


Принято на заседании
Методического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
Протокол № 1
11.01.2021 года

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Виктория»
Р.Н.Кабасакалян
Приказ от 11.01.2021 года
№ 1/ОД



***Методические рекомендации
разработанные в МБУДО ДЮСШ «Виктория»
МО г. Новороссийск для тренеров-преподавателей, работающих
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Учусь быть здоровым»***

г.Новороссийск -2021

Методические рекомендации

Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков к самостоятельным занятиям .

В числе основных факторов, определяющих результативность обучения, являются активность самих обучающихся и эффективность внешних педагогических приемов. Поэтому занятия должны отличаться гуманистическим характером, мотивированным на творческий процесс игровой направленности в атмосфере радости, положительных эмоций, раскованности, свободы, отсутствием страха перед осуждением, наказанием, порицанием.

Для того чтобы занятия являлись средством всестороннего и гармоничного развития личности ребенка, они должны быть организованы так, чтобы решались не только задачи физического, но и психического развития, такие как: формирование интеллекта, эмоционально-волевой сферы, социально ценных черт характера, способностей, направленности личности.

Ведущее место при обучении должен занимать игровой метод. В дошкольном возрасте ребенок мыслит образно, конкретно, поэтому все изучаемые движения должны преподноситься детям в доступной форме. Лучшей формой общения с детьми служат объяснения в виде сравнений с движениями и действиями животных и сказочных персонажей . Занятия классифицируются по задачам обучения, средствам, методам, условиям проведения .

1. По задачам обучения :

- Направленные на обучение новому (обучающие) ;
- Направленные на совершенствование движений (совершенствующие) ;
- Смешанные (обучение и совершенствование) ;
- Развивающие (направленные на развитие физических качеств) ;
- Диагностические ;

2. По используемым средствам :

- Гимнастические: общеразвивающая гимнастика, гимнастика на снарядах, оздоровительная гимнастика , психогимнастика ;
- Игровые : подвижные игры , с элементами спортивных игр , спортивные игры ;
- Спортивные: тренировочные занятия единоборствами.

- Туристические: в виде прогулок, экскурсий, походов с элементами спортивного ориентирования;

3. По методам обучения: учебные, тренировочные, игровые, соревновательные, контрольные, смешанные.

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий необходимо во всех возрастных группах. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения выразительно с большим напряжением.

В структуре занятия выделяются 3 части: водно-подготовительная - разминка; основная, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач; заключительная, назначение которой восстановить пульс и дыхание.

№№	Основные элементы и задачи	На что обратить внимание
1	<i>Подготовка к занятию</i> – продумать содержание занятия, подготовить оборудование, пособия, наметить конкретные результаты	Учесть этапы обучения. Предусмотреть достаточную площадь, гигиену, одежду, обувь, удобно разместить пособия.
2	<i>Разминка</i> – подготовка организма к нагрузке, вызвать интерес к занятию: продумать целесообразность движений, их разнообразие по построению, направлению, темпу, способу выполнения, нагрузке.	Не допускать длительных бесцельных движений; дать четкие, краткие организационно-методические указания, продумать ритмическое сопровождение (счет, бубен, музыкальное сопровождение).
3	<i>Общеразвивающие упражнения</i> – выполнение с наибольшей пользой для организма (правильная осанка, дыхание и т.п., темп)	Предусмотреть название упражнений, смену и т.п., для каждого, их разнообразную подачу (по показу педагога, ребенка, по названию), различное ритмическое сопровождение (счет, слово, звук, музыка, выполнение в свободном темпе). Выделить 1-2 наиболее важных элемента, объяснить детям.
4	<i>Основные движения</i> – овладение на уровне выдвинутых задач; научить	Поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений,

	выполнять в целом – 1 этап; элементам техники – 2 этап ; творческому исполнению – 3.	продумать методы обучения , оценку . Каждое обращение к детям должно быть четким , кратким , образным , вызывать у детей желание к выполнению движений .
5	<i>Подвижная игра –</i> совершенствование движений, обеспечение пика нагрузки , упражнение в поведении .	Объяснить игру (с учетом возраста детей , новизны игры , для старших – выделить правила), распределить роли (на каждом занятии по-разному) Использовать всю возможную площадь , добиваться выполнения правил , качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку .
6	<i>Заключительная часть –</i> восстановить пульс и дыхание	Не допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений ; восстанавливать дыхание , начиная с ускоренной ходьбы с постепенным замедлением темпа , включением дыхательных упражнений . Подвижная игра малой подвижности .

Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических нагрузок, т.е. таких, которые обеспечивают тренирующий эффект без вреда здоровью ребенка.

Методика применения игровой психогимнастики.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Таким образом, психогимнастика относится к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранения психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение детьми своих чувств поощряется ведущим. Ведь назвать – значит более или менее понять.

Таким образом, детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. Имитация в процессе занятий детьми различных эмоциональных состояний идет психопрофилактический характер, поскольку для психического здоровья необходимо сбалансировать эмоциональной сферы. Активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций при произвольном воспроизведении выразительных движений, происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотрагированных ранее переживаниях, что имеет значения для нахождения первопричины нервного напряжения у некоторых детей. Как следствие у детей ослабляются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность). Все это свидетельствует об улучшении их психического здоровья. Высокая двигательная активность, проявляемая в ходе выполнения психогимнастических упражнений положительно влияет и на основные показатели физического развития и здоровья детей.

В качестве основной используется методика психогимнастики разработанная М.И. Чистяковой, ориентированная на детей дошкольного возраста с набором этюдов и игр, направленных как на развитие у детей различных психических функций, так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния. Основной акцент в ней сделан на обучении элементом техники выразительных движений (первая фаза занятий), на использовании выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств (II и III фазы занятия) и на приобретении навыков в саморасслаблении (IV фаза занятия).

Методика предназначена для детей старшего дошкольного возраста и представляет собой курс из 20 занятий длительностью около пять месяцев с частотой 1 занятия в неделю. Занятие длится 25-30 мин. Продолжительность занятия зависит от возраста, свойств внимания и поведения детей.

Схема построения занятия по психогимнастике

Подготовительная часть психогимнастического занятия

Задачи:

- уменьшение напряжения участников группы;
- снятие страхов и запретов;
- развитие внимания;
- развитие чувствительности к собственной двигательной активности, активности других людей;
- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;
- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Как правило, подготовительная часть начинается с упражнений, направленных на развитие внимания. К такого рода упражнениям относятся:

- гимнастика с запаздыванием. Вся группа повторяет за одним из ее участников обычное гимнастическое упражнение, отставая от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно нарастает;
- передача ритма по кругу. Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм;
- передача движения по кругу. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это Действие можно было продолжить. Сосед продолжает это действие, таким образом, воображаемый предмет обходит весь круг;
- зеркало. Участники группы разбиваются на пары и по очереди повторяют движения своего партнера.

Другой вид упражнений направлен главным образом на снятие напряжения и состоит из простейших движений, например, «Я иду по воде» «Я иду по горячему песку», «Иду к врачу», «Иду на занятие» и т.д. Сюда же относятся упражнения по типу «третий лишний», для чего могут использоваться разнообразные подвижные игры.

Следующий тип упражнений направлен, прежде всего, на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы, на развитие сотрудничества и взаимопомощи. Здесь используются упражнения, предусматривающие непосредственный контакт, уменьшение пространственной дистанции - разойтись с партнером на узком мостике; сесть на стул, занятый другим человеком; успокоить обиженного человека; передать чувства по кругу.

В последнем упражнении вся группа садится в круг и закрывает глаза. Один из ее участников передает какое-либо чувство своему соседу с помощью прикосновения. А тот, в свою очередь, должен передать это чувство дальше, своему соседу, сохранив его содержание, но выразив его с помощью собственных средств. Таким образом, одно и то же чувство, выраженное с помощью различных движений, прикосновений обходит весь круг. Такого рода упражнения способствуют развитию чувства безопасности у детей, доверия, эмоционального принятия друг друга.

Используются и другие упражнения, связанные с *тренировкой понимания невербального поведения других и развитием способности выражения своих чувств и мыслей с помощью невербального поведения*: договориться о чем-либо с другим человеком с помощью только жестов (разговор через толстое стекло); изобразить то или иное состояние или чувство (радость, раздражение, обиду, сочувствие и т.д.); изобразить психологические особенности свои или другого человека (каков я есть, каким бы я хотел быть, каким кажусь окружающим); понять, какое чувство или мысль хотел выразить другой человек с помощью невербального поведения; обратить на себя внимание группы и т.д.

Все перечисленные упражнения составляют подготовительную часть занятия, хотя на более поздних стадиях развития коррекционной группы могут нести и более важную содержательную нагрузку. В начале работы группы подготовительной части может отводиться больше половины времени всего занятия, а иногда и все занятие, поскольку напряжение, тревога, скованность, страх перед неформальными контактами в непривычной ситуации усиливаются и необходимы упражнения, направленные на преодоление именно этих явлений. В этом случае меньше времени выделяется и на обсуждение того, что происходило в группе, и необходимо ограничиться только самым общим обменом впечатлений. Выбор упражнений, а также их длительность определяются общегрупповой ситуацией, фазой развития группы, целями и задачами группы.

В некоторых случаях первые занятия психогимнастикой могут состоять только из упражнений подготовительной части. Поэтому на данном этапе не следует давать слишком сложных пантомимических заданий и увлекаться интерпретаций упражнений. В такой ситуации гораздо эффективнее предлагать группе общие упражнения, связанные с тренировкой внимания, способностью принимать невербальные проявления вообще, а также упражнения, направленные на сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы. На следующих этапах возрастает удельный вес собственно пантомимических заданий.

Пантомимическая часть психогимнастического занятия

Пантомимическая часть в психогимнастике является наиболее важной и в группе занимает большую часть времени.

Выбирают темы, которые дети представляют без помощи слов. Темы могут предлагаться как психологом, так и самим участником. Содержания тем для пантомимы не ограничены и могут быть ориентированы на проблемы отдельного ребёнка, на проблемы всех членов группы и группы в целом, т.е. касаться межличностного взаимодействия. Чаще всего в пантомимической части используются следующие темы:

1. Преодоление трудностей. Это темы, отражающие общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены в символическом виде («преодоление трудностей», «запретный плод», «перекресток», «болезнь», «здоровье», «счастье», «тревога» и т.д.). Все дети по очереди изображают, как они преодолевают жизненные трудности. Символически трудность может олицетворять любой предмет, например скамья или стул изображают преграду, которую нужно преодолеть.

2. Запретный плод. Все дети по очереди рассказывают, как они ведут себя в ситуации, когда их желание расходится с внешними или внутренними нормами. Роль запретного плода также может играть какой-либо предмет.

3. Моя семья. Ребёнок выбирает несколько участников группы, расставляет их в пространстве, так, чтобы физическая дистанция примерно соответствовала степени эмоциональной близости с членами семьи или ближайшим окружением.

4. Скульптор. Один из членов группы выступает в роли скульптора, т.е. придает членам группы позы, которые, по его мнению, отражают их особенности и конфликты.

5. Моя группа. Тема связана с выражением чувств к членам группы, своего ближайшего окружения, членам своей семьи. Члены группы расставляются в пространстве, причем физическое расстояние между членами группы должно отражать степень эмоциональной близости.

6. Привычные жизненные ситуации (просьбы, требования, обвинения, ссоры, опоздания и др.).

7. Тема «Я». Темы, относящиеся к проблемам конкретных детей («Какой я есть»; «Каким хотел бы быть»; «Каким кажусь окружающим»; «Я среди людей»; «Моя семья»; «Моя жизнь»; и т.д.).

8. Сказка. Тема связана с использованием сказочных сюжетов и фантазий. Клиенты изображают действия в роли волшебников, заколдованных героев сказок.

В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа «двойники» или «зеркала». Суть их состоит в предоставлении детям невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других (если члены группы повторяют невербальное поведение игравшего) и получить информацию о возможных вариантах (когда другие предлагают свои способы невербального поведения для только что представленной ситуации).

После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное. Идет эмоциональный обмен собственными переживаниями, возникшими в процессе выполнения задания или наблюдения за невербальным поведением других, своими ассоциациями, воспоминанием, опытом. Предлагается собственное понимание ситуации, анализируются взаимоотношения и взаимодействия участников группы. Материал, полученный в ходе выполнения пантомимических заданий, может быть использован для последующей групповой дискуссии.

Заключительная часть психогимнастического занятия

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятий, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь используются упражнения из подготовительной части, главным образом те, которые помогают пережить детям чувство общности.

Использование психогимнастики как самостоятельного метода коррекционной работы состоит из трех фаз:

1. *Снятие напряжения.* Достигается с помощью различных вариантов бега, ходьбы, имеющих и социометрическое значение: кого выбрать в напарники, с кем быть в одной команде и т.д.

2. *Пантомимическая фаза.* На этой фазе членам группы необходимо изобразить невербально свое поведение в случае, если в окно влезает вор, при боязни наступить в лужу и т.д.

3. *Заключительная фаза* закрепляет чувство принадлежности к группе, в ней используются различного рода коллективные игры и танцы.

Методика применения специализированных подвижных игр с элементами борьбы

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных борцов происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Педагог должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Педагогу нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

- 1) название игры (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) ход игры;
- 4) цель игры (кто будет назван победителем);
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

Руководя игрой, педагог осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и педагог считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил детей необходимым инвентарем, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самостоятельности.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предмет и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра развертывается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется .

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им .

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. .

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими .

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны .

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук.

При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой борцов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Игры с элементарными формами борьбы.

«Третья точка»

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

«Переверни цаплю»

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

«Оторви от пола»

Учебная задача: научить проводить начало броска

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противника стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

«Береги спину»

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней. Стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или колено пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

Игровые и имитационные упражнения с элементами ушу

Игры - одно из основных средств физического воспитания, так как они позволяют достаточно эффективно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В играх создаются благоприятные возможности для раскрытия личностного потенциала ребенка, в них он познает и испытывает самого себя на фоне эмоционального подъема и значительных физических усилий. Игровые развивающие упражнения из арсенала традиционных стилей ушу (синьцюань, багуачжан, наньцюань, цзуйцюань, цацюань) сочетаются с беговыми и прыжковыми

упражнениями, суставной гимнастикой и подвижными играми. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, творческих способностей и коммуникабельности, развивают навыки самозащиты.

Подражательные стили

1. "Змея" (качества - гибкость, пластичность);
2. "Тигр" (сила, резкость, точность);
3. "Обезьяна" (подвижность, ловкость);
4. "Медведь" (устойчивость, цельность);
5. "Журавль" (равновесия, легкость);
6. "Птичий двор" - имитация движений домашних животных (утка, гусь, индюк, петух, свинья, собака и др.), качества - творчество, коммуникативность;
7. "Орел" (равновесие, точность);
8. "Дракон" (подвижность, гибкость, координация);
9. "Ласточка" (скорость, точность);
10. "Крокодил" (цельность, точность, скорость);
11. "Ястреб" (скорость);
12. "Петух" (устойчивость, точность);
13. "Подводный мир" (пластичность, скорость, внимательность);
14. "Веселый цирк" (внимательность, точность, творчество).

Работа со стихиями.

Древние китайские философы полагали, что существует изначальная материя и два ее начала Ян и Инь. В результате их взаимодействия и борьбы возникли "5 первостихий": металл, вода, дерево, огонь и земля, из которых и создается все многообразие мира, включая человека. В каждой традиционной школе ушу существовала "работа со стихиями" - образами, предметами и т.д., которые помогали развивать необходимые качества.

1. Металл (качества - пружинность движений, работа с поясницей, принцип мягкость-жесткость);
2. Вода (качества - текучесть, плавность, равномерность, смена ритма);
3. Дерево (качества - устойчивость, цельность);
4. Огонь (качества - быстрота, резкость, активность);
5. Земля (качества - устойчивость, твердость).

Ловкость и сила, навыки самозащиты.

Упражнения с мячами, в парах (с предметами и без), беговые упражнения и игры ("Третий лишний", "Лежа на матах", "Обезьяньи салки").

Понятия "Центр" и "Ось".

В традиционном ушу особое внимание уделяется технике перемещений и отработке боевых стоек, это отличный способ держать корпус с абсолютно прямым позвоночником и укрепить ноги (упражнения "Буратино", "Карандаш", "Шкаф", "Шар").