

Соревновательно - игровые задания в группах начальной подготовки дзюдо

Автор: Мишунин Юрий Сергеевич
тренер – преподаватель отделения дзюдо

Белгород 2023

Соревновательно-игровые задания, направленные на развитие и формирование спортивно-важных качеств и умений дзюдоистов.

Задачи:

закреплять навык маневрирования; развивать чувство дистанции в соревновательной обстановке.

Участники образуют круг, взявшись за руки, соединив их в локтях или лучезапястных суставах.

Одни стоят лицом внутрь круга, другие - наружу. По команде тренера все начинают движение приставными шагами то вправо, то влево, а по хлопку начинают тянуть каждый в свою сторону, т. е. внутрь или наружу. Участник, не сумевший удержаться и переступивший черту круга хотя бы одной ногой, выходит из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока размер круга позволяет брать за руки. Побеждает команда, участников которой остается больше в игре.

Задачи:

формировать навык правильного выполнения захвата в игровых условиях; развивать силу рук.

Играющие парами становятся в одноименную стойку друг против друга и готовятся к захвату определенной части тела соперника.

Каждому из играющих в парах необходимо первым захватить обеими руками заранее обусловленную часть тела:

лучезапястные суставы, туловище, спину, шею, ноги.

Последовательность соревнования: 1) одни участники - нападающие, другие - защищающиеся; 2) участники меняются ролями; 3) все участники - нападающие.

Положение рук произвольное.

Победным считается только захват определенной части тела. Победителем является игрок, который первым и правильно выполнил задание.

Побеждает команда, участники которой выполнили больше захватов.

Задачи:

развивать вестибулярную устойчивость; совершенствовать координацию движений и выносливость.

Команды располагаются в шеренгах или в кругах.

По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения:

1)

кувырки вперед, ноги скрестно, с повторением задания после поворота на 180°;

2)

переход из основной стойки в упор лежа, передвигаясь на руках;

3)

сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз с хлопками.

Побеждает команда, раньше выполнившая задание.

Соревнование можно проводить в двух вариантах:

1)

кто раньше выполнит определенное количество упражнений;

2)

кто больше выполнит упражнений за определенное время.

Задача:

формировать простейшие навыки ведения единоборства в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Участники лежат друг против друга в парах, поставив локти правых (левых) рук на ковер и соединив ладони.

По команде тренера начинается борьба. Каждый игрок старается одержать победу над противником, т. е. пригнуть кисть его руки к опоре.

Бороться следует одной рукой, другую заложить за спину.

Отрывать локти от ковра во время борьбы не разрешается.

Выигрывает команда, игроки которой сумели одержать большее число побед.

Задача:

закреплять навык ведения единоборств в соревновательной обстановке.

Участники команд, выстроившись в шеренги, входят в контакт, кладут руки один другому на плечи и отставляют для упора одну ногу назад.

По сигналу начинается борьба. Каждый участник старается, упираясь в плечи соперника, вытолкнуть его за линию или ограниченную площадку (мат, круг и т. д.).

Победителем является участник, которому удалось вытолкнуть соперника за линию.

Командная победа определяется по сумме побед участников.

Задачи:

совершенствовать силовые качества, ловкость.

Игроки одной команды, взявшись за руки, образуют круг. Их соперники располагаются внутри круга. По сигналу игроки в круге парами идут «на прорыв». Затем команды меняются ролями.

В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

Задачи: развивать силовые качества, ловкость, быстроту реакции.

Игроки каждой команды образуют круг.

Один игрок стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки. Игрок падает на вытянутые руки сидящих игроков, те должны отталкивать его от себя.

Игрок, не сумевший оттолкнуть игрока от себя, меняется с ним местами.

Задача: развивать основные физические качества в соревновательной обстановке.

Детское дзюдо. Принципы обучения.

В любой тренировке существуют принципы, на основе которых работает система обучения. В том числе в самбо и дзюдо. Возможно, они вам помогут.

1.Принцип научности обучения.

Всё обучение должно вестись на основе научных знаний, проверенных и достоверных. Исключать «эксперименты» над здоровьем детей их психикой и физическим развитием.

2.Принцип доступности обучения.

В шесть, семь лет ребёнок никогда не сможет усваивать знания предназначенные мастеру спорта. Преподаваемый материал должен соответствовать уровню психического и физического развития ученика, а также его возрасту. Составляемые планы нужно протестировать на возраст вашей группы и понять степень их доступности для учеников. Если они тяжелы в освоении, то их нужно упростить или слишком просты и легко усваиваются, то можно потихонечку и усложнять задания. В любом случае планы нужно корректировать.

3.Принцип систематичности в обучении.

Этот принцип, на начальном этапе, больше надо разъяснять родителям. Чаще всего в ГНП бывают 3-4 тренировки в неделю. Посетил одну из четырёх тренировок, узнал одну из четырёх тайн о спорте. Всё обучение построено, как единый и непрерывный процесс.

4.Принцип сознательности и активности обучаемого.

Этот принцип нужно воспитывать в учениках уже с первых занятий. Процесс обучения нужно строить так, чтобы ученики осознано выполняли поставленные перед ними цели, а не являлись механизмами, повторяющими за тренером. Не механизм в облике человека, а спортсмен, понимающий задание и активно выполняющий его.

5.Принцип наглядности обучения.

Ребёнок, легче воспринимает материал, показанный самим тренером, чем объяснение проведено на пальцах и за столом на кухне. Возможен показ лучшим учеником (имеющим авторитет у детей) или многократный просмотр видеозаписи.

6.Принцип прочности усвоения учебного материала.

Объём преподаваемого материала, его разнообразие не должны напирать друг на друга, как снежный ком, преподаваться по мере усвоения его учениками. Пройденный и усвоенный материал является базой для следующего. Есть материал в виде маленького кирпичика, а есть в виде крупного блока. Все эти кирпичики и блоки должны стыковаться друг с другом и образовывать прочный фундамент и если между ними получается зазор то, возможно ваш фундамент в дальнейшем рухнет.

7.Принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому.

Данный принцип хорошо подходит к начальной подготовке. Так, как начальная подготовка основывается на коллективном обучении. Но одновременно за группой тренер видит каждого ученика. Планируя занятия, тренер закладывает упражнения общей направленности и индивидуального развития.

8.Принцип связи обучения с практикой.

Строя планы, тренер должен понять, смогут ли его ученики применить полученные знания на практике. Возможно, использовать их в жизни, в спорте, на соревнованиях. Если нет, то систему обучения нужно менять.

9.Принцип заинтересованности в занятиях.

В занятиях с детьми, этот принцип должен стоять на первом месте. Есть интерес у ребёнка, значит, есть желание возвратиться в спортивный зал. Ребёнку интересно на занятии, значит, он тренируется.

10. Принцип усреднённого преподавания на начальном этапе.

В группе всегда есть три категории детей: сильные, средние, слабые. На начальном этапе весь преподаваемый материал должен быть средним по сложности. Слабый ученик всегда подтянется до среднего уровня и значит, большинство учеников будет сохранено, ну а сильный может по-заниматься и дополнительно.

11. Принцип разнообразия и новизны.

На начальном этапе подготовки почти всегда занимаются дети. Слова «надо», «давай», «вперёд», «ещё», для них не очень понятны. А заниматься они хотят. Снять психическую и физическую усталость поможет разнообразие заданий. Новая тренировка, новое задание для детей, может быть полной неожиданностью и подхлестнёт интерес. Проводя разнообразные тренировки, тренер справиться с такими врагами, как скука, монотонность, однообразие, отсутствие эмоций. Новизна должна быть во всём: в разминке, упражнении, в занятии, в форме задания, в игре и т.д.