Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

**«Детско- юношеская спортивная школа»**

Чаплыгинского муниципального района Липецкой области

Доклад на тему:

«Организация соревновательной – игровой деятельности на тренировках по вольной борьбе.

**Составил:**

**тренер-преподаватель**

**Рудаков Сергей Александрович**

**г. Чаплыгин -2021**

1.Уровень опыта по степени новизны.

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 и способствующие качественной реализации содержания учебного материала.

2. Цель педагогического опыта.

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

3. Краткое описание опыта.

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.

4. Эффективность опыта.

1. Использование с максимальной отдачей времени учебно-тренировочного занятия.

2. Повышение качества образовательного процесса.

3. Создание комфортных условий для успешного обучения.

5. Результативность опыта.

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.

Содержание

1. Вступление
2. Отбор детей для занятий вольной борьбой с применением игр-единоборств
3. Методика применения спортивных игр на этапе начальной подготовки.
4. Методика применения спортивных игр на учебно-тренировочном этапе.
5. Заключение
   1. **Введение.**

Любая форма приобщения детей к спорту должна носит творческий характер. Критерием творчества я считаю тот момент, когда ученик хочет и готов постичь смысл своей деятельности, когда у него появляется ощущение необходимости сравнить, соотнести, выбрать и найти то, что лучшим образом поможет ему добиться высоких результатов в спорте. Поэтому, возникла необходимость, искать новые пути решения поблеем подготовки борцов. С целью активизации учебно-тренировочного процесса, повышения качества выполнения учебных программ, развития познавательного интереса, привлечения учащихся к систематическим занятия вольной борьбой, я решил шире использовать в своей работе игровой метод.

В современной борьбе сократилось время схватки, процесс борьбы стал проходить быстрее и активнее, поощряются не­прерывные атакующие действия. Это требует от борцов быстрейшего решения так­тико-технических задач и применения определен­ных атакующих комбинационных действий.

Так как подвижные игры играют важнейшую роль в развитии детей, я стал широко использоваться их, как эффективное средство при отборе детей для занятий вольной борьбой и в тренировочном процессе. Это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке.

Его применение позволяет заполнить разрыв между стро­го регламентированным методом обучения и соревновательным, осуще­ствлять последовательное обучение, как технике, так и тактике борьбы.

Своеобразие игровой деятельности заключается в том, что общение тренера с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Тренер является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуслав­ливает игровые действия

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 и способствует более быстрому и качественному освоению учебной программы.

Специализированные подвижные игры включают в себя специфические элементы вольной борьбы и формируют необходимые физические качества.

Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана тем, что, как правило, ис­пользование строго регламентированного метода обучения приёмам борьбы, не способствует в полной мере техническим и тактическим (например, обманным) действиям.

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.

Я считаю, что такой подход позволит улучшить методику обучения юношей, и при этом будет учтена потребность детей к игровым формам деятельности.

**I. Отбор детей для занятий вольной борьбой**

**с применением игр-единоборств**

Важной задачей при проведении отбора является прогнозирование спортивных результатов. Для реализации этой задачи я применяю различные организационные и спортивные мероприятия.

В организационные мероприятия включаются агитация среди учащихся школ и их родителей посредством радио, телеви­дения, газет, бесед, объявлений и т.д. Отбор должен носить соревновательный характер. Также зачисляю на отделения борьбы некоторых учащихся,не прошедших по конкурсу, но проявивших высокие волевые качества. К спортивным мероприятиям относится проверка уровня физической подготовленности учащихся и выявление способностей у детей к занятиям вольной борьбой.

Спортивная борьба характеризуется как вид единоборства не­посредственным контактом с противником, ограниченностью времени, сложностью восприятия пространственно-временных параметров движений, необходимостью оперативно перерабатывать информацию, повышенным эмоциональным фоном деятельности, постоянной нацеленностью на решение различных тактических задача спецификой ситуации на ковре, связанной с быстрым переходом от атакующих действий к защитным и т.д. Следовательно, одним из наиболее перспективных путей реализа­ции задач начального отбора является применение игровых комплексов с элементами единоборств, с помощью которых в наибольшей степени возможна оценка моторных задатков в условиях соревновательного по­единка.

Поэтому для проведения отбора мною составлен комплекс игровых тестов с элементами единоборств, состоящий из следующих игр-единоборств:

- осаливание голеностопа соперника,

- забегание за спину соперника в партере,

- тиснение из круга, борьба в стойке до касания ковра любой частью тела. Оценка способности к ведению единоборства производится с помощью двигательно-соревновательных тестов:

1. Осаливание голеностопа соперника. Борцы становятся в положение борцовской стойки, дается команда осалить голеностоп соперника;

2. Забегание за спину соперника. 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.

3. Тиснение соперника из круга. В окрестном захвате борец должен вытеснить соперника из круга.

4. Борьба в стойке до касания ковра любой частью тела. Побежденным признается тот, кто раньше коснется ковра любой частью тела.

Соревнования по играм-единоборствам проводятся по круговой системе до 2-х побед, т.е. максимально возможное количество охва­ток между двумя борцами - 3 (в одном виде). При большом количестве претендентов возможно использование системы с выбыванием после 2-х поражений.

Результаты соревнований заносятся в протокол. Полученные результаты ранжируются по убывающей. Присваиваются места и на их основе ранги.

Учащиеся, набравшие наименьшую сумму мест (рангов), зачисляются в группу начальной подготовки.

Данный комплекс отве­чает следующим требованиям:

1. Доступность для детей различного возраста, физического развития и подготовленности;
2. Высокая прогностичность и компактность;
3. Возможность получения интегрального результата в виде по­беды иди поражения, а также экспертной оценки способностей и ка­честв претендентов;
4. Простота правил и условий проведения соревнований;
5. Возможность интерпретации и математически-статистической обработки результатов соревнований.

**II. Методика применения спортивных игр**

**на этапе начальной 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 (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. 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.

Номера заданий для игр в касания

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Место касания | Способы касания руками | | | |
| любой | правой | левой | обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 15 | 16 | 43 |
| 2. | Спина | 2 | 17 | 18 | 44 |
| 3. | Поясница | 3 | 19 | 20 | 45 |
| 4. | Передняя часть живота | 4 | 21 | 22 | 46 |
| 5. | Левая часть живота | 5 | 23 | 24 | 47 |
| 6. | Левая подмышечная впадина | 6 | 25 | 26 | 48 |
| 7. | Левое плечо | 7 | 27 | 28 | 49 |
| 8. | Правая часть живота | 8 | 29 | 30 | 50 |
| 9. | Правая подмышечная впадина | 9 | 31 | 32 | 51 |
| 10. | Правое плечо | 10 | ***33*** | 34 | 52 |
| 11. | Левое бедро | 11 | 35 | 36 | 53 |
| 12. | Левая голень | 12 | 37 | 38 | 54 |
| 13. | Правое бедро | 13 | 39 | 40 | 55 |
| 14. | Правая голень | 14 | 41 | 42 | 56 |

**Примечание:** по вертикали обозначены места касания; по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56.

Пример определения задания. Цифра ***33*** говорит о том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться ***правой рукой*** ***правого плеча***  партнера.

Также партнерам давались разные задания. На­пример, борец А получает задание коснуться затылка партнера Б лю­бой рукой (1), борец Б – коснуться левой рукой поясницы партнера А (20). В том случае запись игры выглядит следующим образом: А1 – Б20.

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: «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 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 вперёд и назад, при

этом их соперники, стоя радом,

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 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 выполнение 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.

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.

**III. Методика применения спортивных игр**

**на учебно-тренировочном этапе.**

В старших возрастных группах содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка. Поэтому игровые задания в учебно-тренировочных группах усложняются.

Существенным недостатком традиционных методик является строгая регламентация процесса обучения, что не позволяет в достаточной мере индивидуализировать техническое мастерство и воспитать вариативность двигательных навыков. Применение игровых комплексов способствует организации учебных занятий в группах учебно-тренировочной подготовки и позволяет в полной мере оптимизировать учебно-тренировочный процесс. В процессе игры допускается относительно свободный выбор действий для решения поставленных перед учащимися задач. Вместе с тем всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению своего превосходства в том или ином двигательном действии.

Вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных двигательных действий, что способствует развитию творческой инициативы, приближает игру к реальным условиям боевой схватки.

Отсутствие строгой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке даёт учащимся возможность использовать для решения возникающих задач те из них, которые, по их мнению, наиболее эффективны. При этом нагрузка, падающая на участника, полностью зависит от его активности, выполняемой в игре функции и некоторых заранее определённых условий (длительности игрового задания, количества участников, содержания игры и т.д.). Во время игр участники используют для достижения успеха не одно двигательное действие, а несколько приёмов в самых различных сочетаниях. Всё это обеспечивает комплексное воздействие на технико0тактическую подготовку борцов.

***"Третья точка"***

Учебная задача:

- научить умениям выведения из

равновесия.

Игровая задача:

- заставить соперника

коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры:

игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила.

Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка.

Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

***"Переверни цаплю".***

Учебная задача:

- научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача:

- захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры:

- игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается заставить соперника толкая, сваливая, сбивая, коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила.

Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка.

Выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит коснуться ковра соперника.

***«Оторви от пола»***

Учебная задача:

- научить проводить начало броска

Игровая задача:

- оторвать партнера от пола.

Ход игры:

- противника стоят друг против друга,

и после вхождения в захват, пытаются

оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка.

Побеждает тот, кто большее количество раз, оторвал своего противника от ковра.

***Борьба на гимнастической скамейке.***

Учебная задача:

- совершенствование захватов.

Игровая задача:

- столкнуть партнёра со скамейки

На борцовском ковре устанавливается гимнастическая скамейка или низкое гимнастическое бревно. Двое играющих заходят на скамейку, повернувшись лицом друг к другу, сгибают руки в локтевых суставах. По сигналу преподавателя игроки толчками друг друга в ладони пытаются вывести противника из равновесия и заставить сойти с бревна.

Спортсмен, выполнивший поставленную задачу, считается победителем данного состязания.

Если оба соперника одновременно потеряют равновесие и упадут со скамейки, то игра повторяется до тех пор, пока один из них не одержит победу.

**Варианты:**

а) в процессе игры спортсменам разрешается проводить разнообразные захваты;

б) один из игроков может атаковать, применяя только захваты за ноги, а другой захваты за верхнюю часть туловища и куртку;

в) соперники могут проводить атаки только с применением захватов за ноги;

г) оба участника игры стремятся в течение определенного времени (одна минута) наступить как можно большее количество раз на ногу своего соперника;

д) играющие располагаются одноименным боком друг к другу;

е) играющие располагаются разноименным боком друг к другу;

ж) играющие располагаются лицом к лицу;

з) один из участников имеет в руке макет ножа;

и) один из участников надевает на руки боксерские перчатки;

к) оба спортсмена имеют в руках макеты ножей или пользуются боксерскими перчатками;

л) при совершенствовании раздела самозащиты играющим разрешается применять (отталкивать своего противника) толчки ногами;

м) одного спортсмена одновременно атакуют с разных сторон два игрока;

При проведении командных состязаний в данной игре победа присуждается той команде, игроки которой:

1) одержали большее количество побед;

2)затратили для достижения командной победы меньшее количество времени.

***Эстафете с гимнастическим матом.***

Учебная задача:

- развитие координационных качеств.

Игровая задача:

- выполнить задание раньше команды соперника

Играющие делятся на несколько команд с равным количеством игроков и выстраиваются в колонны перед линией старта. Напротив каждой команды устанавливается поворотный пункт.

1-й вариант.

Направляющий игрок каждой команды получает набивной мяч. По сигналу судьи он, прижав к животу мяч, начинает передвигаться с помощью кувырков вперед до поворотного пункта, обогнув который кувырками же возвращается в конец своей колонны. В это время остальные игроки встают на гимнастический или борцовский мост. Направляющий, прокатив мяч под остальными участника-

ми, передает мяч игроку, который оказывается впереди колонны. Команда заканчивает игру после того, как все ее игроки побывают в роли направляющего.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Способы передвижения:

а) первую половину пути участник игры передвигается посредством кувырков назад, а вторую — кувырками вперед;

б) первую половину пути направляющий с мячом в руках передвигается прыжками на одной ноге, а, обогнув поворотный пункт, возвращается уже кувырками вперед;

в) играющие выполняют поставленную задачу три-четыре раза, после чего определяется команда-победительница.

2-й вариант.

Все участники игры, кроме спортсменов, замыкающих колонны, встают на борцовский (гимнастический) мост. А замыкающие переползают под игроками, стоящими на борцовском мосту, после чего, положив направляющих себе на плечи (как при проведении броска мельницей), бегут к поворотному пункту и, обогнув его, возвращаются в конец своей колонны. Направляющие, в свою очередь, повторяют действия замыкающих. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побывают в роли направляющих. После этого определяется команда-победительница.

***Борьба с завязанными глазами.***

Учебная задача:

- совершенствование захватов;

- совершенствование освобождения от захватов.

Игровая задача:

- выполнить бросок соперника.

Участники, разделившись по парам в соответствии со своими весовыми категориями, проводят схватку на борцовском ковре.

1-й вариант.

Одному из игроков завязывают глаза повязкой. При этом его соперник обязан подойти к нему и позволить взять захват хотя бы одной рукой. Руководитель игры подает свистком сигнал, и участники начинают бороться.

Причем оцениваются броски, проведенные как игроком с завязанными глазами, так и его соперником. После одной-двух минут игры судья останавливает схватку, и играющие меняются ролями.

Победителем считается спортсмен, набравший наибольшую сумму баллов в течение двух периодов.

2-й вариант**.**

Повязку на глаза надевают обоим играющим. Судья помогает им найти друг друга. В этом варианте проводится только одна схватка продолжительностью 3 минуты.

3-й вариант.

Оба участника выходят на середину ковра с повязками на глазах. Но один получает задание только атаковать, а другой — защищаться и проводить лишь контратакующие приемы. Проводятся две схватки продолжительностью одна-

две минуты, соответственно после первого периода борцы меняются ролями.

***Конкурс чистых бросков.***

Учебная задача:

Совершенствование бросков.

Игровая задача:

- выполнить бросок соперника

Игра проводится на борцовском ковре.

Преподаватель приглашает двух борцов на середину ковра и предлагает им выполнить определенный бросок, например “бросок с захватом руки на плечо”.

Один из игроков позволяет своему противнику взять удобный захват и провести заданный бросок. При этом в начале проведения приема спортсмен под номером два, которому проводят бросок, не должен оказывать сопротивления. Но в фазе полета он делает попытку развернуться и приземлиться так, чтобы проведенный бросок был оценен на минимальную оценку, предусмотренную правилами того вида борьбы, по которому проводится данное тренировочное занятие. А участник под номером один старается провести бросок, оцениваемый как «чистая победа». После 10-15 бросков участники меняются ролями и состязание повторяется. Победа присуждается:

1. Игроку, сумевшему провести большее количество чистых бросков;

2. Игроку, набравшему наибольшую сумму призовых оценок.

**Варианты:**

а) участники игры проводят броски только в левую сторону;

б) повторяют броски поочередно в левую и в правую стороны;

в) играющие разделяются на три команды.

В состав каждой группы входят спортсмены различных весовых категорий. В начале игры встречаются участники из первой и второй команды, а представители третьей группы оказывают помощь в судействе. Затем выполняют задание игроки из первой и третьей группы. И в заключение встречаются представители второй и третьей команд.

Команда-победительница определяется по вышеизложенным правилам.

**IV. Выводы**

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 позволило мне повысить интерес учащихся к занятиям вольной борьбой. Лучше стали спортивные результаты.