

Использование игровых технологий на занятиях спортивной борьбой

1. Цель: повышение активизации и интенсификации деятельности учащихся с помощью игровой технологии.

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.

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, присущие реальному соревновательному поединку. Развиваются качества и навыки: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Место касания

Затылок

Спина

.

Поясница

.

Передняя часть живота

.

Левая часть живота

.

Левая подмышечная

. впадина

Левое плечо

.

Правая часть живота

.

Правая подмышечная

. впадина

0. Правое плечо
1. Левое бедро
2. Левая голень
3. Правое бедро
4. Правая голень

Игры в касания постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы 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 определенных движениях, а также частях тела соперника. Например, если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдаляет его разворотом и вынужден принять левостороннюю стойку. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правостороннюю стойку.

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 удержать 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.

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.

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.

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: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить 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 перетягивани

Задач:

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.

Мост-перекидка

Задачи:

Развитие гибкости и координации.

Перед началом игры все учащиеся делятся на пары.

1 вариант.

По сигналу руководителя первые номера в каждой паре встают на борцовский мат и в течение тридцати (шестидесяти) минут начинают выполнять мост перекидку вперед и назад, при этом их соперники, стоя рядом, считают количество правильно выполненных циклов этого упражнения. По истечении времени спортсмены меняются ролями и игра продолжается.

По окончании игры можно провести отбор игроков и составить пары из более сильных участников, из менее подготовленных. А игру продолжить следующим образом: первые номера принимают положение борцовского моста и выполняют забегание вокруг головы, изменяя направление движения после каждого цикла.

2 вариант.

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 кувыркком 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-шести 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.