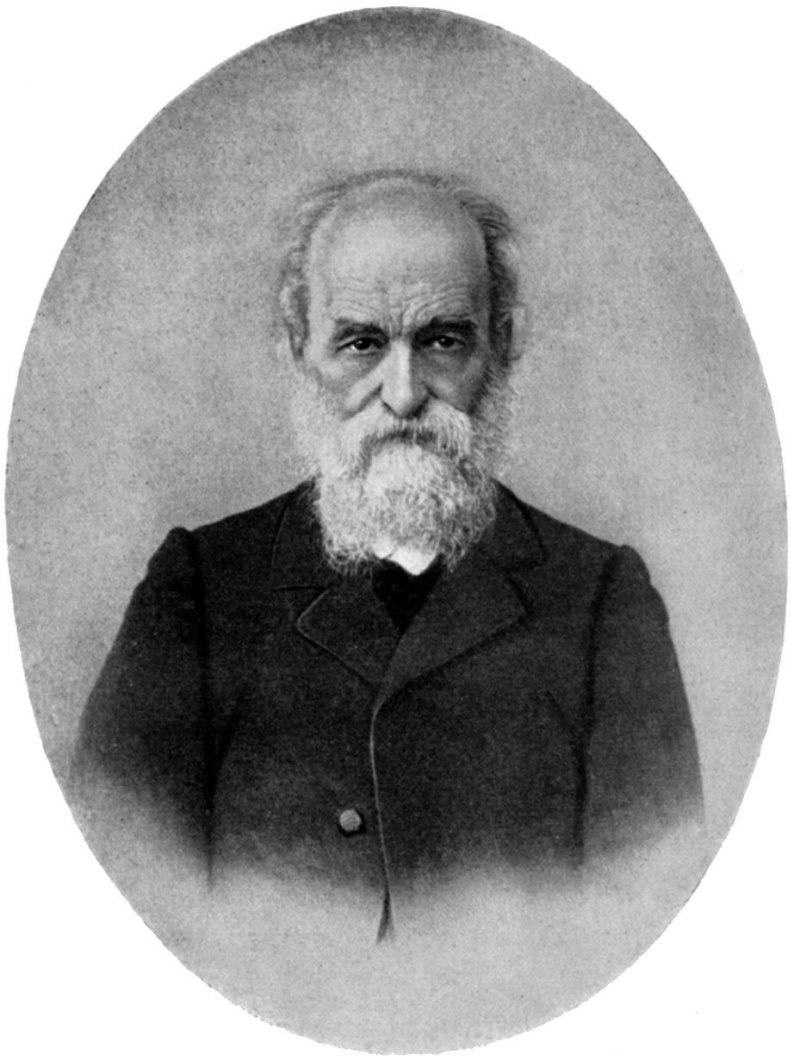


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Карл Л.И., учитель физической культуры
МБОУ СОШ №16 им И.П.Федорова , тьютор
по самбо , педагог ДО**



Основоположники различных систем физического воспитания (Гутс-Мутс, П.Ф. Лесгафт и другие) рекомендовали широко использовать игры-единоборства в массовом физическом воспитании детей и подростков, начиная с младших классов, поскольку игры - единоборства наиболее полно отвечают анатомо-физиологическим и психическим особенностям детского организма.

С позиций теории и методики физического воспитания (ТМФВ) простейшие формы борьбы и составляют игры с элементами единоборств. И поэтому между спортивными видами борьбы и играми с элементами единоборства существует тесная диалектическая взаимосвязь, которую необходимо учитывать при подготовке уроков или занятий по физической культуре с элементами борьбы.

В специальной учебной и методической литературе имеются сведения, в которых указывается, что использование игр с элементами единоборств позволяет эффективно решать многие педагогические задачи:

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;**
- развитие их тактической подготовленности**
- совершенствование технической подготовленности;**
- повышение уровня выносливости и т.д.**

Классификация игр-единоборств

Игры - единоборства

Игры в касания

Игры в блокирующие захваты

Игры в атакующие захваты

Игры в теснения

Игры в дебюты

Игры в перетягивания

Игры в отталкивания

Игры с опережением и борьбой

Игры за сохранение равновесия

Игры с отрывом соперника от ковра

Игры за овладение обусловленным предметом

Игры с прорывом через строй, из круга и т.д.

Классификация игр-единоборств

Игры - единоборства

Игры в парах

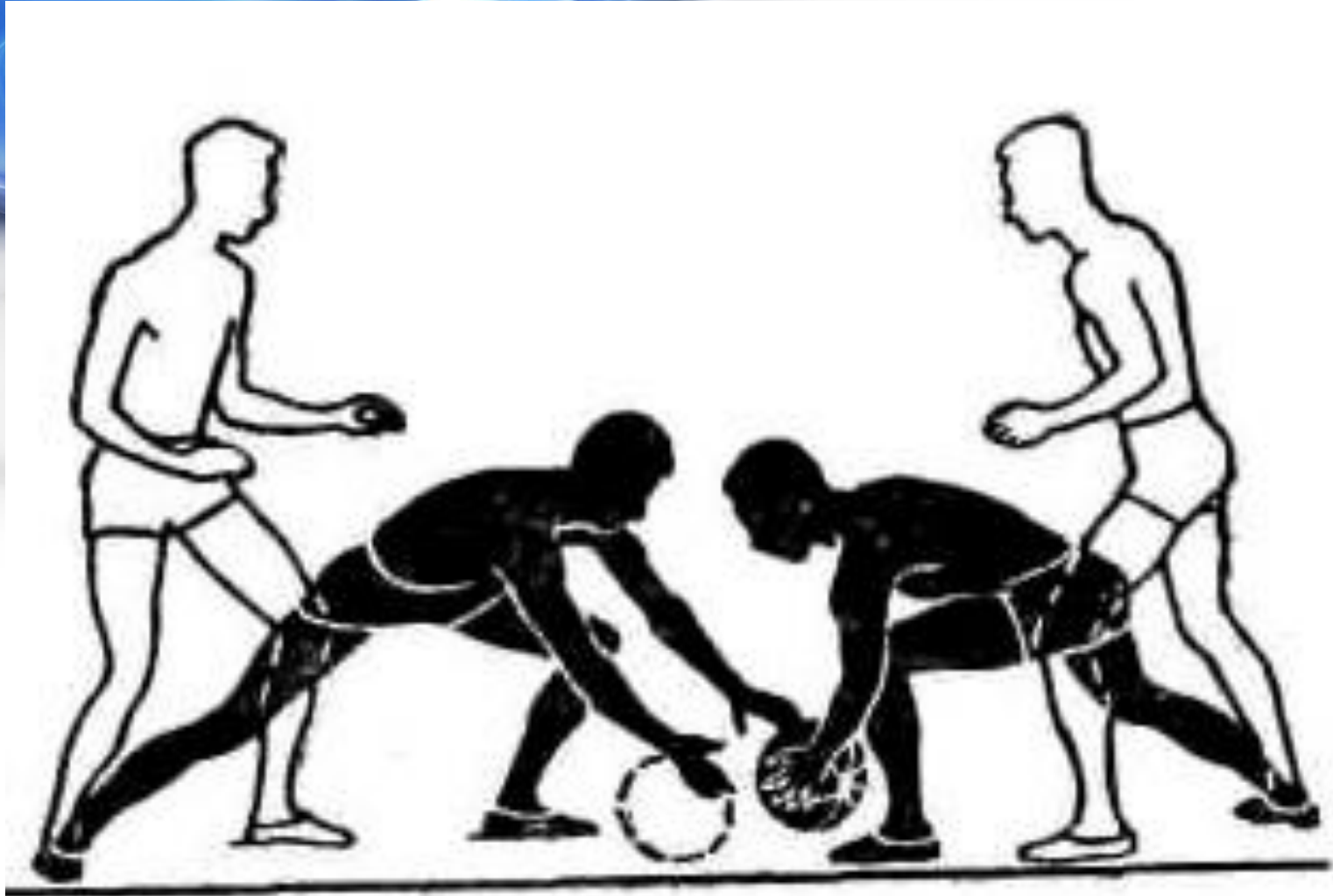
Групповые игры

Командные игры

Игры в касания

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: умение видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно по ковру или площадке, творчески решать поставленные двигательные задачи.

По сигналу коснись мяча первым из борцовской стойки











По мере роста уровня развития физических качеств не защищающийся игрок, находящийся в крестовом захвате, начинает играть с полу сопротивлением, далее с возрастанием силы сопротивления доведя ее до полного сопротивления.

Методические указания. При осуществлении движения играющих учитель или преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Варианты для усложнения игры:

- 1. Увеличить диаметр круга.**
- 2. Увеличить весовую категорию соперника.**
- 3. Установить время игры.**
- 4. Повторить игру еще раз.**

Игры в блокирующие захваты

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел игры до - 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.





Игры в атакующие захваты

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником.



Из обоюдного крестового захвата подбив руки (сброс руки) зайти назад и оторвать противника от ковра

Игры в теснения

Борьба за участок площади ковра является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению.

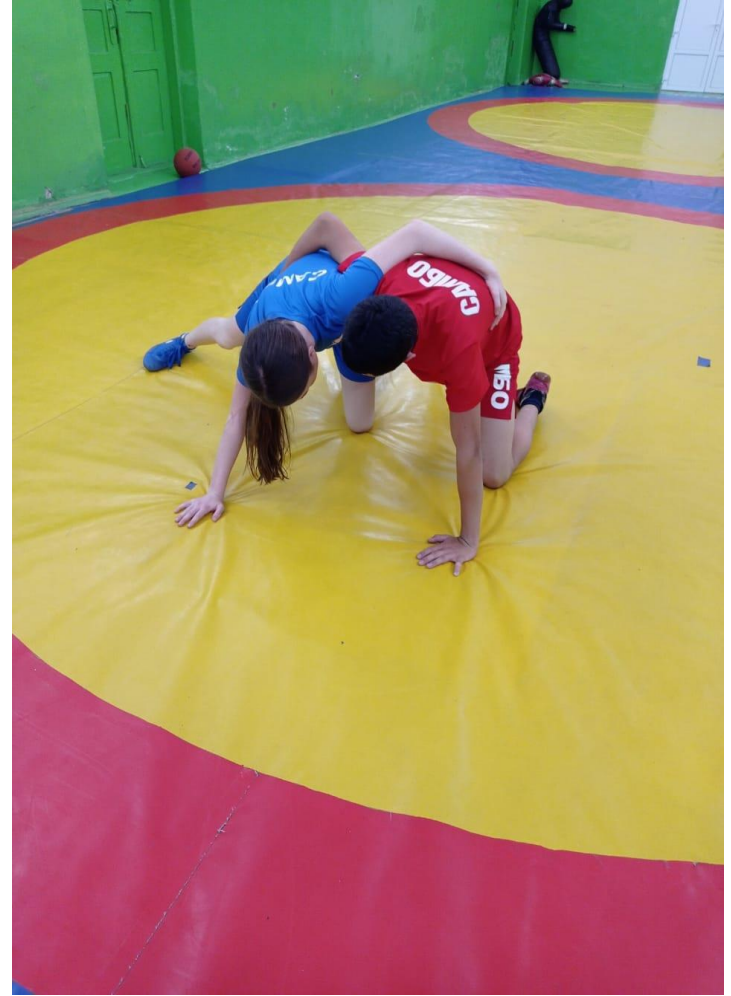


Игры в дебюты

Игра-единоборство в более сложных условиях - начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

**Игры-дебюты схожие как по структуре двигательных действий, так и по прилагаемым усилиям к моментам поединка.
Игры при обучении приемам группы – сваливание.**





**Игры с
использованием
современного
инвентаря и
технологий**



Игры в перетягивания

Игры-единоборства парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя и т.д.



Игры в отталкивания

Цель игр в отталкивания – сохранить равновесие в различных исходных положениях. Основными вариантами являются:

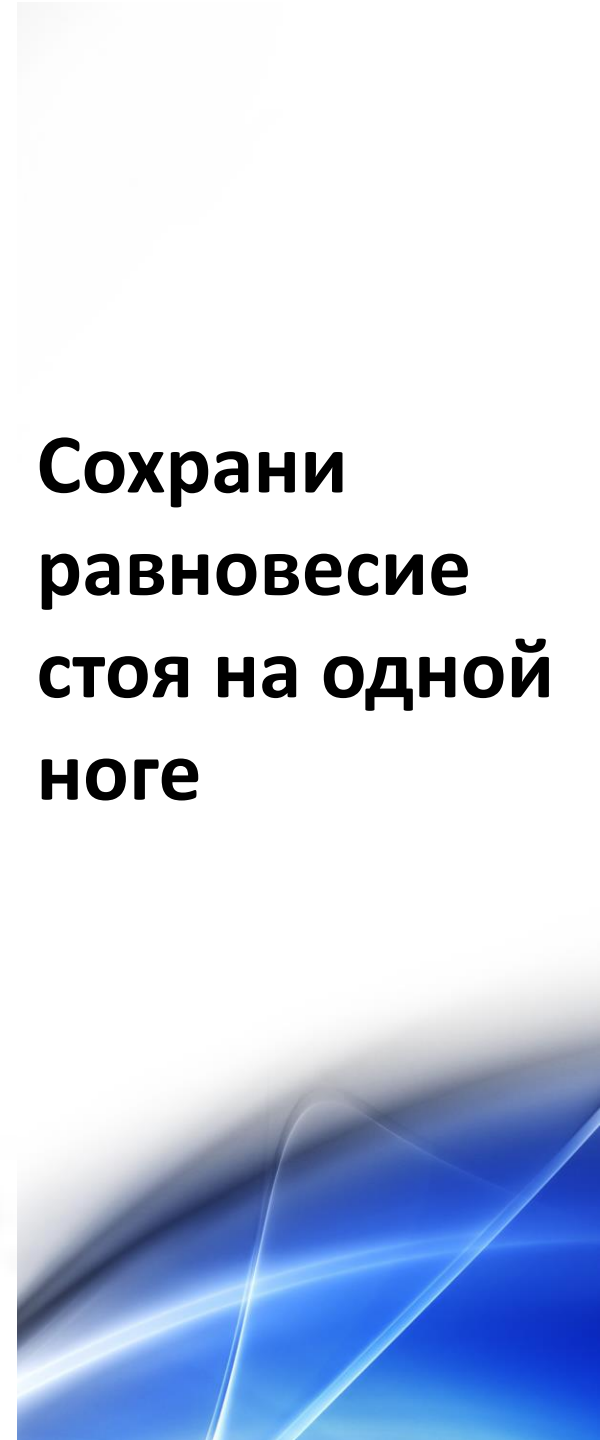
- в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом или туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;**
- в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге, толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;**
- стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером толчками руками добиться потери равновесия соперника.**

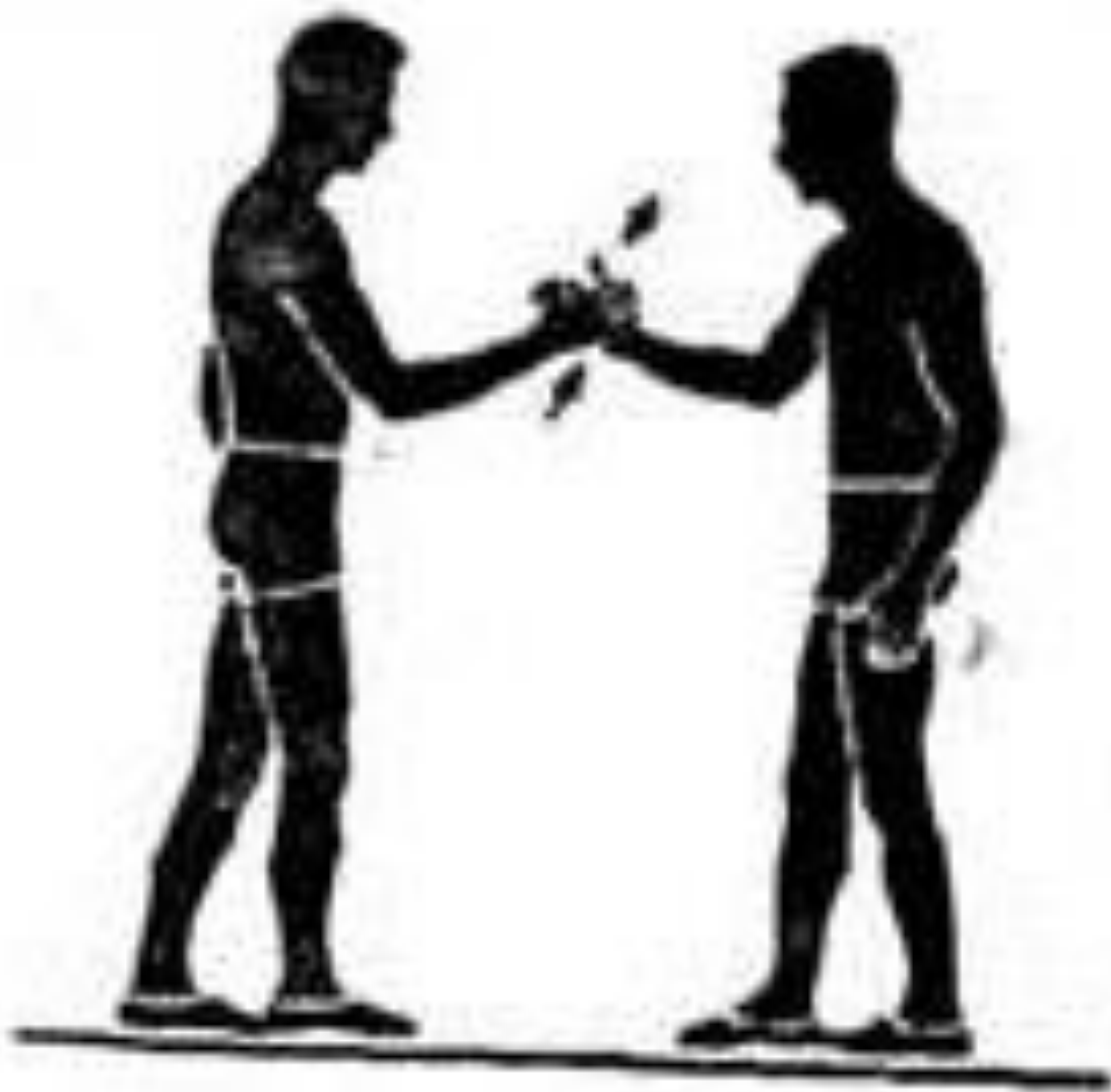
Игры за сохранение равновесия

**Игры в разных исходных положениях:
положении руки за спину стоя на одной
ноге - толчками плечом и туловищем
вытолкнуть партнера с определенной
площади или добиться потери
равновесия; толчками – ладони в
ладони; в положении сидя, сидя на
корточках, стоя на одной ноге и т.д.**



**Сохрани
равновесие
стоя на одной
ноге**





Столкни соперника с места толчком в ладонь.

В игре ноги ставятся в одну линию.







**Заставь
соперника
потерять
равновесие
ударами
ладошки в
ладошки из
положения
сидя на
корточках**





**Заставь
соперника
сойти с
места в
захвате за
руки.**



Игры за овладение обусловленным предметом

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном, кеглей и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.





Игра
« Касание с
наступанием »



**БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ**