

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования
Чайковского городского округа**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«Применение подвижных игр в учебно-тренировочном
процессе юных дзюдоистов»**

Автор:
Смолин Максим Валерьевич
тренер-преподаватель по дзюдо

г. Чайковский, 2022

Результаты проверки на анти плагиат.



Отчет о проверке на заимствования №1



Автор: Смолин Максим Валерьевич
Проверяющий: (resnbr_26@mail.ru / ID: 9636621)
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 17
Начало загрузки: 11.02.2022 15:08:11
Длительность загрузки: 00:00:00
Имя исходного файла: МЕТОДИЧЕСКАЯ
РАЗРАБОТКА СМОЛИН М.В..pdf
Название документа: МЕТОДИЧЕСКАЯ
РАЗРАБОТКА СМОЛИН М.В.
Размер текста: 15 кБ
Символов в тексте: 15369
Слов в тексте: 1746
Число предложений: 116

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 11.02.2022 15:08:12
Длительность проверки: 00:00:02
Корректировка от 11.02.2022 15:16:37
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ
32,92%

САМОЦИТИРОВАНИЯ
0%

ЦИТИРОВАНИЯ
0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
67,08%

Аннотация.

Методические рекомендации по применению подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов составлена для тренеров-преподавателей в соответствии с ФЗ «Об образовании РФ» № 273 от 29.12.2012; Приказом Министра спорта России от 19.09.2012 N 23; Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, приказ от 24 октября 2012 г. N 325.

Данные методические рекомендации могут быть использованы в своей работе тренерами-преподавателями по видам спорта, учителями физической культуры, инструкторами по физической культуре и спорту.

Автор методической рекомендации Смолин Максим Валерьевич, тренер-преподаватель по дзюдо высшей категории.
Контактный телефон: 8922-309-85-90

Содержание.

1. Введение.....	5
2. Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов.....	6
3. Заключение.....	8
4. Список используемой литературы.....	9
5. Приложение 1.....	10
6. Приложение 2.....	11
7. Приложение 3.....	12
8. Приложение 4.....	14

Введение.

Для большинства учащихся занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Для профилактики болезней, укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся первостепенную роль играет широкое использование средств и методов физической подготовки.

Главная задача физического воспитания – развитие двигательных качеств. Решение этой задачи должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста, т.к. при выполнении двигательных действий проявляется целый комплекс качеств.

Все тренера-преподаватели в тренировочном процессе применяют множество различных методов, форм, технологий обучения, чтобы у всех детей, обучающиеся в его секции была сформирована устойчивая мотивация к систематическим занятиям спортом, чтобы они были успешны и имели прочные знания, умения и навыки в выбранном виде спорта. Одними из самых важных методов являются **спортивные и подвижные игры**, так как известный факт, что игра наряду с трудом и учением - один из основных видов активной деятельности ребёнка.

Цель методических рекомендаций: внедрение в работу тренера комплекса подвижных игр для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса с юными дзюдоистами.

Задачи:

1. Формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Расширение жизненно важных умений и навыков в двигательной сфере необходимых для достижения результата в споре.
3. Проанализировать и привести в систему комплекс подвижных игр для юных дзюдоистов.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение мотивации юных дзюдоистов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Сформированы жизненно важные умения и навыки в двигательной сфере необходимые для достижения результата в споре.
3. Создание комплекса подвижных игр для юных дзюдоистов.

Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Одно из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Применяя игровой метод в своей работе с начинающими дзюдоистами, мы решаем с ними задачи по изучению техники специальных двигательных действий. Элементарные двигательные навыки, которые наши воспитанники приобретают в играх, легко переносятся на учебно-тренировочный процесс. А многократное повторение этих навыков во время игры помогает формировать у воспитанников умение экономно выполнять их. Впоследствии ребята часто используют приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подбор комплекса игр зависит от цели и задачи самого занятия. Например, комплекс командных игр (Приложение 1) направлен на формирование сплочённости коллектива, воспитание командного духа. Основные задачи комплексных парных игр (Приложение 3) – синхронность, согласованность, четкость в выполнении поставленных задач занятия.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Так как весь процесс обучения в единоборствах при сравнении с циклическими видами спортивной деятельности не ограничивается узким приобретением знаний, умений и навыков, а обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с различными противниками и в различных условиях, то решению этих сложных задач прекрасно способствует использование игровых методов обучения. При этом необходимые приемы в единоборствах: удары, захваты, защиты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств учащихся.

Тренера не всегда стремятся только к разнообразию упражнений. Бывает, что задачи тренировки требуют выполнения занимающимися одних и тех же действий. Поэтому в данных ситуациях применение специализированных подвижных игр приходит тренерам на помощь. Их можно использовать на разных этапах и с различной целью: в начале с целью развития основы технических и тактических приемов, а в последствии с целью закрепления и усовершенствования навыков, а также для повышения эмоционального фона тренировочного занятия.

Игры, в силу всех присущих им особенностей, используются в процессе спортивной тренировки единоборцев не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере они позволяют совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого тренера они служат также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Подвижные игры служат способом переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, а также поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Заключение.

Включая подвижные игры в тренировочный процесс с юными дзюдоистами, можно добиться высоких показателей не только в тренировке начинающих спортсменов, но и более высоких результатов на соревнованиях.

Предложенная разработка позволяет удовлетворять потребности занимающихся в движениях, создавать положительный эмоциональный фон, поддерживать устойчивый интерес к занятиям дзюдо.

Не стоит забывать, что каждая игра подбирается исходя из целей занятия. Уже более 15 лет я работаю в МАУДО ЦДО тренером-преподавателем по дзюдо и по моим наблюдениям, при включении подвижных игр в тренировочный процесс у детей повышаются показатели, а так же им удается успешно сдать переводные испытания.

Литература.

1. Аралбаев А.С. Методика обучения основам ведения противоборства / А.С. Аралбаев, Р.А. Пилюян // Начальный этап в многолетней подготовке борцов. - Малаховка, 1991. - С.49-65.
2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 240 с.
3. ДзигароКаноКодокан. Дзюдо/ Д. Кано. - Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс". - 2000. - 448 с.
4. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодежи, взрослых / И.Д. Свищев. - М.: Спорт. Универ. Групп. - 2004. - 81 с.
5. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев. - М.: Советский спорт, 2003. - 112с.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с
7. Левицкий А.Г. Как объективно оценить уровень мастерства дзюдоиста? / А.Г. Левицкий // Дзюдо. - 2000. - №2. - С. 52-54.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. ил.
9. Пилюян Р.А. Повышение эффективности подготовки борцов / Р.А. Пилюян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: Ежегодник. - М., 2002. - С. 3-7.
10. Подливаев Б.А. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов / Б.А. Подливаев, С.Е. Табаков / Роль "школы" в самбо на пути возрождения традиций. М., 2005. - С. 28 - 38.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: ил.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., ил.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2003. - 480 с.

Приложение 1. Учебные игры единоборства в МАУДО ЦДО. Командные Игры.

1. Перетягивание каната.

Оборудование: канат длина 10 метров, диаметр- 10 см.

Канат имеет метки в следующих местах: красная в центре, две белые в двух метрах от красной метки.

Участники: две команды по 6-8 человек.

По команде тренера

-поднять канат: дети производят захват каната

-натянуть канат: учащиеся туго натягивают канат в обе

-канат в центр: красная метка устанавливается в центре и держится в устойчивом положении

- тянем: учащиеся секции дзюдо начинают перетягивать канат.

Соревнования проводятся до двух побед одной команды. Между перетягиванием отдых 2 минуты.

Данная игра вырабатывает командную сплоченность, укрепляет ахиллово сухожилия, коленные и тазобедренный суставы.

2. «Тверской футбол».

Участники секции дзюдо делятся на две команды.

В качестве мяча используется тапок.

Воротами служат две противоположные стены.

Задача команд приложить к чужой стене тапок (забить гол). В процессе игры разрешаются толчки, захваты, заломы. Игра ведется до 5 или 10 очков. Во время игры развивается периферийное зрение, вырабатывается умение принимать быстрые решения, воспитывается командный дух. Дети учатся освобождаться от захватов.

3. «Футбол головой».

Оборудование: мяч

Участники секции дзюдо делятся на две команды и передвигаются по залу на четвереньках. Мяча касаются только головой. Нужно забить гол в чужие ворота. В данной игре вырабатывается командный дух, периферийное зрение, умение принимать быстрые решения.

4. «Полканны».

Участники секции дзюдо: 4 человека (в каждой команде по два): «конь» и «наездник».

В игре могут принимать участие от двух до десяти пар.

Задача «двоек»: уронить друг друга. Ребенок, который играет «коня» - движение под нагрузкой, у него в течении игры укрепляется позвоночник, вырабатывает равновесие. У ребенка «наездника» развивается чувство партнера и противника, а также чувство контакта.

Вырабатывается тактическое мышление.

Приложение 2. Учебные игры единоборства в МАУДО ЦДО.

Групповые игры.

1. «Рыбаки и рыбки».

Оборудование: канат или толстая веревка длиной три метра.

Тренер по дзюдо стоит в кругу учащихся и начинает крутить веревку.

Задача детей:

1) перепрыгнуть, если веревка «идет» низко;

2) присесть или нагнуться, если веревка «идет» высоко.

«Попавшийся на удочку» (зацепивший веревку), выходит из круга и отжимается 10 раз. Затем возвращается в круг.

Во время данной игры вырабатывается объемное зрение, умение вовремя включаться в работу, повышается зрительная реакция, а также гибкость суставов.

2. «Одноножка».

Участники: участвуют все дети.

Выбирается водящий, который передвигается на одной ноге.

Задача водящего передать свои функции другим детям при помощи руки или свободной ноги.

В ходе игры укрепляются мышцы ног, развивается прыгучесть, вырабатывается функциональная готовность.

3. Догонялки через кувырки.

Участники выбирают одного водящего, который должен дотронуться до играющих рукой или ногой через кувырок.

Игра вырабатывает смекалку, тренирует вестибулярный аппарат.

В ходе игры у учащихся исчезает страх перед кувырками, а обилие кувырков и разно плоскостных вращений в данной игре повышает качество адаптации вестибулярного аппарата к адекватным воздействиям.

4. «Червячки».

Учащиеся секции дзюдо ползают по полу, руки сцеплены за спиной.

Задача играющих заползти друг другу на спину.

Повышается пластичность и вырабатывается смекалка.

5. «Невод».

Учащиеся выбирают водящего. Он ловит по залу своих товарищей.

Если он кого-то поймал, то они начинают ловить остальных вместе, «держась за руки», и т.д. Интерес возрастает по мере того, как водящих становится больше «невод», а свободно двигающихся меньше «рыбки». Для того чтобы избежать «невода», разрешается проскальзывать под руками, разрывать «невод» и т.д.

«Ловцы» вырабатывают тактическое мышление и принятие решений.

«Рыбки» вырабатывают смекалку и изворотливость.

Приложение 3. Учебные игры единоборства в МАУДО ЦДО. Парные Игры.

1. «Кто кого».

Учащиеся делятся по парам, встают друг напротив друга, накладывают руку на грудь партнеру и по команде тренера стараются столкнуть один другого с места.

Вырабатывает чувство момента, равновесие, устойчивость.

2. Борьба на лавочке.

Дети делятся по парам и садятся на лавочку «по-турецки» лицом друг другу. По команде каждый из них старается спихнуть товарища на пол.

Вырабатывает: равновесие, умение сбрасывать захваты, чувство момента.

3. «Пятнашки»

Учащиеся секции дзюдо делятся по парам.

1 вариант:

Дети стоят напротив друг друга, руки вытянуты вперед: у первого ладонями вверх, у второго ладонями вниз, причем ладони первого накрывают ладони второго.

Задача первого: ударить по ладоням второго, второму – убрать.

2 вариант: Играющие кладут руки на плечи друг другу и пытаются наступить друг другу на ноги.

3 вариант: (повышение двигательной базы).

Учащиеся, перемещаясь по залу, пытаются коснуться ладонями плеч партнера. Задача – переиграть противника.

Вырабатывает тактическое мышление реакцию умение работать с противником в игровой манере. Укрепляются связки и сухожилия.

4. «Отними палку».

Оборудование: палка – длина 1 метр.

Учащиеся делятся по парам и встают друг к другу лицом.

Оба играющих держатся за палку двумя руками, по команде пытаются друг у друга ее отнять.

Вырабатывает смекалку «взрывное первое движение» (важнейший компонент любого рукопашного боя).

5. «Выкини из круга»

Чертится круг диаметром 2 метра.

Учащиеся делятся на пары.

Оба играющих стоят по краям круга. По команде бегут в центр и пытаются вытолкнуть друг друга за его пределы. Победой считается также бросок внутри круга.

6. Борьба на коленях.

Юные дзюдоисты борются, не вставая с колен.

Вырабатывается умение выводить партнера из равновесия, умение найти слабую точку противника, навыки захватов, заломов, бросков, развивается баланс равновесия, функциональная готовность.

7. «Петушки».

Чертится круг диаметром 1,5 – 2 метра, в который входят 2 участника игры и располагаются на расстоянии полшага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее сзади рукой за стопу, другая рука находится за спиной.

Суть игры заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом и грудью, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

С помощью данной игры вырабатывается умение опережать «первый шаг» атакующего.

8. «Перетяни другого».

Соперники садятся на пол, упираются ступнями в стопы друг друга и держатся вытянутыми руками за палку. По команде начинают тянуть палку каждый на себя. Побеждает тот, кому удалось перетянуть на себя соперника или отнять палку. Игра проводится до двух побед одного играющего.

В игре укрепляются мышцы спины и суставы в локтях.

Приложение 4. Учебные игры единоборства в МАУДО ЦДО. Парно-групповые игры.

1. «Одноножки»

Игра проводится в парах или каждый за себя (не более 5-ти минут).

1 вариант: Учащиеся секции дзюдо кладут руки на плечи друг другу, встают на одну ногу и начинают бороться.

Задача – повалить соперника. Разрешены рывки, подсечки поднятой ногой.

2 вариант: Каждый за себя. Атака проводится на любого противника.

Во время игры вырабатывается равновесие, навыки ударов руками и ногами, умение реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, осуществляется правильная постановка движений и дыхания.

2. «Бочонки».

Игра проводится в парах или каждый за себя.

Учащиеся борются на корточках. Разрешены толчки, подсечки, захваты.

Данная игра вырабатывает умение расслабляться и ориентироваться в окружающем пространстве, развивается периферийное зрение и чувство момента.