задания игроку присуждается 2 очка, за вытеснение партнера за пределы площадки – 1.

Спарринг - партнеры подбираются после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности: победители — в одну группу, побежденные — в другую.

Игры в атакующие захваты. (Приложение 1)

Задачи:

Научить освобождению 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 счет всех возможных в данном случае действий. (Приложение 2)

Основные варианты атакующих захватов.

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

Руки — 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 шеи — 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.

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

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

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. Туловище с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи. [5]

Варианты усложнения заданий.

Возрастание сложности заданий: захват одной (правой или левой), двумя изнутри, захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

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 счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие 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. Для того, чтобы максимально приблизить

перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих разъяснений (это не касается игр в теснения).

Игры в перетягивание. (Приложение 2)

Задачи:

Развитие силовых качеств.

Парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя. (Приложение 1)

Мост-перекидка

Задачи:

Развитие гибкости и координации.

Участники игры образуют несколько команд, выстраиваются в шеренги вокруг ковра, рассчитываются по порядку номеров и запоминают их.

Игроки под номером один выходят на ковёр, принимают положение борцовского моста и выполняют по 30-40 раз забегание вокруг головы. Выполнив его, спортсмены кувырком вперёд (назад) возвращаются в свою колонну и прикасаются к игроку под номером два, который повторяет действие предыдущего игрока.

В это время участник под номером один проводит со своим партнёрами по команде, которые ещё не участвовали в выполнении указанного задания, заранее оговорённый бросок (например, бросок прогибом). Побеждает команда раньше других, закончившая выполнение задания.

Самые гибкие.

Задачи:

Развитие гибкости. 1 вариант.

Перед началом игры участники распределяются по парам и рассчитываются на первый-второй. По сигналу преподавателя первые номера стараются в течение 10 сек. (или 30 сек., по договоренности) возможно большее количество раз перейти из положения стойки в положение борцовского моста и вернуться в исходное положение.

Игроки под вторыми номерами следят за технически правильным выполнением задания и страхуют партнеров, поддерживая рукой под поясницу тех, кому это необходимо. Побеждают участники правильно выполнившие данное упражнение наибольшее количество раз.

2-й вариант.

То же, но играющие должны выполнить задание в течение одной или двух минут. Время устанавливается в зависимости от продолжительности схватки,

которую борцы проводят на соревнованиях по избранному виду борьбы.
3-й вариант (игра в командах).

Играющие делятся на несколько равных по количеству игроков команд, выстраиваются в шеренги за пределами рабочей площади борцовского ковра. Напротив каждой команды на расстоянии шести-восьми шагов от периметра ковра рисуют круг диаметром один метр.

По сигналу тренера игроки, направляющие в своих группах, забегают в малый круг и по 30-40 раз выполняют описанное выше упражнение.

Закончив его, направляющие, имитируя бросок прогибом (или какой-либо другой бросок, заранее определенный руководителем), передвигаются в конец своей шеренги. А игрок, стоящий за ним, продолжает эстафету. Победу одерживает та команда, которая раньше закончит выполнение задания.

Судьи назначаются из игроков конкурирующих команд. Они следят за правильностью выполнения упражнений. Если игрок допускает ошибку, он должен повторить неправильно выполненный элемент игры. Можно провести игру 3-4 раза подряд, после чего подвести итоги.

Если участникам игры раньше не приходилось выполнять подобные упражнения или они не могут проводить их быстро и в большом количестве, то данное задание можно выполнять стоя спиной к гимнастической стенке или с помощью другого участника, который, расположившись сбоку от исполнителя, поддерживает его одной рукой под поясницу, а другой за одноименную руку.

Заключение.

1. Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;
- б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

2. Введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

3. Применение подвижных игр, близких по структуре к действиям борцов в поединке, позволяет резко изменить структуру взаимодействия технической и специальной физической подготовленности юного борца: все качества приобретают более тесную взаимосвязь и начинают "работать" непосредственно на результативность соревновательной деятельности.

4. Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность

занимающихся.

5. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки.

6. Применение игровых технологий позволяет повысить интерес учащихся к занятиям вольной борьбой.

Список литературы:

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. асвета, 1978 . -88с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М., «Физкультура и спорт», 2009.- 199с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -287с.
4. Сергиенко Л.П., Селезнева Т., Кметь Л., Нам С. Педагогический контроль развития координационных способностей у детей и подростков. // Наука в олимпийском спорте. М., 2002. -217с.
5. Спортивная борьба: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. А.П. Купцова. – М., Физкультура и спорт, 2008.-424с.



Рис. 123



