

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Гранит»  
городского округа Тольятти

## **Роль подвижных игр в обучении дзюдо.**

(Памятка для педагогов дополнительного образования)

Составитель  
Мосевнина Анастасия Сергеевна  
педагог ДО

Для формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом, воспитания успешной личности и овладения ими прочных знаний умений и навыков в выбранном виде спорта, каждый педагог (тренер) в тренировочном процессе применяет множество различных методов, средств, форм и технологий обучения. Одними из самых важных считаются **подвижные игры, так как** игра - один из основных видов активной деятельности ребёнка. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. По своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. В связи с этим подбираемые к занятиям борьбой и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся. Но существуют разные принципы подбора тех или иных игр.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования точной координации действий, обладания определенной физической сноровкой. Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Обязанность педагога не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры – это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. Интенсивные игры нужно чередовать с малоинтенсивными. Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: облегченные задания, меньшее время пребывания в игре, сокращение дистанции.

Подвижные игры, по мнению специалистов, позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выражена мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия. Игры в касания. Сюжет игры, её смысл - кто быстрее коснётся определённой части тела партнёра. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только наклониться, быстро перемещаться вперёд - назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для 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 партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать самостоятельные задачи.

Предлагаемые подвижные игры, используемые на занятиях дзюдо

«Перетягивание через черту»

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведённой между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырёх шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчёта очков.

**Содержание игры.** По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:** 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки.

2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

### **«Петушиный бой»**

**Подготовка.** На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры:** 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

### **«Борьба за палку».**

**Подготовка** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### **«Кто сильнее?»**

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить 5-6 колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см.

Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5-6 кружков, в которые и кладут

Веревочные кольца. В два метра от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по 5-6 человек из каждой команды подходят к кружкам

и, составляя пары, берут веревочные кольца правой и левой рукой (о чем условливаются заранее). По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

### **«Перемена мест»**

**Подготовка.** Игроки двух команд ,стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов») ,приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются

вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону , но в игре не участвует тот , кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2.Руки с колен убирать нельзя. 3.Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

### **«Карусели».**

**Подготовка.** Игра проводится в виде соревнований четверок. Первая из них располагается на одной половине площадки, вторая – на другой. Пары игроков в каждой четверке встают напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шее. Вторая пара в таком же исходном положении встает под углом 90 к первой паре, соединив руки под руками игроков первой пары.

**Содержание игры.** По общему сигналу вторые пары начинают движение по кругу. При этом другие пары кружатся по воздуху, как на карусели. Чем сильнее вращается одна пара, тем выше взлетает другая.

В какой четверке карусели вращаются дольше, та и побеждает, после чего игроки в четверках меняются ролями.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки расцеплять нельзя.

### **«Три движения».**

**Подготовка.** Играющие образуют полукруг.

**Содержание игры.** Руководитель показывает три движения. Первое: руки сгибает в локтях, кисти на уровне плеч; второе: руки поднимает вперед на уровне плеч; третье: руки поднимает вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает руководитель.

Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

**Правила игры:** 1. Выполнять только те движения, которые соответствуют названному номеру. 2. За каждую ошибку игрок получает штрафное очко.

### **«Не теряй равновесия».**

**Подготовка.** Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперед.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной рукой или обеими руками ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.

### **Список литературы.**

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – 2-е изд., стереотип. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 160с.

1. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С.А. Миняева. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 208с.: ил. – (Внимание дети!).

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с. – (Библиотека учителя).