МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ТЕМЕ:**

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГР - ЕДИНОБОРСТВ КАК ЭФФЕКТИВНОГО СРЕДСТВА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА БАЗОВЫХ УРОВНЯХ СЛОЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Автор:

Тренер-преподаватель

высшей категории

Чивчян Вардан Оганнесович

ст. Егорлыкская

2020 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Изменение представления о монополии школы на образование привело к переосмыслению места и роли внешкольных учреждений в физкультурном воспитании детей. Решение проблемы повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, укрепления здоровья тесно связано с учреждениями дополнительного образования детей. В то же время, перспективным является широкое использование возможностей массовых форм физической культуры и внедрение современных методик не только оздоровления детей, но и достижения спортивных результатов в избранных видах спорта. Греко-римская борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения. Греко-римской борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Интерес к занятиям греко-римской борьбой обеспечивается не только широкой сетью её распространения, но и разнообразием форм и большим количеством соревнований, проводимых среди различных категорий занимающихся. В связи с этим, изучение содержания и методика обучения упражнениям греко - римской борьбы является актуальным. Позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности, как феномена социально-культурной среды человеческой деятельности и будет способствовать физкультурному воспитанию.

**Цель:** формирование и совершенствование физического развития детей через занятия греко-римской борьбой. Помимо общих задач, решающих на уроках физической культуры в школе, данная программа призвана реализовать частные задачи.

**Задачи:**

1.Привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

2.Укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма занимающихся. 3.Формирование правильной осанки.

4.Развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, равновесия.

5.Социальная адаптация ребёнка.

6. Формирование коммуникативных качеств ребёнка.

7. Адаптация к стрессовым ситуациям. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

**Объект исследования** - процесс физкультурного воспитания детей средствами общих и специальных физических упражнений греко-римской борьбы.

**Предмет исследования** - технология применения общих и специальных физических упражнений греко-римской борьбы в учреждениях дополнительного образования детей. Практическая значимость исследования заключается во внедрении методики занятий в учреждения дополнительного образования детей с учётом современных требований к обучению упражнениям греко-римской борьбы. В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности.

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Для эффективного применения приемов в схватках, рекомендуют развивать у борцов навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать задачи в свою очередь.

Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта и в греко-римской борьбе, в частности. Большие возможности игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которые входят подвижные игры, тесно связано с ранней специализацией в различных видах спорта. Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества. Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, позволяет повышать уровень элементарных технических и тактических действий, т.е. базовым элементам подготовки, обманным действиям. В моей работе специализированные подвижные игры, используются для подготовки юных борцов, которые направлены на обучение основам ведения единоборства. Поэтому они начинают носить черты дидактических игр. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения тренера с борцами и спортсменами между собой носят именно игровой характер. Тренер является участником или ее организатором.

Дидактические игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для борцов деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет борцам радость. Структурным элементом игры является игровая задача, осуществляемая борцами в игровой деятельности. Две задачи - дидактическая и игровая - отражают взаимосвязь обучения и игры. Существенной стороной дидактической игры является игровой замысел. Он вызывает живой интерес детей, возбуждает их активность, желание играть. Игровой замысел часто выражен в самом названии игры и составляет ее начало.

**Классификация игр-единоборств:**

1. Игры в касания (блокирующие действия);
2. Игры теснения;
3. Игры за овладение предметом;
4. Игры на внимание;
5. Игры на опережение;
6. Игры перетягивания, вытягивания;

**Игры в касания**. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Существует несколько основных захватов, связанных определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров (соперников). В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того, чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования».

Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающихся в борьбе.

**Игры теснения.**

Задача данного вида игры заключается в вытеснение соперника с определенной территории.

- И.п. лицом друг к другу ноги согнуты в коленных суставах задача: перетолкать соперника;

- И.п. спиной друг к другу ноги согнуты в коленных суставах задача: перетолкать соперника;

- "Петушиный бой" И.п. стоя на одной ноге руки за спиной задача: перетолкать соперника или до касания второй ноги ковра. - тиснение из круга, (в скрестном захвате борец должен вытеснить соперника из круга.);

Игры за овладение предметом.

- «Отбирание мяча»

И.п. лежа на животе мяч прижат к груди задача: за 30сек. забрать мяч у соперника, после чего борцы меняются; - за овладение гимнастической палкой из различных исходных положений (стоя на ногах, на коленях, лежа на спине и животе);

- И.п. упор лежа, задача кто быстрее вытащит платочек из-за пояса соперника;

**Игры на внимание.** Задачей игр на внимание является приучить детей слышать тренера, а не просто выполнять знакомые упражнения и элементы по привычке.

* дети строятся в одну колонну по росту, в центре зала задача: добежать до правой стены зала (а тренер при объяснении показывает влево);
* дети стоят в одной шеренге задача: сделать пять кувырков вперед, задание начинается по свистку (либо заранее оговоренному условному сигналу), а подается другой сигнал не тот о котором было сказано;

**Игры на опережение. - «Кто быстрее встанет»**

И.п. лежа на животе руки за головой; руки за спиной в захвате; лежа на спине руки вдоль туловища; руки за головой в захвате задача: по сигналу тренера как можно быстрее встать наноги.

- забегание за спину соперника в партере, (борец по жребию или указанию тренера становится в высокий партер, а соперник захватив голову и руку должен забежать ему за спину т.е. заработать выигрышный балл);

- И.п. стоя на ногах, спиной друг к другу задача: по сигналу, забежать за спину сопернику и взять захват;

- И.п. упор лежа (сгибание-разгибание рук) задача: по сигналу, забежать за спину сопернику;

**Игры перетягивания, вытягивания.**

- И.п. стойка борца, руками держать соперника за запястья (за кисти «борцовский захват»)

Задача: кто перетянет соперника за обозначенную линию; - занимающиеся делятся на две равные команды, одна команда ложится на живот лицом друг к другу, соединяя руки в захват образуя «ромашку», в центре ковра, вторая команда находится за пределами рабочей зоны ковра задача: вытащить соперников за пределы рабочей зоны ковра;

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Образованная на этой основе программа освоения промежуточных операций с помощью игр позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, она развивает качества, необходимые борцу, содействует выявлению способных подростков, делает учебный процесс более плодотворным и эмоциональным. Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий и не предъявляют жестких требований к спортивной специализации учителя физкультуры.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

* Состав группы из 12-15 чел.
* Мальчики в возрасте от 8-10 лет.
* Гимнастические маты – 6шт.
* Волейбольный мяч – 2шт.
* Борцовский ковер.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аванесова В.Н. Дидактические игры // Сенсорное воспитание в детском саду / Под ред. Н.П. Сакулиной, Н.Н. Подъякова, - М., 1969.
2. Миндиашвили Д.Г., Фомин Д.М., Савчук А.Н. Некоторые критерии отбора в вольной борьбе // Спортивная борьба. – М. – 1984.- с.76-79.
3. Подскоцкий Е.Б. Тесты для отбора в спортивных единоборствах// Спортивная борьба. – М.- 1983. – с. 47-49.
4. Рыбалко Б.М., Крепчук И. П., Геллер. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе //' Теория и практика физ.культуры. - 1986.-Х21,- С. 10-11.
5. Портных Ю.И. Подвижные игры II Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П.А.Чумакова. - М., 1970.- С.46-82.
6. Коротков И.М., Петухова В.А. Подвижные игры в тренировке юных боксеров // Бокс: Ежегодник,- М., 1978.- С. 43-45.
7. Тишков Ю.Н. Психологический аспект тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов / Ю.Н. Тишков, Д.Г. Миндиашвили // Физкультурное образование Сибири. – 1997. №1. – с. 61-64.
8. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца / Е.М. Чумаков // Теория и практика физической культуры, 1999г. - № 2 стр.16-20.
9. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях / Е.Н. Сурков, под.общ. ред. В.У. Агеевца // Словарь-справочник, - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 451с.