

Мастер-класс «Применение игровых технологий на занятиях боевыми искусствами на примере «туй-шоу ушу-тэгуми» – «детское сумо»

Харитонов Владимир Константинович
педагог дополнительного образования
МАУДО «Городской дворец творчества детей
и молодёжи №1» города Набережные Челны

Пояснительная записка

В каждом виде спорта имеются игровые упражнения, нацеленные на развитие тех или иных физических качеств обучающихся и являющихся в то же самое время средством их социально-психологического развития [3, с. 14]. Я остановлюсь на одном из древних видов спортивной игры – «тэгуми», или «выталкивание руками из круга», применяемом в японских и китайских боевых искусствах-ушу и каратэ [2, с. 112]. Данная игра применяется уже не первый год на занятиях объединений «КЭМПО – стилевое каратэ» и «Рукопашный бой» МАУДО «ГДТДиМ №1» г. Набережные Челны.

Кроме того, с 2014г. по «тэгуми» проводятся соревнования совместно с Федерацией боевых искусств города Набережные Челны и Межрегиональным Союзом Окинава годзюрю каратэ до России (г. Калининград), и как разновидность ее – по «туйшоу» – с региональной Федерацией ушу Республики Татарстан (с 2014г. по 2017г.).

Игра «тэгуми» может быть применена на спортивных занятиях, когда однообразные традиционные виды разминок и игр уже «приелись» детям. Кроме того, дети сразу выбирают ситуацию для самозащиты в лёгкой форме в виде толчка руками или сбивания из равновесия. Эта форма игры снимает предстартовую лихорадку даже у продвинутых спортсменов. На начальном этапе физической подготовки боязнь получить травму и не адаптироваться в новом коллективе спортивного объединения берут верх над усвоением технических навыков единоборства. Физиологически эта игра тренирует несколько активных точек, которые и убирают неуверенность в себе, поднимают спортивных дух и желание побеждать.

Поединки в игровой манере могут проводиться педагогом дополнительного образования, знакомым с основами спортивной борьбы или единоборствами. Место для занятий: площадка, состоящая из 4-6 матов «ласточкин хвост» 2х2м или 3х3м. Как показала практика в системе дополнительного образования, дети, начиная с 5-8 лет, практикующие данное единоборство, получают большое удовлетворение, спортивный азарт и необходимую подготовку, выступая в аналогичных направлениях.

По правилам «тэгуми» требуется вытолкнуть за линию (если борьба идет в стойке на месте) или за пределы очерченного круга 2х2м или 3х3м. При этом не допускаются касания головы, захваты за шею или толчки кулаками в любую область тела или головы, а тем более царапание, касание лица пальцами и горла. Все действия, которые могут привести к травме – запрещены, в том числе опасные широкоамплитудные броски. Разрешены только выталкивания и выведение из равновесия руками. Касание ковра, падение или выход за площадку приносит играющему 1 балл. Игра может продолжаться до 3-х или до 5-ти баллов на усмотрение педагога.



Цель проведения мастер-класса: формирование интереса к спортивным единоборствам и инициативы обучающихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие боевого спортивного духа и координации.

Задачи мастер – класса:

- формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на примере игрового боя на развитие координации, оперативного мышления и баланса, обогащать свой двигательный опыт;
- обучать детей на примере боевой подвижной игры умению реагировать на действия соперников, оперативно принимать решения в единоборствах;
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

Условия проведения игры «тэгуми»:

- оборудование: татами-площадка 2х2м;
- состав спортивной группы: 4-6 чел. Возраст - 7-10 лет (1-3 год обучения);
- продолжительность мастер-класса – 20 минут.

Предполагаемый результат мастер-класса: сформированный интерес к единоборствам и развитие оперативного мышления с помощью заданий тактико-технического характера.

Ход мастер-класса

Педагог: Доброе утро, уважаемые коллеги. Я, педагог дополнительного образования высшей категории- Харитонов Владимир Константинович, веду занятия в группах спортивного единоборства: «Рукопашный бой» и «КЭМПО – стилевое каратэ» в отделе «Олимпиец». На своих занятиях использую игровые, инновационные и здоровьесберегающие технологии для достижения желаемого результата. Сегодня я продемонстрирую вместе с своими воспитанниками один из блоков игровой технологии: боевая игра на развитие координации, силовых качеств и развития боевого спортивного духа - «туй-шоу» (по-китайски) и «тэгуми» (по-японски) или по общему термину среди педагогов-тренеров – «детское сумо».

Педагог: Попрошу ребят собраться на татами и подготовиться к работе *(обучающиеся собираются на татами; педагог обращает внимание на внешний вид обучающихся, дисциплину строя).*

Педагог: Уважаемые коллеги, перед тем как приступить к основной части мастер-класса я провожу оригинальную разминку для подготовки мышц и суставов в рабочее состояние. Предлагаю начать разминку с легкого спортивного бега.

| содержание разминки | дозировка | ОМУ (организационно – методические указания) |
|---|-----------|--|
| беговые упражнения | 2 мин. | в колонне по одному, дистанция 1м. Бежать в медленном темпе, дыхание равномерное |
| бег с захлёстыванием голени | 3 мин. | совершать активные движения стопой |
| бег с высоким подниманием бедра | 2*30 м. | туловище держать вертикально, бедро вперёд не выносить |
| передвижение приставными шагами, левым и правым боком | 2*30 м. | туловище держать вертикально |
| прыжки с ноги на ногу | 2*30 м. | темп постепенно увеличивать |
| передвижение «косичкой», левым и правым боком | 2*30 м. | темп постепенно увеличивать |
| ускорения и бег по координационной лестнице | 2*30 м. | темп постепенно увеличивать. |
| ходьба с замедлением и восстановлением дыхания | 3*30 м. | выполнение упражнений на восстановление дыхания |
| ОРУ на месте, в движении: | 30 сек. | перестроение в круг |
| наклоны и повороты головы | 5 мин. | темп медленный, спина прямая |
| круговые движения в плечевом суставе вперёд, назад | 4 раза | руки прямые |
| поочерёдные наклоны туловища к правой и левой ноге | 4 раза | касаться носков |
| поочерёдные повороты туловища вправо и влево, руки перед грудью | 6 раз | спину держать прямо, руки прямые |
| махи ногами в стиле ушу | 6 раз | ноги прямые |
| выпады вперёд | 4 раза | спина прямая |
| выпады в сторону | 4 раза | выпад выполнять как можно глубже |
| падения на спину, на боковую сторону | 4 раза | амплитуда максимальная |

| | | |
|--|--------|--------------------------------|
| корпуса кувьрки вперед, назад, через плечо | 2 мин. | амплитуда максимальная |
| завершение разминки | 1 мин. | проверка пульса после разминки |

Педагог: Уважаемые коллеги, сейчас я приступаю к основной части мастер-класса. Перед тем как начать игровые поединки, разбиваю группу на пары и даю задание повторить технические приемы выведения из равновесия на месте и в движении в парах руками и частично корпусом и ногами, соблюдая технику самостраховки и страховки при падении на татами, а именно:

1. Проведение приема на выталкивание соперника из площадки 2х2м.
2. Проведение приемов сбивания и выведения из равновесия руками в парах по правилам туйшоу-ушу на месте.

Педагог: Начинаем проведение поединков по правилам «тэгуми» в каратэ (поясняет правила туйшоу и детского сумо: два участника облачаются в костюмы, надевают шлемы, выходят на татами, по сигналу судьи поединок начинается. Задача вытолкнуть соперника за пределы ковра).

Педагог: Обращаю внимание на позицию ног и захваты поединок проводится до 3-х баллов. Указываю на запрещенные действия и потерю балла при касании руками пола или коленями пола, выхода ногой или любой частью тела за пределами площадки – это приводит к потере балла.

Проведение поединков детского сумо. Оценивание поединков.



Заключительная часть мастер-класса:

1. Построение группы, восстановление дыхания, проверка пульса;
2. Педагог подводит итоги, указывает на ошибки, отмечает лучших;
3. Педагог проводит рефлексию среди участников поединков;
4. Педагог проводит опрос среди участников мастер-класса. Отвечает на вопросы слушателей.

Выводы:

Данная технология подвижной игры обладает актуальностью и практической значимостью при проведении занятий по физическому воспитанию в группах дошкольного и младшего школьного возраста 1-3-го года обучения.

Как показали педагогические наблюдения на протяжении последних 10 лет обучающиеся, практикующие ушу-туйшоу и «тэгуми» (детское сумо), успешно выступают на соревнованиях любых единоборств (спортивная борьба, каратэ, ушу-санышоу и т.п.). По детскому сумо и туйшоу регулярно проводятся детские соревнования различного уровня.

Объединение «КЭМПО – стилевое каратэ» МАУДО «ГДТДиМ №1» также принимало участие в городских и межрегиональных соревнованиях по ушу-туйшоу. Регулярно проводятся поединки между воспитанниками различных направлений на площадке Дворца.

Литература

1. Грачев, О. К. Физическая культура: учеб. пособие / О. К. Грачев, Е. В. Харламова. – М. : ИКЦ «Март», 2012. – 464 с
2. Москвин, Н. Г., Головин, В. В., Харитонов В. К. Спортивная игра «Детское сумо «Тэгуми» в каратэ // Культура физическая и здоровье. – 2020. – №4(76). – С. 116 – 120.
3. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: учебник / В. И. Столяров. – М. : Олимпийская литература, 2015. – 704 с.
4. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А. Щанкин, В.С. Николаев. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта УШУ. – М.: Советский спорт, 2014. – 26 с.