Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г.Байкальска»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Эффективность применения игр в единоборстве с целью**

**отбора на этапе начальной подготовки борцов»**

 **автор: тренер-преподаватель**

 **по вольной борьбе**

 **Глазов Владимир Алексеевич**

**Байкальск-2018**

**Эффективность применения игр в единоборствес целью**

**отбора на этапе начальной подготовки борцов.**

**ПЛАН**

1.1. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной специализации.

1.2. Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных борцов вольного стиля.

1.3. методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов.

1.4. Резюме.

1.5. Выводы.

 **Задачи**

1. Выявить особенности и необходимость применения подвижных игр и специализированных подвижных игр в подготовке юных борцов.

2. Разработать методику применения специализированных подвижных игр в группах начальной подготовки в ДЮСШ.

3. Экспериментально определить эффективность применения специализированных подвижных игр на этапе начальной спортивной специализации юных борцов при обучении технико-тактическим действиям.

4. Определить развитие физических качеств в процессе технико-тактической подготовки юных борцов в процессе использования специализированных подвижных игр.

**ВВЕДЕНИЕ**

Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающим гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой.

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). Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести борцам 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 эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. В своей практике начальной подготовки в спортивной борьбе, я учитываю стремление детей к игровым формам проявления самодеятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы.

* 1. **Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе на этапе**

**начальной спортивной специализации.**

В методике обучения технике спортивной борьбы традиционно сложилось три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Для начального обучения важно то, что существуют два пути изучения техники:

1) непосредственное изучение техники с помощью целостного, расчлененного и комбинированного методов обучения;

2) с помощью подводящих упражнений.

Непосредственное изучение техники борьбы достаточно подробно описано в учебной литературе, а вот разучивание техники с помощью подводящих упражнений не нашло широкого распространения в начальной подготовке борцов.

 Широкое использование общеразвивающих и специальных упражнений позволяет постепенно подводить организм занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы.

В методике обучения приемам борьбы на первом году обучения большое место нужно отводить подводящим упражнениям. В подводящие упражнения входят общеразвивающие и специальные. Первые направлены на создание общей физической подготовки и формированиеобщего фундамента физических качеств и двигательных действий,

 вторые подготавливают к успешному освоению техники борьбы и формированию функций, необходимых для борьбы.

К подводящим упражнениям относятся игры и игровые упражнения, используемые как для общей и специальной физической подготовки, так и для разучивания технико-тактических действий.

В методике начального обучения не придаётся должного внимания изучению элементов технико-тактических действий (стоек, дистанциям, передвижениям, захватам, освобождениями от захватов, тиснениями, маневрированиями и др. элементарным техническим действиям), и это неслучайно, так как в традиционном подходе главное научить проводить приемы. Приемы являются наиболее эффективным средством достижения победы. Изучение приемов, комбинаций и даже технико-тактических комплексов не дает целенаправленного формирования навыков ведения единоборств, они формируются бессознательно и стихийно.

Рассмотрим теперь, как формируются тактические действия, наиболее характерные средства и методы их формирования в спортивной борьбе.

Е.М. Чумаков выделяет следующие методы, используемые при обучении тактике:

1. Метод обобщенных правил, законов, аксиом. Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п.

2. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватке во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения больше применяется первый способ.

3. Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыта у борца, тем вероятнее; что у него хорошо развита интуиция и интуитивно сам находит правильное решение.

Обучение и использование первого метода в основном осуществляется на теоретических занятиях, роль и значение которых весьма важны.

 Так, А.Н.Ленц отмечал: «Теоретические занятия по совершенствованию тактики приносят очень большую пользу». Но тренеры больше полагаются на собственный опыт спортсменов. Поэтому как основное средство тактического совершенствования обучающихся выделяется условная схватка.

 Обуславливая схватки, тренер создает определенную тактическую обстановку и таким образом прививает ученику навыки решения тактических задач в ходе поединка (метод дифференцирования). В дальнейшем они закрепляются в вольных схватках. Таким образом, в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: борцов обучают

технике борьбы и не обучают, по каким тактическим закономерностям проходит противоборство, т.е. сама борьба.

Считается, а это видно из мнений ведущих специалистов, что обучающиеся сами поймут и освоят эти закономерности в учебных и соревновательных схватках. Но данный процесс освоения, протекая методом проб и ошибок, характеризуется большой длительностью и хаотичностью усвоения тактических умений и навыков, а главное далеко не всегда обеспечивает их правильное формирование.Традиционное обучение технике монотонно и скучно для детей, а обучение тактике для детей вообще не разработано.

**1.2.Специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке юных борцов вольного стиля.**

Подвижные игры, играя важнейшую роль в развитии детей, в последнее время стали широко использоваться как эффективное средство в тренировочном процессе 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, как правило, тренеры владеют методикой обучения приемам, а элементарным техническим и тактическим действиям, т.е. различным подготовкам, обманным действиям, не могут обучать, используя

строго регламентированный метод. Понимая это, тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку схватки.Однако в схватках все внимание детей направлено на выполнение приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются.

Решение здесь простое - разрабатывать правила ведения схватки, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры.

Используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике борьбы.

Использование подвижных игр в учебных целях находит свою параллель с дидактическими играми. Дидактические игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей 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 детям радость.Чем разнообразнее и содержательнее для детей сама игра, тем успешнее решаются

познавательные и игровые задачи. Игровым действиям детей нужно учить. Лишь при этом условии игра приобретает обучающий характер и становится содержательной.

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

* 1. **Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке**

**юных борцов**

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных 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 (технико-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. Тренер должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Тренеру нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре.

Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.*Игровой этап является основным*. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп.

 Развитие темпа игры имеет определенную динамику.

 В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра развертывается в сменяющих одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется.

*Дозировка в процессе игры*. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

*Окончание игры.* Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Тренер обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны. Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры тренер должен

объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

*Разбор игры*. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

Анализируя тренировки с целенаправленным использованием игровых средств на протяжении многих лет я пришел к выводу, что в группах, где это проводилось систематически в течении первого года обучения, способствовало освоению искусства владения своим телом,

формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них. Практика и наблюдения подтверждают, что наиболее предпочтительным для проведения занятий с элементами единоборства, является соревновательно - игровой метод. Использование его создает благоприятные предпосылки к повышенной эффективности занятий.

**1.4. Резюме**

 Подвижные игры и специализированные подвижные игры все шире применяются тренерами в подготовке юных спортсменов в различных видах спорта.

Это связано с потребностью детей в игровых формах жизнедеятельности, что позволяют тренерам решать самые разнообразные задачи учебно-тренировочного процесса.

Потребность применения специализированных подвижных игр в борьбе связано с тем, что в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: юных борцов

обучают технике борьбы и при этом тренеры забывают о необходимости формирования навыков ведения единоборств. Они считают, что эти навыки придут сами по себе.

Для того чтобы применять приемы в схватках, нужно владеть навыками ведения борьбы, а не только выполнения приемов, воспитание этих навыков тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток. Но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом.

 Применение специализированных подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам борьбы, позволяет юным борцам в облегченных условиях осваивать основы ведения единоборств. Такой подход, по моим предположениям позволит улучшить методику обучения, перенесенную со взрослого контингента борцов на юношей и детей, и при этом учесть потребность детей к игровым формам деятельности.

**1.5. Выводы**

1. Традиционные средства и организация тренировочного процесса в группах начальной подготовки вследствие неполной адекватности возрастным особенностям контингента не позволяют в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков.

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

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, вкоторой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

3. В ныне действующей программе для ДЮСШ по вольной борьбе имеется существенный резерв для включения специализированных подвижных игр без ущерба для общего освоения программного материала. Более того, введение игровой методики положительно сказывается на эмоциональном настрое занимающихся, что в' свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ.

4. Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными

борцами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 18 мин в каждом занятии.

 Для эффективного освоения элементарных технических действий достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

5. Применение специализированных 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.

6. Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении

отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности.

7. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается прежде

всего за счет индивидуализации и вариативности действий, о чем свидетельствуют достоверно значимые различия по компоненту "вход" при исполнении приёмов-тестов.