Игровые технологии, применяемые на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо

Дзюдо в дополнительном образовании - очень популярное детское объединение. Ежегодно десятки мальчишек и девчонок буквально встают в очередь, чтобы иметь возможность изучать азы этого японского боевого искусства. Однако порой лишь во время тренировок ребята узнают, что для достижения высоких результатов в дзюдо юные спортсмены должны обладать рядом качеств: выносливостью, дисциплинированностью, ловкостью, быстротой, гибкостью, волей к победе. Чтобы выработать эти качества, требуется провести большую работу над собой, регулярно посещая тренировки и выполняя определенные комплексы упражнений, которые зачастую бывают довольно изнурительными. Часть ребят легко справляется с такой нагрузкой, не теряя интерес к тренировкам. Однако есть и такие юные спортсмены, которым требуется дополнительная мотивация. И тогда на помощь тренеру приходят игровые технологии.

Что же такое игровые технологии в спортивном объединении? Обычные игры, дающие детям возможность «расслабиться» на учебно-тренировочном занятии или нечто большее?

Педагогическая игра отличается от «игры» в привычном понимании слова, поскольку имеет четко поставленную цель обучения. Задача педагога - объяснить это детям, чтобы они понимали, что пришли не играть, а «работать». Если тренеру на конкретном занятии требуется развить определенный навык, к примеру, ловкость, то он будет использовать игры, правила которых способствуют развитию именно этого качества.

Возрастной диапазон ребят, приходящих ко мне на занятия, весьма широк: от 5-ти до 15-ти лет. Поэтому и выбор игр весьма разнообразен.

Занятия у дошкольников практически полностью построены на педагогической игре. В процессе игры дети в возрасте от 5-ти до 7-ми лет активно овладевают новыми навыками: у них развивается быстрота движения, мышечная сила, выносливость, умение произвольно координировать свои движения. Все эти навыки можно отработать при помощи различных игр.

Например, игра «Чай-чай, выручай» развивает быстроту движений и ловкость. Правила игры просты: дети разбегаются по залу, вОда бегает с мячом в руках, пытаясь «заколдовать» участников игры касанием мяча. Игрок, которого коснулись, должен остановиться на месте, расставив широко ноги и разведя руки в стороны. Чтобы его расколдовать, любой другой участник должен проползти у «заколдованого» между ног.

Умение произвольно координировать свои движения хорошо развивает игра «Кто быстрее?» Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии метра. На полу между ними лежит мяч. По сигналу игроки должны нагнуться за предметом. Побеждает тот, кто быстрее его возьмет.

В работе с ребятами начальной школы (7-10 лет) хорошо зарекомендовали себя эстафеты. Именно они позволяют педагогу развить

многие качества, необходимые юным спортсменам в этом возрасте. Чередуя те или иные упражнения, тренер развивает у детей координацию движений, гибкость, быстроту, равновесие, силу, ловкость, выносливость и т.д.

Так, координацию движений развивают упражнения «крокодильчик», «тараканчик (паучок)», прыжки на одной ноге.

Ловкость - бег между предметами, пролезание в обруч, челночный бег.

Гибкость - кувырок назад, прогнувшись на живот.

Быстрота - бег.

Равновесие - ходьба по скамейке.

Выносливость - способность выполнить все упражнения правильно.

Игровые технологии применяются на занятиях и у детей среднего звена - от 11 до 15 лет.

Моим воспитанникам больше других нравятся игры «Петушиные бои», «Догонялки на коленях», «Пятнашки», «Третий лишний», «Цепочка».

Скоростные качества и ловкость хорошо развивает игра «Пятнашки». Два игрока встают лицом друг к другу и кладут руки на плечи соперника. Побеждает игрок, который за отведенное время большее количество раз наступит на ногу оппоненту.

«Петушиные бои» развивают координацию движений. Два участника встают лицом друг к другу на одну ногу, убирая обе руки за спину. Проигравшим считается тот, кто коснется пола любой второй точкой.

Игра «Цепочка» обычно вызывает много положительных эмоций у юных спортсменов. Правила похожи на обычные догонялки: игроки разбегаются по залу, вОда догоняет. Как только он коснулся игрока, они берутся за руки и уже вдвоем догоняют убегающих. Коснулись очередного игрока, взялись за руки уже втроем. И так до тех пор, пока не останется последний участник. Важно помнить, что в процессе игры цепочка из пойманных участников не должна разорваться. Помимо ловкости и быстроты, «Цепочка» помогает коллективу сплотиться и работать в команде.

Использование игровых технологий на занятиях по дзюдо имеет свои особенности. У дошкольников, у которых ведущим видом деятельности является игра, тренировка практически полностью состоит из игр. У юных спортсменов из начальной школы игровая деятельность занимает четвертую часть каждого занятия. У детей среднего звена игровое учебно-тренировочное занятие проводится один раз в неделю - ребята воспринимают его как разгрузочный день между соревновательными днями и основными занятиями.

Человеку, далекому от спорта (в частности, родителям юных спортсменов), может казаться, что детская игра - лишний элемент тренировочного процесса, не имеющий прямого отношения к дзюдо. Однако по своему тренерскому опыту могу сказать, что игровая деятельность работает, помогая юным дзюдоистам достигать спортивных результатов.