

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Нижегородского района»

**Методическая разработка
учебного занятия по борьбе Дзюдо**

Автор-составитель:
Дудник Максим Иванович
Руководитель ДСОЦ
«Нижегородец»,
педагог дополнительного
образования
1 квалификационной
категории

г. Нижний Новгород
2021 г.

Содержание:

1. Введение

2. Пояснительная записка.

2. Основная часть.

3. Заключение.

4. Список учебной литературы.

Приложение 1

Приложение 2 на диске

1. Введение.

Учебное занятие по Дзюдо -неотъемлемая часть образовательного процесса по обучению основам Дзюдо и от того как оно построено и структурировано зависит успех выступления на соревнованиях юных дзюдоистов.

Методическая разработка составлена для использования в своей практической деятельности педагогом-тренером в спортивных секциях и школах по обучению в начальных группах учащихся в возрасте от 10 до 12 лет. В своем содержании разработка раскрывает методические особенности проведения учебного занятия по Дзюдо, приемы и методы, используемые в работе педагогами дополнительного образования ДСОЦ «Нижегородец».

2. Пояснительная записка.

Дзюдо –олимпийский вид спорта, основанный в Японии в конце 19 века профессором Дзигоро Кано. Представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Актуальность: методическая разработка учебного занятия по борьбе Дзюдо составлена в первую очередь с учётом необходимости воспитания здорового поколения, потребностей детей в активном, полезном и познавательном проведении внешкольного времени. В последнее время, интерес к восточной культуре, в частности, к восточным единоборствам в нашей стране растёт. Родители понимают, что дети должны владеть элементарными приемами самообороны.

Новизна: В методической разработке используются методики преподавания Дзюдо самого основателя дзюдо Дзигоро Кано («Кодокан Дзюдо») и Российских ведущих специалистов в области Дзюдо Г. Порхомовича, В.М.Андреева («Основы классического дзюдо»), В.Путина, В.Шестакова, А.Левицкого ("Дзю-до. История, теория, практика"), касающиеся именно юных дзюдоистов, согласно которых в борьбе должны преобладать классические и самые безопасные приемы. В разработке используются игровые методы подготовки юных дзюдоистов.

Педагогическая целесообразность:

Структура учебного занятия по Дзюдо, изложенного в данной методической разработке, содержит все необходимые элементы, способствующие развитию у детей не только физических и технических навыков, но и развитию морально-волевых, умственных способностей детей и подростков, таких как тактико-логическое, комбинационное, быстрое мышление. Способствует воспитанию у детей дисциплинированности, самоконтроля, силы воли к достижению намеченных целей и результатов. Занятия борьбой абсолютно не мешают учёбе в школе, а наоборот укрепляют здоровье детей, улучшают мозговое кровообращение, развивают ловкость, выносливость. Дети с интересом и с пользой проводят досуг. С учётом повышенной нагрузки в школах, занятия борьбой снимают излишнюю усталость и загруженность школьников после учёбы.

Целью методической разработки является: практическая помощь педагогам по обучению базовым основам борьбы Дзюдо.

Задачи методической разработки:

Обучить педагогов правильному и рациональному построению учебного процесса по преподаванию борьбы Дзюдо.

Развить у педагогов профессиональные, организационные, лидерские качества.

Воспитать в педагогах уверенность при проведении учебных занятий.

Создать условия для наиболее полной самореализации личности педагога.

3.Основная часть

Цель учебного занятия: физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области Дзюдо, физическое совершенствование.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- обучать детей технике базовых и прикладных движений Дзюдо;
- улучшать физическую подготовленность обучающихся;
- повышать общий уровень физической и технической подготовки.

Личностные (развивающие):

- развивать основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма;
- укреплять здоровье посредством регулярных занятий Дзюдо;

Метапредметные (воспитательные):

- воспитывать положительные качества личности: трудолюбие, решительность, самостоятельность, упорство, целеустремленность;
- создавать условия для наиболее полной самореализации личности учащихся;
- организовать полезный, активный и содержательный досуг;
- формировать у детей основы здорового образа жизни.

Готовность к учебному занятию:

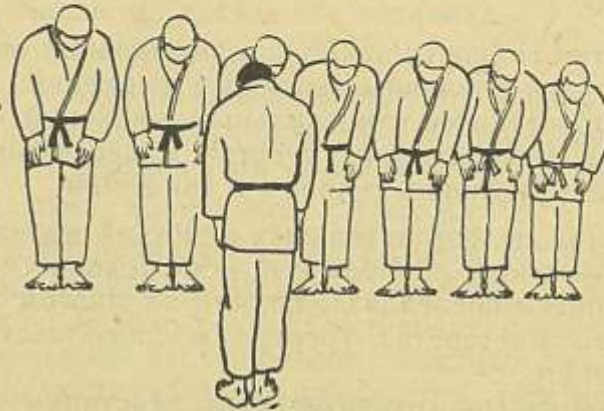
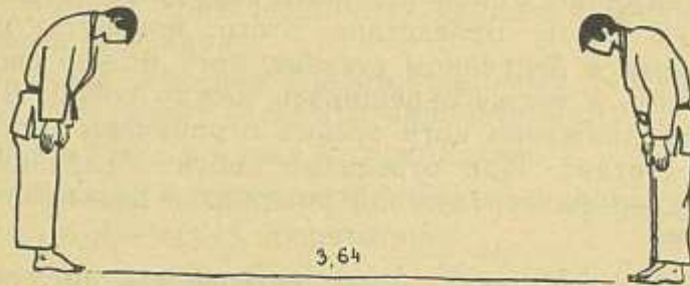
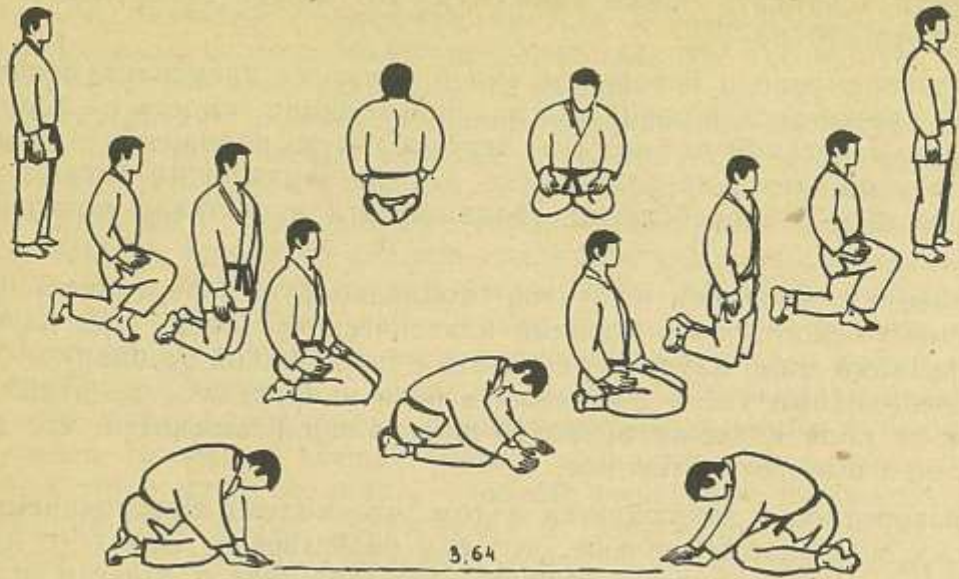
Помещение спортивного зала до начала занятия должно быть проветрено и хорошо освещено. Занятие проходит в групповой форме до 12-15 человек на специализированном, борцовском мягком татами, смягчающим падение во время отработки техники Дзюдо. На каждого обучающегося должно приходиться по 4 кв.м. в соответствии с нормами Сан.Пин. Дети должны быть одеты в кимоно дзюдо белого или синего цвета. На занятиях используются скакалки, набивные мячи, резиновые эспандеры, манекены для борьбы. Возможно использование мультимедийного проектора для просмотра учебных фильмов и соревнований по Дзюдо. (Приложение 2).

Организационный этап:

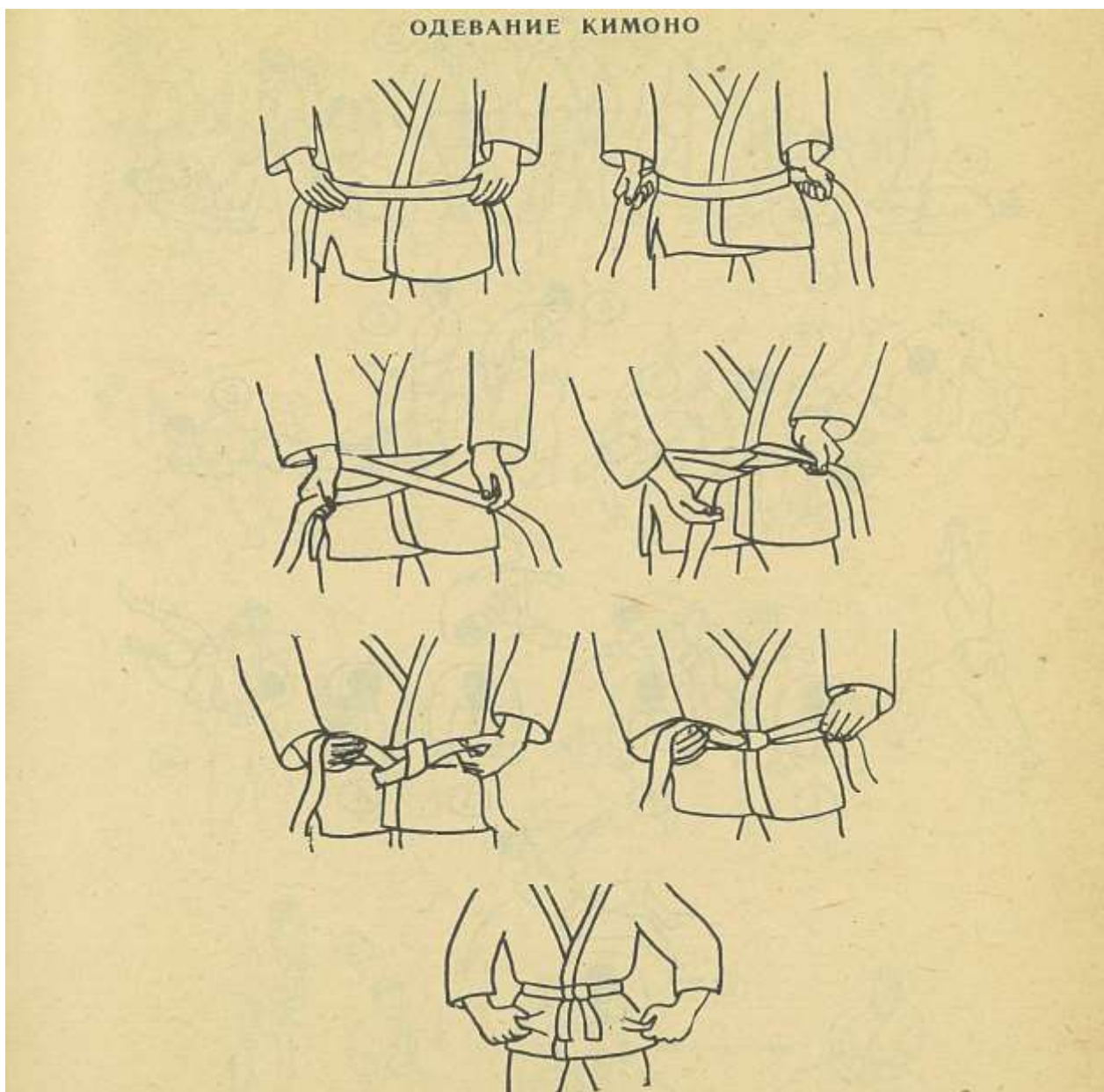
Начало учебного занятия: обучающиеся организованно проходят в зал борьбы, одетые в кимоно для Дзюдо.

Прямая речь педагога: «По этикету Дзюдо при входе в зал нужно выполнить поклон, построится и поприветствовать педагога поклоном». Дети выполняют поклон при входе в зал и поклон педагогу при построении (Цель: обучение культуре и этикету Дзюдо, приучение к дисциплине).

ЭТИКЕТ ДЗЮДО



Педагог проверяет явку обучающихся и их внешний вид (кимоно должно быть чистым, ногти пострижены, волосы по возможности пострижены). (Цель: приучение детей к дисциплине). По этикету Дзюдо педагог демонстрирует обучающимся как правильно завязывать пояс на кимоно. Дети завязывают пояс (Цель: приучение к самостоятельности).



Педагог проводит инструктаж по технике безопасности и поведению в зале борьбы: «запрещено баловаться, толкаться, разговаривать, совершать запрещенные действия и приемы. По всем вопросам можно обращаться к педагогу (поднять руку).

Проверочный этап: Педагог проводит опрос по теории Дзюдо, пройденному на предыдущих занятиях.

Цель опроса: закрепление и заучивание учащимися названий пройденных технических действий, теории Дзюдо.

Задача: каждый учащийся должен знать правила Дзюдо, правильно назвать техническое действие.

Прямая речь педагога: «Назовите название приемов, которые мы разучивали на прошлых занятиях». Дети называют приемы, подняв руку.

Основной этап: Важно в начале занятия создать педагогом положительный психологический настрой на обучение, этого можно добиться доброжелательным тоном педагога, рассказам о великих дзюдоистах, об истории Дзюдо, рассказать какие-то курьезные случаи, случившиеся с борцами, рассказать шутку или анекдот.

После этого педагог плавно переходит к теме урока: «сегодня мы изучим правила борьбы Дзюдо, а также изучим технику захватов, выведения из равновесия и название новых бросков в стойке и удержаний в партере и отработаем их. В конце занятия поиграем в игры (мотивация на успешное проведение занятия). Перед этим мы проведем разминку. Практика показала, что дети больше всего любят на тренировках играть в подвижные игры (футбол, регби, вышибалы, ручной мяч).

Алгоритм проведения занятий по Дзюдо для групп начальной подготовки: каждое занятие в обязательном порядке начинается с 20-30 минутной разминки на все группы мышц, куда входят общефизическая подготовка и специальная подготовка.

Вторая часть занятия состоит из теоретического и практического изучения техники Дзюдо.

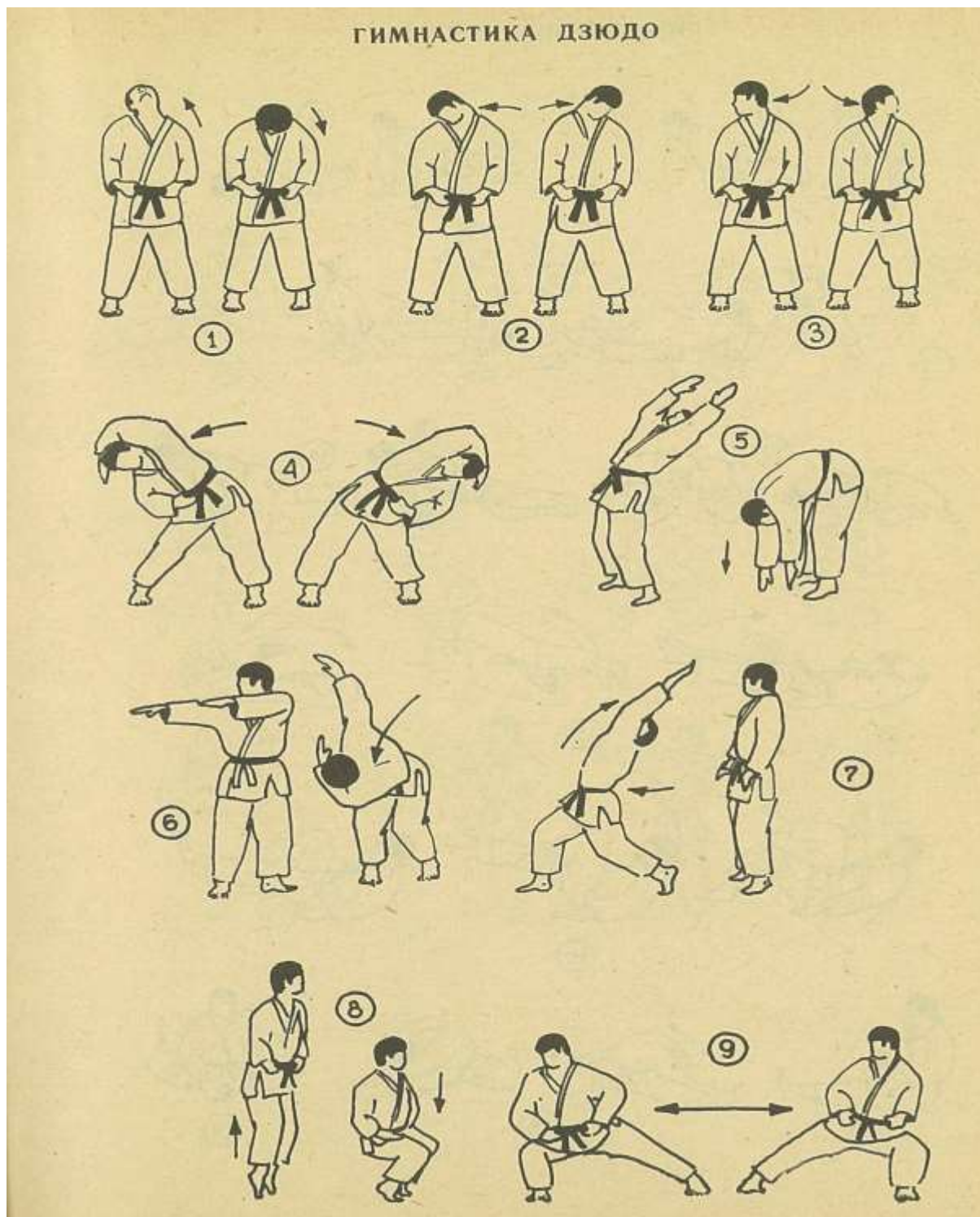
Занятие будет проходить в форме заданий, объяснения, демонстрации, имитации, диалога и опроса учащихся.

В ходе занятия будут использоваться здоровье-сберегающие технологии, исключая отрицательные факторы, такие как быстрая утомляемость. Занятие проходит интенсивно, но без изматывающих заданий.

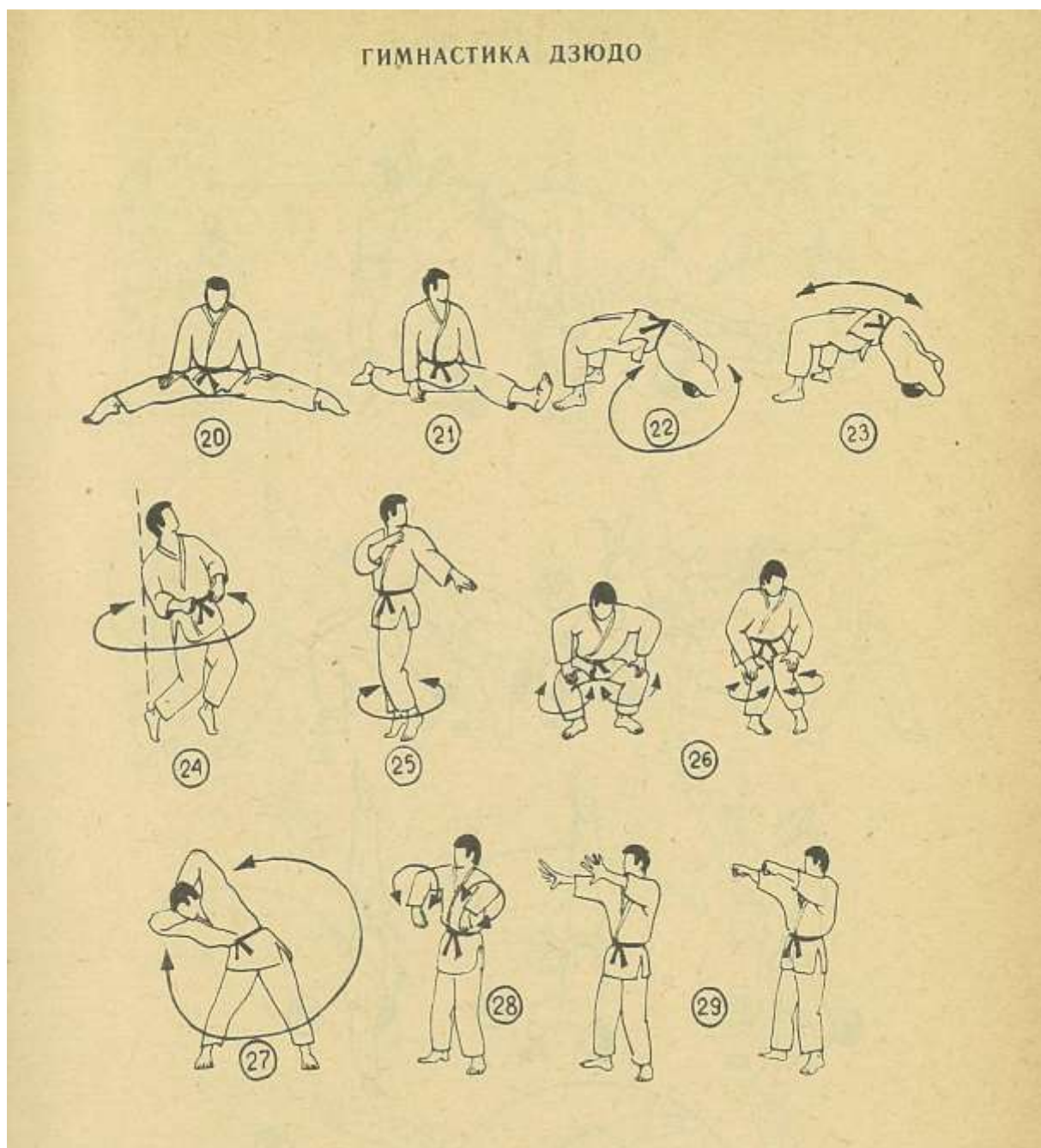
С целью развития самоконтроля, дисциплинированности и закрепления в памяти упражнений, педагог предлагает добровольно одному из обучающихся провести разминку.

Учащиеся выполняют разминку, которая состоит из следующих упражнений:

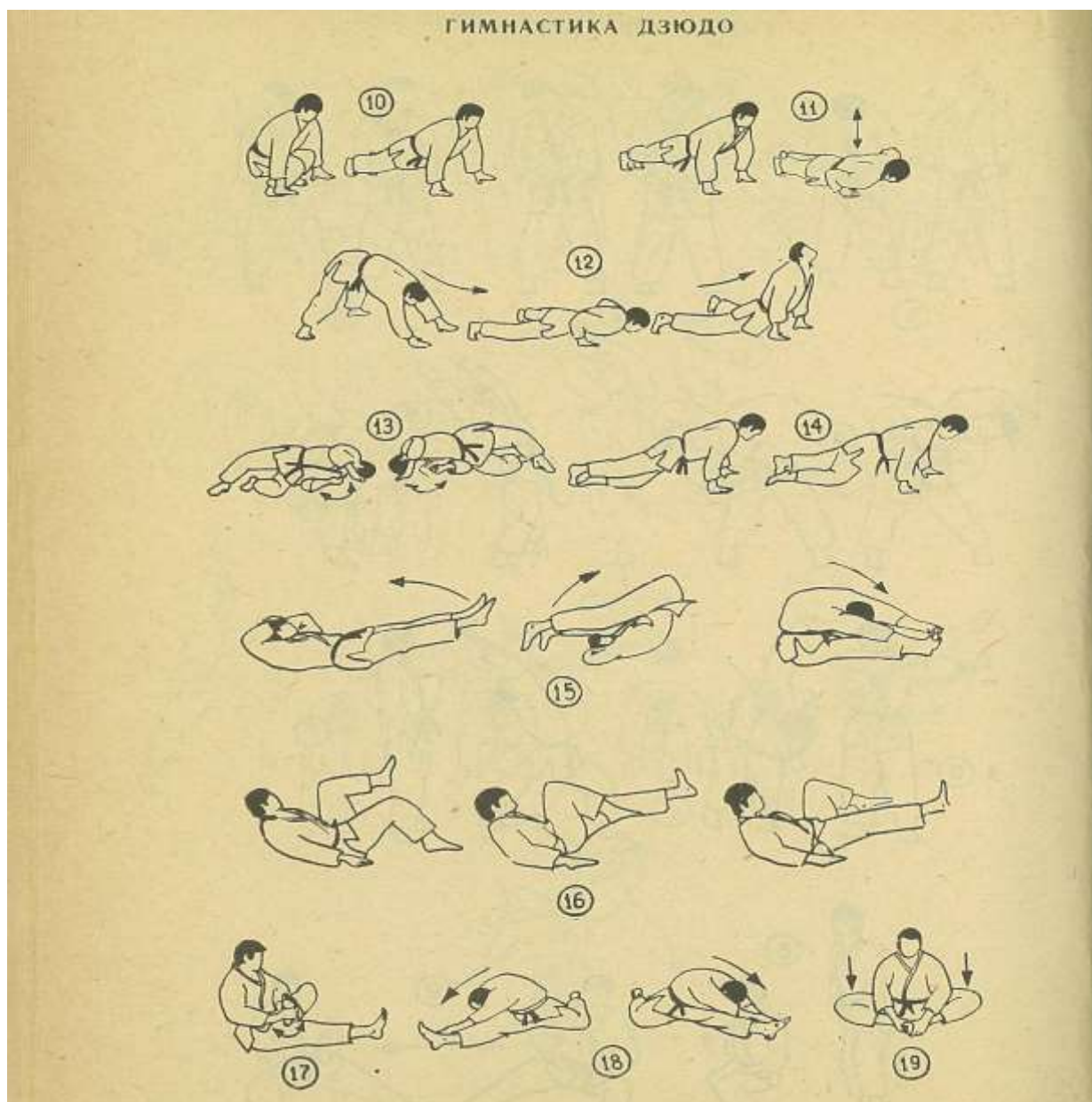
1) Обучающиеся размещаются в зале на безопасном расстоянии друг от друга. Выполняют упражнения на растягивание: вращение головой, руками, плечами, кистями, вперёд-назад, в стороны. Наклоны туловища в стороны, вперёд-назад, вращение туловищем, тазом, бедрами. Махи ногами вперед, в стороны, назад стоя на одной ноге. Вращение коленями. Прыжки с вращением бёдрами.



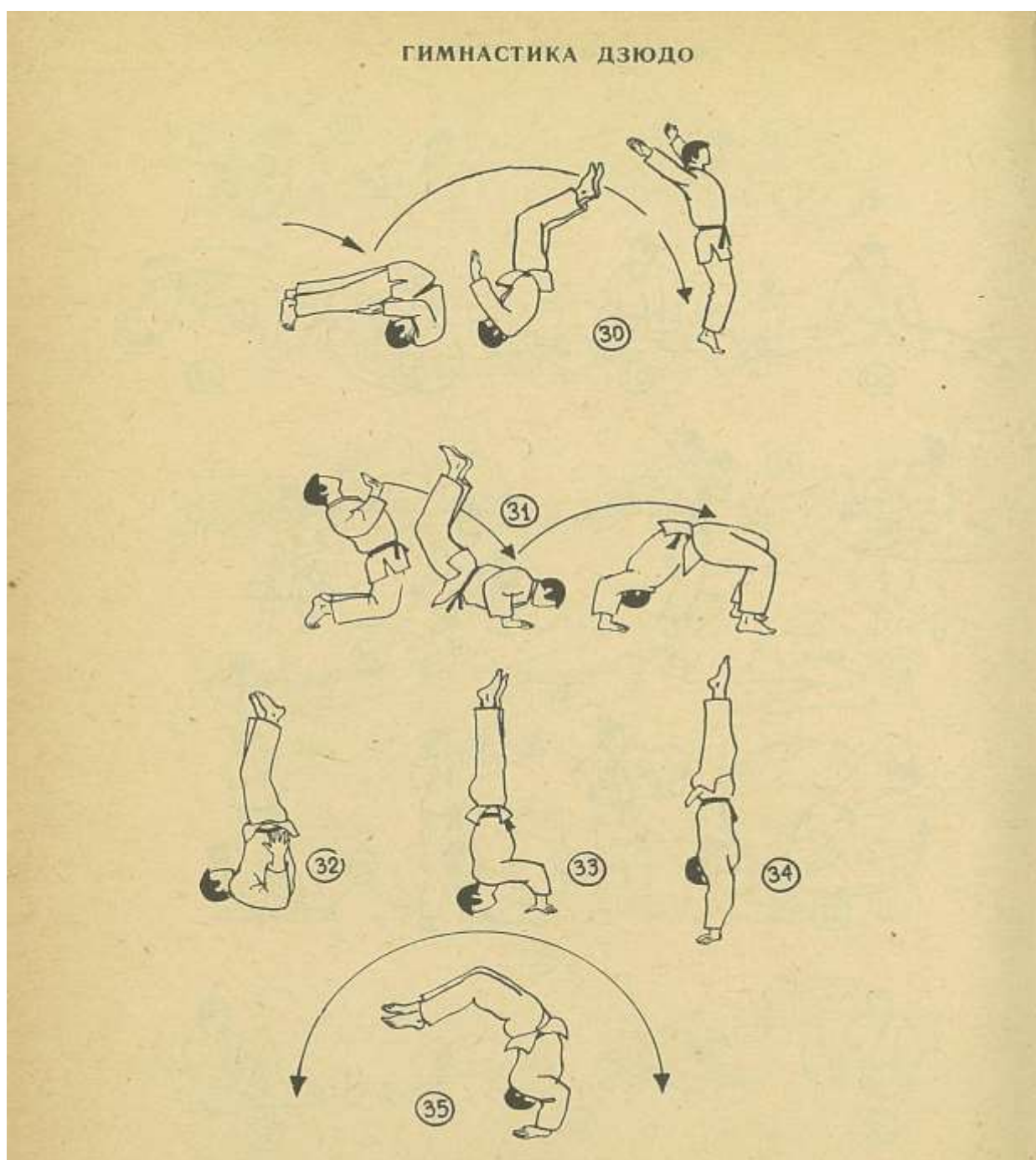
2) Упражнения на гибкость: шпагаты поперечные, продольные, наклоны сидя к коленям, скручивания туловища вправо-влево, с заведением ноги в сторону, стойка на плечах с разведением ног, перекаты на животе, на спине с захватом голени руками, борцовский, гимнастический мост, забегания на мосту.



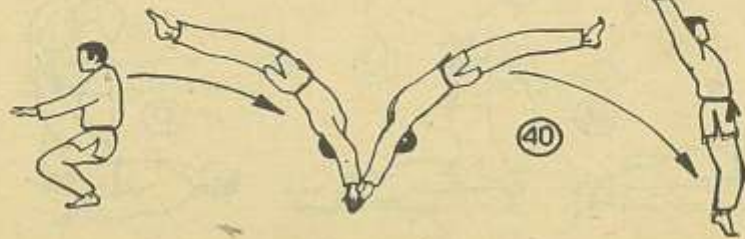
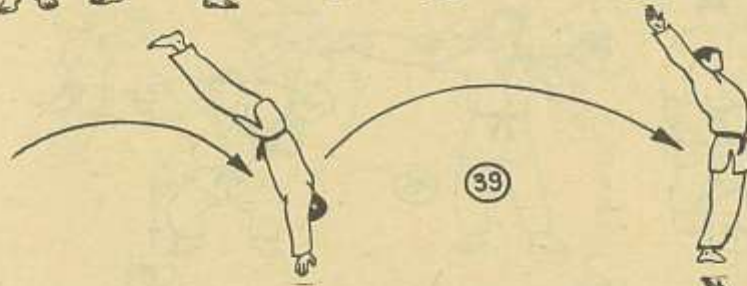
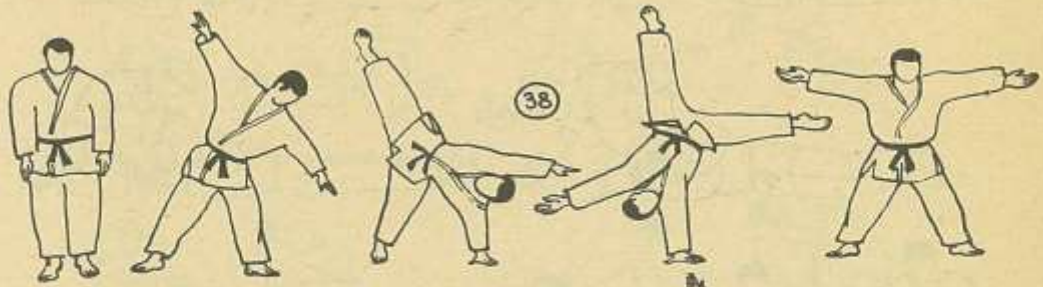
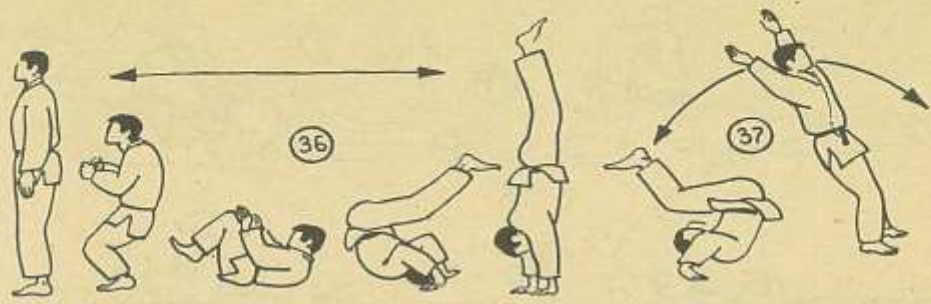
3) Силовые упражнения: отжимания от груди, поднятие туловища на пресс, подъём ног за голову, в стороны к рукам, упражнения «велосипед, ножницы», упор-присед –прогиб-лёжа, подтягивание на перекладине, приседания, прыжки через напарника, прыжки на руках с напарником.



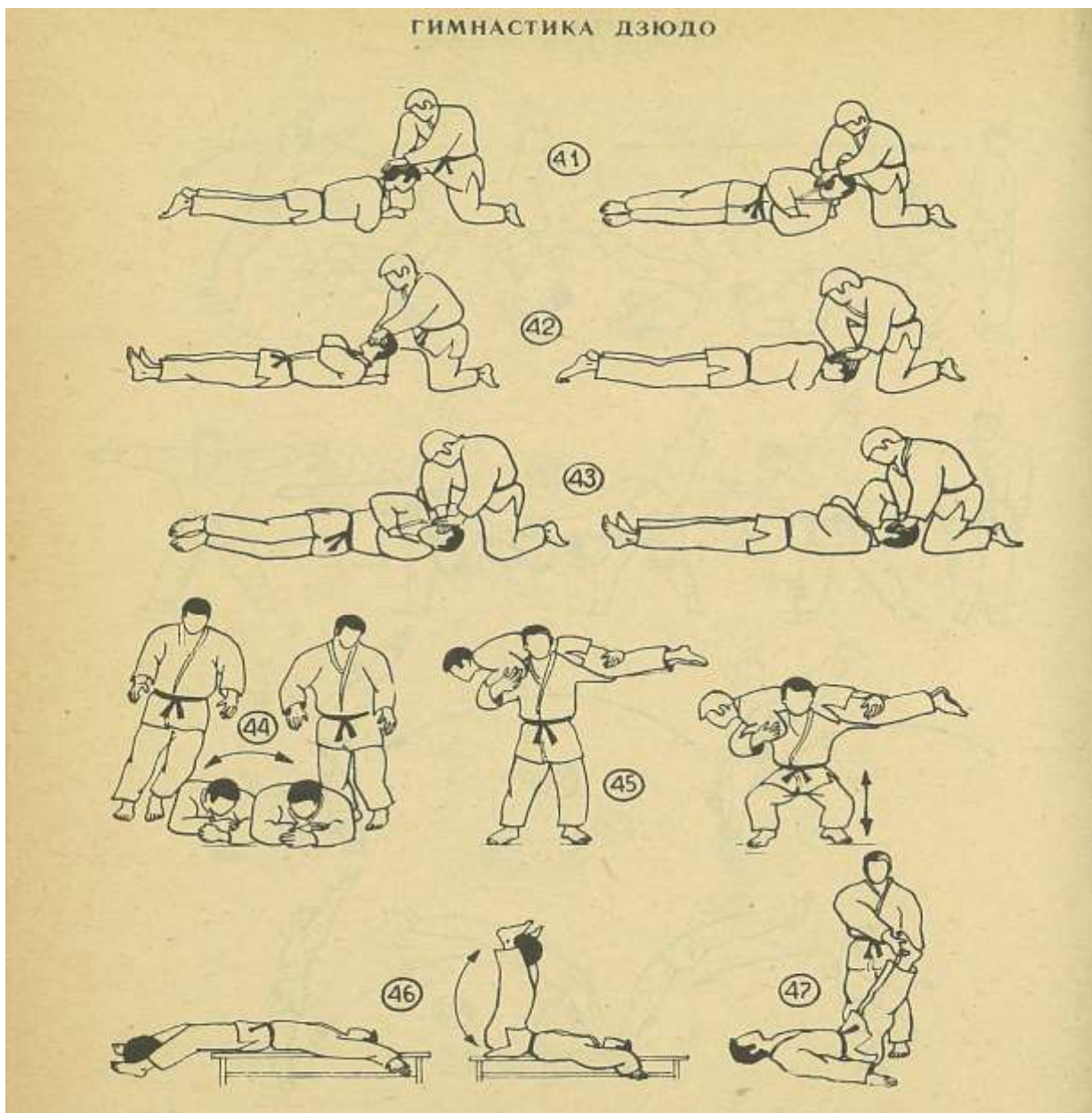
4) Акробатика: обучающиеся выполняют кувырки вперёд- назад, через плечо, рондат, упражнение переворот боком (колесо), разгибом с рук на ноги.



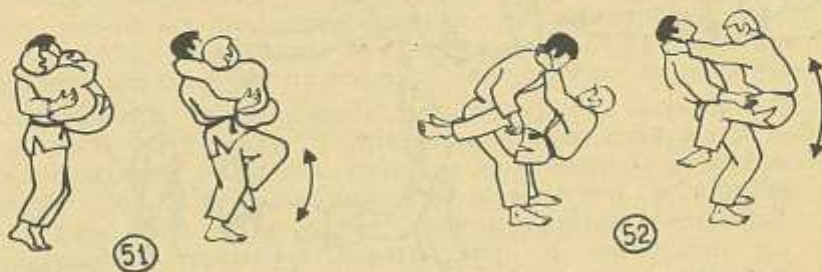
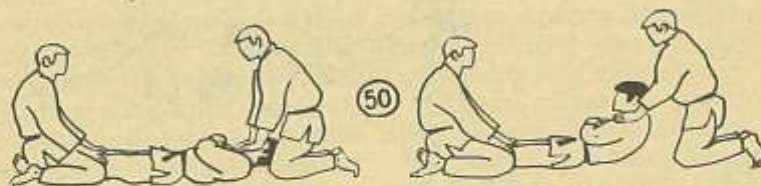
ГИМНАСТИКА ДЗЮДО

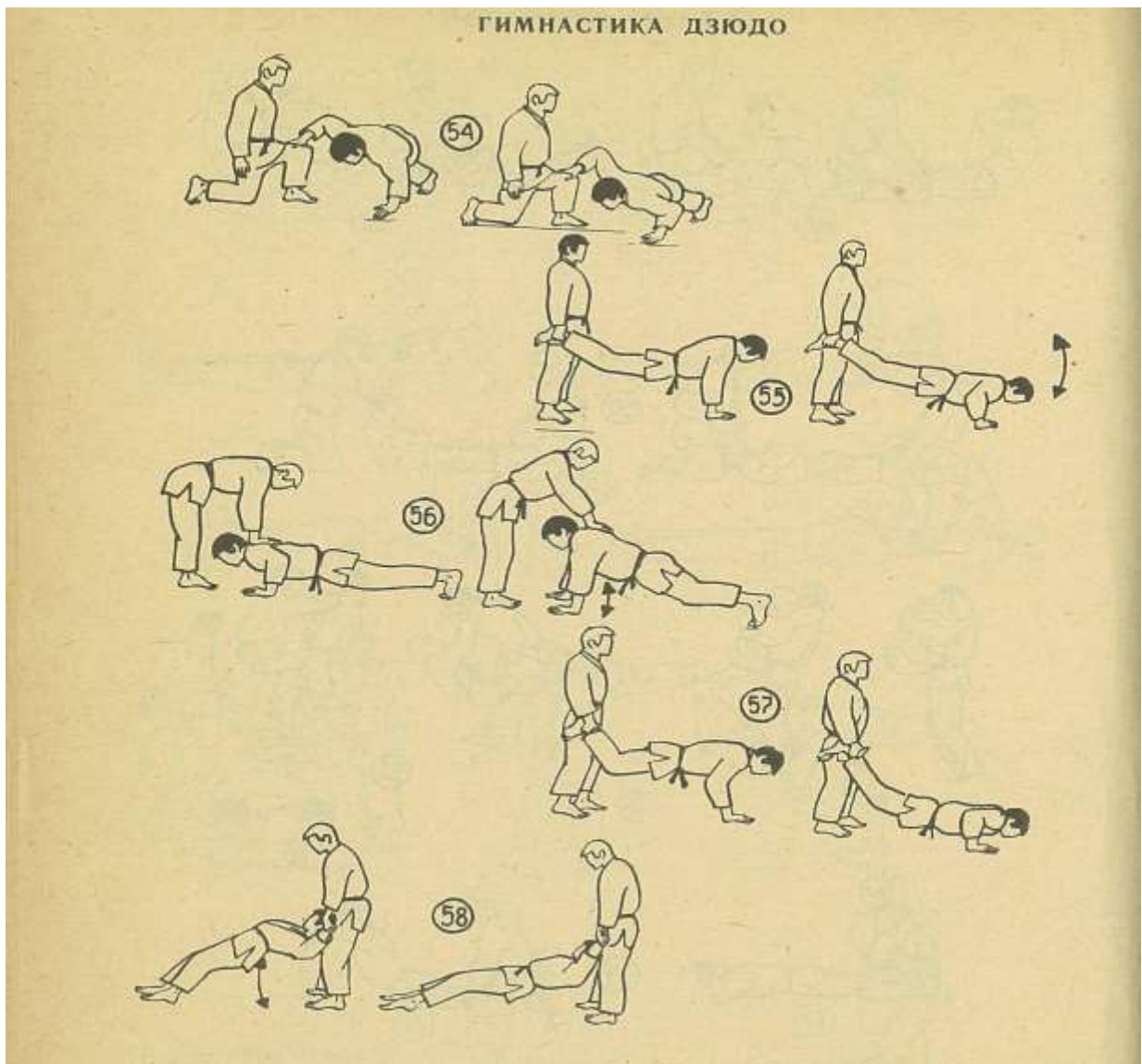


5) Силовые упражнения с напарником:



ГИМНАСТИКА ДЗЮДО





Нормативы по общей физической подготовке сдаются в начале и в конце учебного года, чтобы определить результативность прироста физических показателей обучающихся (лично-ориентированный подход).

Физкультминутка: после разминки рекомендуется 5-10 минутный перерыв, для отдыха, принятия воды, обучающимся необходимо самостоятельно привести кимоно в порядок, завязать пояса и подготовиться к изучению нового материала.

Изучение нового учебного материала:

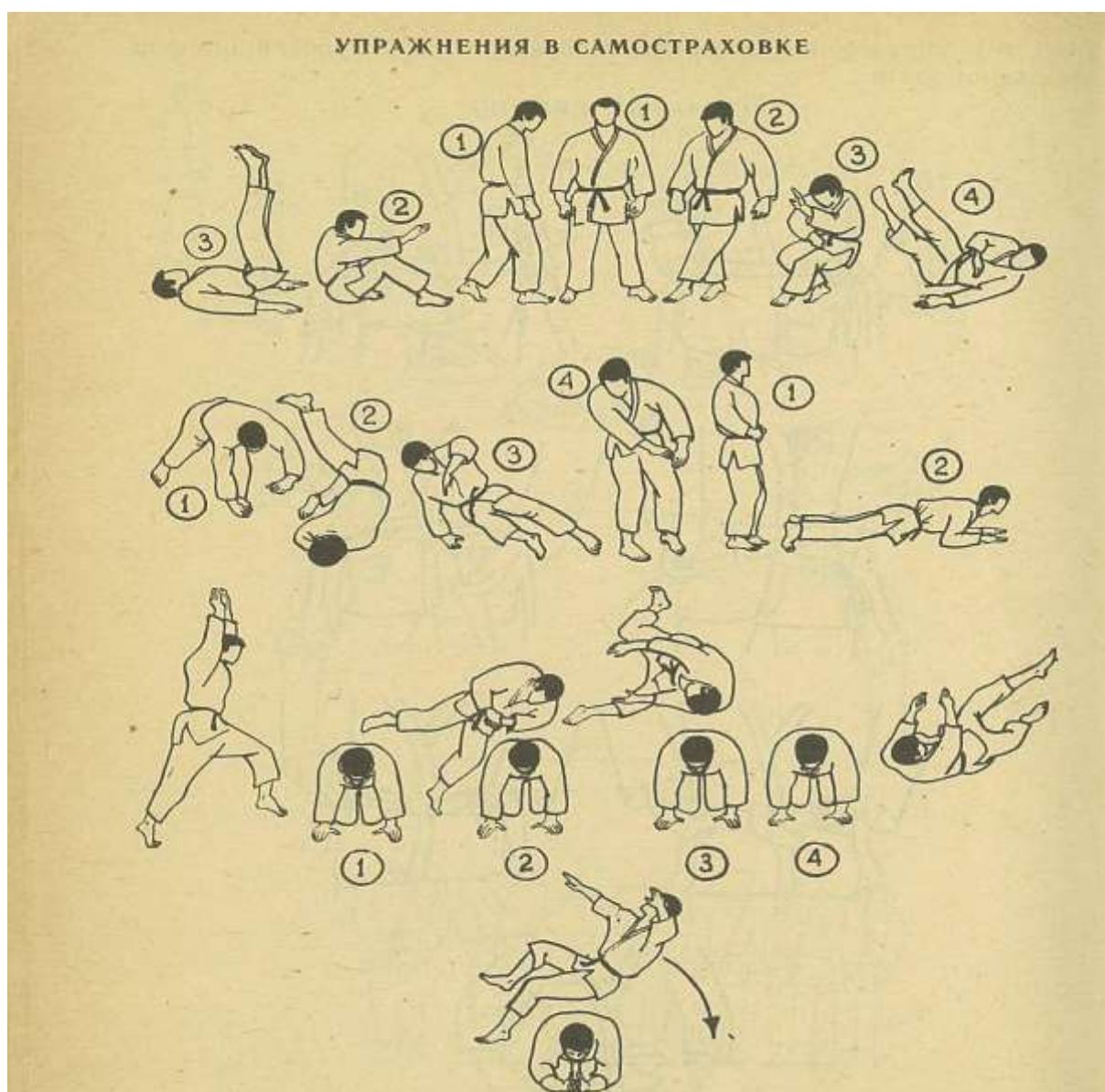
Цель: изучение учащимися правил и техники борьбы Дзюдо.

Задача: обучающиеся должны запомнить правила борьбы Дзюдо, научиться выполнять страховку, знать наименование технического действия и продемонстрировать его.

Теоретическая подготовка: учащимся педагог разъясняет действующие правила Дзюдо, основные команды судьи, этикет Дзюдо. Кратко рассказывается об истории Дзюдо.

Педагог объясняет и демонстрирует технику Дзюдо.

Страховка с падением на бок, на спину, с кувырком через плечо, с напарником через руку, через напарника;



Техника бросков Дзюдо.

Бросок через спину

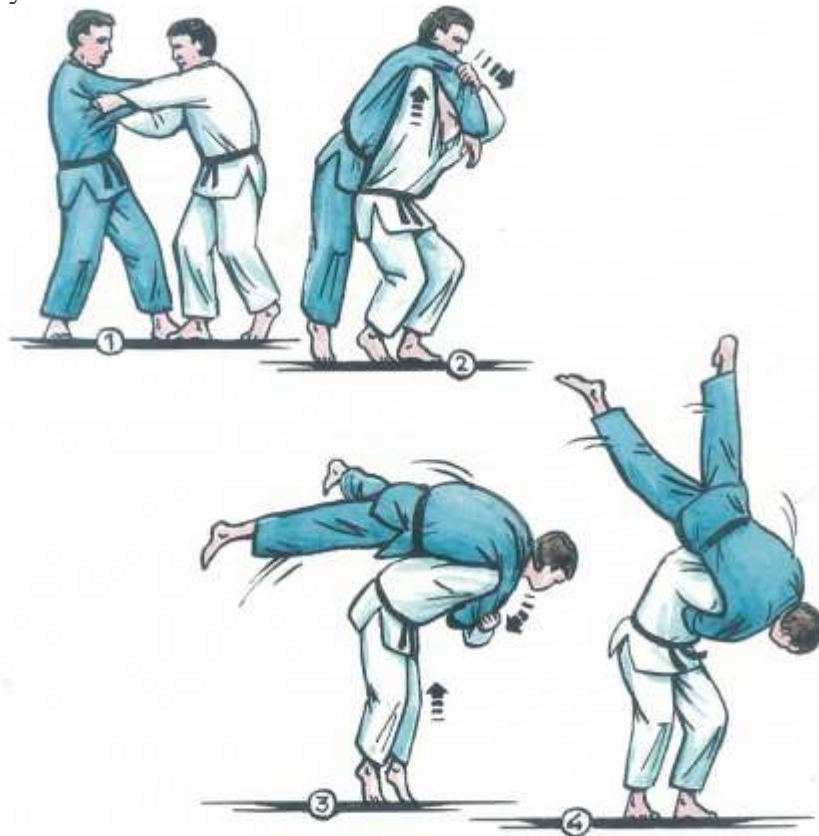


Рис. 1. Morote-Seoi-Nage.

Отхват.

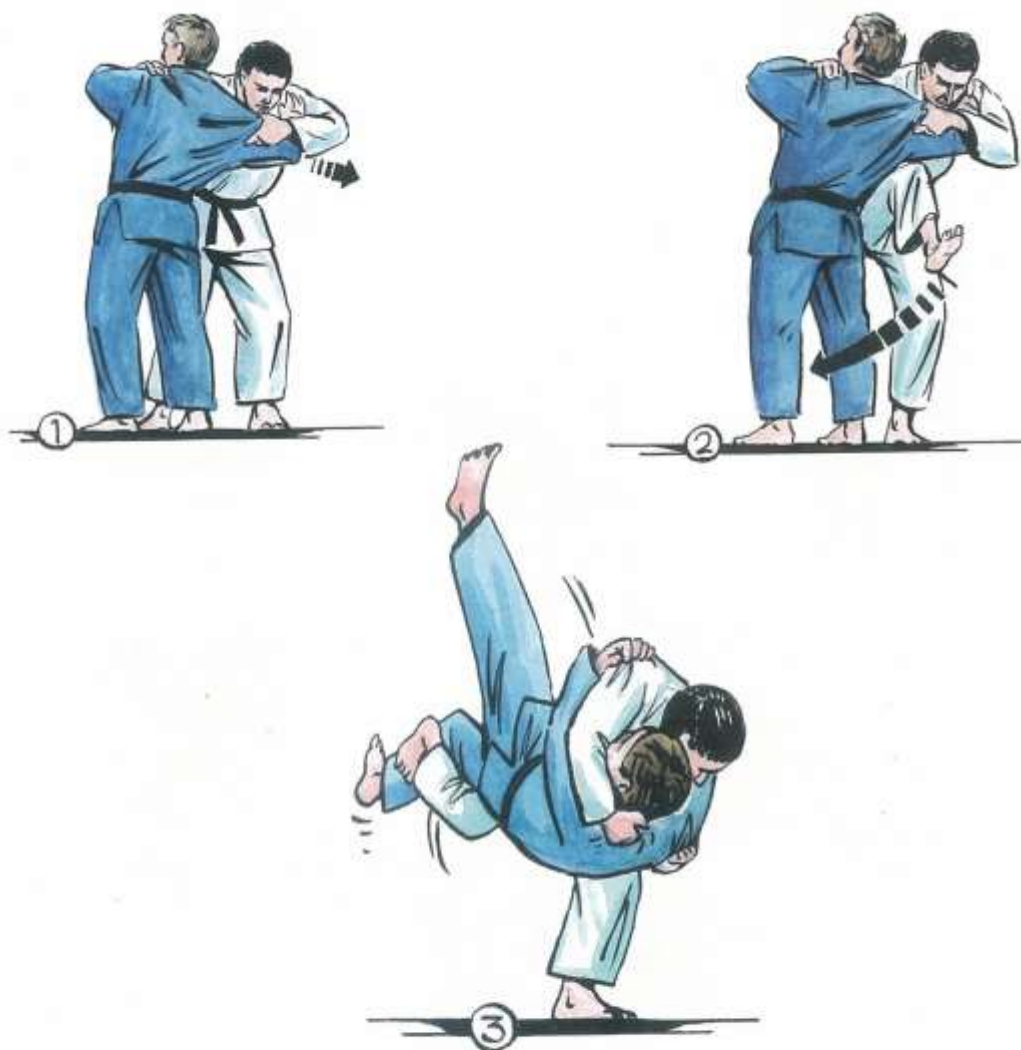


Рис. 7. Отхват (O-Soto-Gari).

Передняя подножка.



Рис. 4. Передняя подножка (Tai-Otoshi).

Подхват под одну ногу.



Рис. 13. Подхват под одну ногу (Harai-Goshi).

Подхват изнутри.



Рис. 16. Подхват изнутри (Uchi-Mata).

Зацеп голенью изнутри.

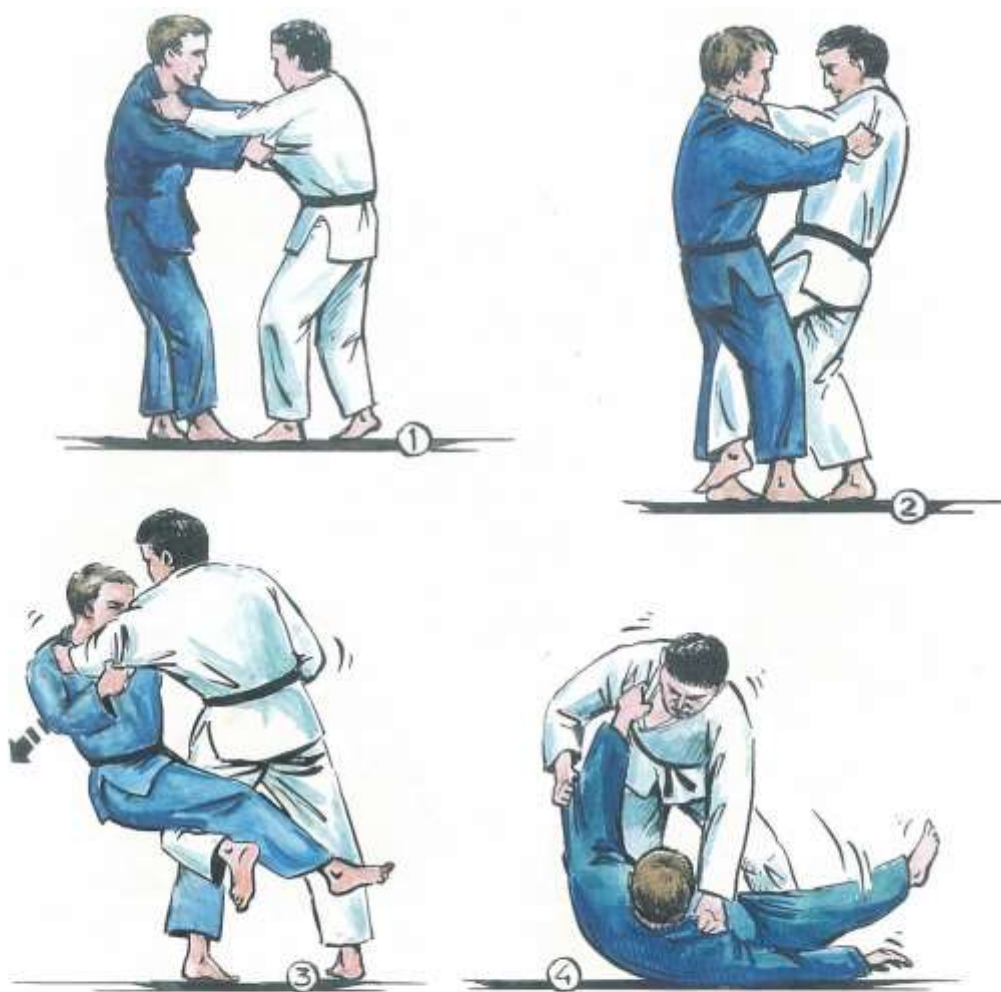


Рис. 10. Зацеп изнутри разноименной голенью (O-Uchi-Gari).

Бросок через голову с упором стопы в живот.

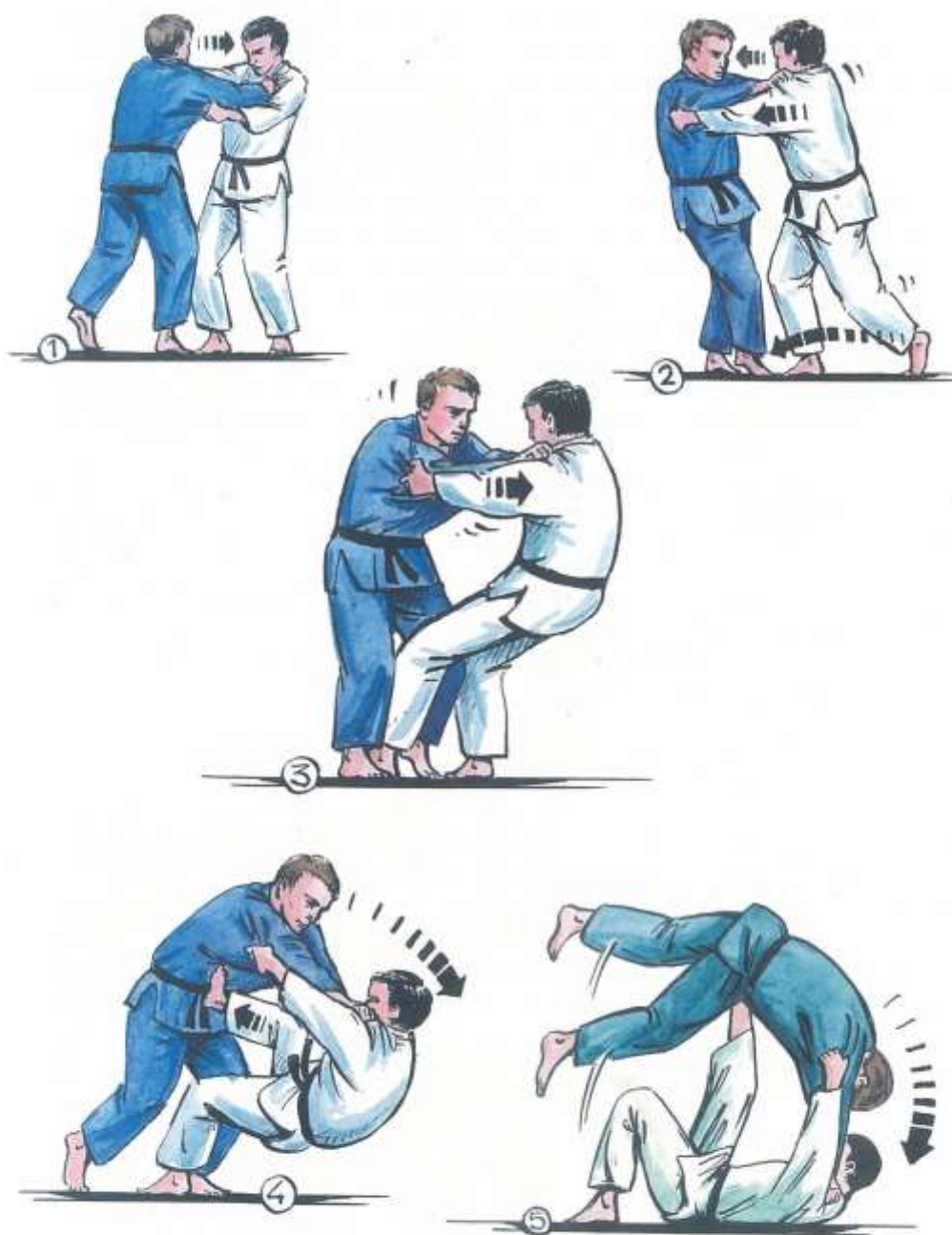


Рис. 19. Бросок через голову с упором стопы в живот (Tomoe-Nage).

Бросок через голову подсадом голенью.



Рис. 20. Бросок через голову с подсадом голенью (Sumi-Gaeshi).

Бросок с захватом руки под плечо.



Рис. 22. Бросок захватом руки под плечо (Soto-Maki-Komi).

Подсад бедром сзади.



Рис. 25. Подсад бедром сзади (Ushiro-Goshi).

Техника Дзюдо в партере:

Удержание сбоку.



Удержание со стороны головы



Удержание поперек с захватом руки



Удержание поперек с захватом ноги



Удержание сверху



Нормативы по технике Дзюдо сдаются при аттестации в конце учебного года.

Обучающиеся многократно повторяют технику (10 повторений) в правую и левую сторону и добиваются её правильного исполнения.

Педагог подходит к каждому ученику и корректирует технику до тех пор, пока выполняемые действия будут выполняться правильно.

При отработке техники Дзюдо используется **метод выполнения «до автоматизма» и «от простого к сложному»**, чтобы учащиеся быстрее реагировали на поставленные задачи.

Переход к новому техническому действию педагог выполняет в случае правильного исполнения приемов и заданного количества раз, что мотивирует учащихся к переходу к новой теме борьбы Дзюдо.

Результативность выполнения технических действий оценивается педагогом по 3-х бальной системе выполнено «правильно», «выполнено с неточностями», «выполнено неправильно». В последних 2-х случаях педагог исправляет недочеты и демонстрирует правильную технику и требует от учащегося правильного выполнения. В случае правильного ответа учащимися на вопросы-задания, педагог задает новый вопрос и просит продемонстрировать пройденное техническое действие, что мотивирует учащихся к переходу к новой теме опроса. Пройденная техника борьбы Дзюдо включается в тестовые материалы по сдаче технических нормативов в конце полугодия. В случае сдачи технического норматива учащимися, им присваивается разрядная ступень дзюдо (пояс, разряд), что мотивирует обучающихся дальнейшему прохождению программы. При определении результативности используется личностно-ориентированный подход к каждому ученику.

Для наглядности педагог использует на занятии мультимедийный проектор, на котором показывает учебный фильм по Дзюдо по каждому отдельному техническому действию. После чего, он может использовать для просмотра видео соревнований с участием ведущих борцов-дзюдоистов, где данное техническое действие применяется на практике во время спаррингов (Приложение 2).

Контрольный этап.

Цель: запоминание и заучивание учащимися вновь пройденных технических действий, теории Дзюдо (правил Дзюдо).

Задача: Обучающийся должен повторить теорию (правила) Дзюдо, наименование пройденного технического действия Дзюдо и продемонстрировать его.

Педагог по очереди проводит опрос учащихся по теории Дзюдо, просит повторить правила Дзюдо, основные команды судьи, наименование пройденных приемов, продемонстрировать изученные приемы борьбы.

Для закрепления пройденных технических действий используется **метод многократного повторения** (10-30 повторений).

Закрепление учебного материала также оценивается по 3-х бальной системе выполнено «правильно», «выполнено с неточностями», «выполнено неправильно».

В случае неправильных и не точных ответов учащихся, а также неправильного выполнения техники Дзюдо, педагог переносит пройденный материал для повторения на следующее занятие. В Дзюдо практически всегда используется **метод цикличности и возвращение к пройденному материалу**.

Учащимся, которые отстают в физическом развитии, нагрузка и учебный материал даются дозированно и постепенно, чтобы не отбить желание заниматься указанным видом спорта (личностно-ориентированное обучение).

Необходимо после каждого правильно выполненного технического действия похвалить ученика и поставить его в пример, что ведет к здоровой конкуренции между учащимися.

Информационный этап (задание на дом).

Цель: Изучение нового раздела Дзюдо (новых технических действий), теории (истории) дзюдо.

Задача: Учащиеся должны запомнить наименование нового технического действия и способ его выполнения.

На данном этапе используется методическая литература с наглядными учебным материалом (картинками, пособиями) и домашняя тетрадь.

Педагог дает домашнее задание в методической литературе найти нужный бросок, изучить его и в домашней тетради ученик должен написать наименование технического действия и зарисовать его, что позволяет мысленно сформировать способ выполнения технического действия (используется **абстрактный и проектный метод, «предумение»**).

Итоговый этап: Закрепление пройденного материала проходит **методом проблемной постановки задачи**. Педагог дает задание во время проведения спаррингов использовать именно те приемы, которые изучили на данном занятии. Дети самостоятельно решают, в какой момент схватки применять тот или иной бросок, в зависимости от создавшегося благоприятного для этого момента. За занятие рекомендуется в целях подготовки к соревнованиям проводить 3-5 спаррингов по 3 минуты. Педагог методом наблюдения анализирует, как ученики поняли поставленную задачу, и во время схваток с помощью голосовых команд требует и корректирует выполнение технических действий.

В целях оздоровления, повышения физических качеств и воспитания дисциплинированности (самоконтроля) педагог дает задание выполнить утреннюю зарядку–упражнения по общей физической подготовке (изложенных в разделе –разминка), а также соблюдать режим сна, выполнять вовремя уроки в общеобразовательной школе (**здоровье-сберегающие технологии**).

При выполнении домашнего задания педагог дает советы:

- «нужно как можно стабильнее выполнять утреннюю зарядку, тогда и выполнение технических действий Дзюдо будет проводиться легче»,
- «правильно заучивать наименование приемов борьбы во избежание ошибок и путаницы в названиях»;
- «точнее зарисовывать изученный прием в домашней тетради, с целью дальнейшего правильного осмысления и его выполнения».

Рефлексия: педагог задает обучающимся вопросы «Что было трудно на занятии?», «Что узнали нового», «Что было интересно и не очень?», «Что хочется больше всего узнать на занятиях?». Педагог дает возможность каждому ученику высказаться по очереди. **Используется демократичный стиль опроса.** Мнение учеников анализируется педагогом и учитывается на следующих занятиях.

В конце занятия (оставшиеся 10-20 минут) педагог в целях разгрузки психики обучающихся, развития ловкостных качеств, смекалки и выносливости дает обучающимся поиграть как в традиционные игры: футбол, регби, салки, «чай- чай выручай», «вышибалы», так и в специальные борцовские игры (**Приложение 1**)

Окончание занятия: дети выполняют построение, поправляют кимоно и завязывают пояс, выполняют поклон и организованно выходят из спортивного зала.

4. Заключение.

Таким образом, изложенная методическая разработка позволяет педагогу четко, целенаправленно, результативно и рационально проводить учебное занятие по борьбе Дзюдо. При таком построении учебного процесса обучающиеся лучше усваивают и запоминают пройденный учебный материал, что ведет к улучшению результативности образовательного процесса. Преимущества такой организации учебного занятия очевидны. Правильное и последовательное изучение теории и техники Дзюдо дает возможность детям духовно и физически совершенствоваться из года в год. Данная методическая разработка успешно используется на учебных занятиях по Дзюдо в ДСОЦ «Нижегородец» и может применяться как в системе дополнительного образования, так и в школах на уроках физкультуры.

5. Учебная литература.

1. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14, утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41).
2. «Основы классического Дзю-до», К.Р.Пархомович, Москва, 2003 г.
3. «Дзигоро Кано. Кодокан Дзю-до». Ростов на Дону, «Феникс» 2000 г.
4. "Дзю-до. История, теория, практика". В.Путин, В.Шестаков, А.Левицкий. Архангельск. Изд.дом. 2000 г.

Игры в Дзюдо

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

взаиморасположений;

дистанций;

захватов, упоров, освобождений от них;

способов, ритма и направления передвижений;

комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ИГРЫ В КАСАНИЯ. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;

используемых вариантов касаний;

различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метях.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места касаний	Способы касаний						
	руками				ногами		
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

необходимо ввести запрет – «отступить нельзя»;

выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;

за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площадки поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутового тона и других педагогических воздействий.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ. Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площадки поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

