

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ» МО Г.НОВОРОССИЙСК

Методическая разработка

**Тема: «Игры на занятиях
спортивной борьбой»**

СОСТАВИЛ:
ТРЕНЕР- ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ
МКРТЫЧАН Э.А.

Новороссийск 2022

Содержание

Введение.....	2
Раздел 1 Игры для развития гибкости	7
Раздел 2 Игры для развития силы.....	10
Раздел 3 Игры для активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.....	20
Раздел 4 Игры с элементами техники и тактики.....	24
Заключение	26
Список информационных источников.....	27

Введение

Лучшим средством развития всех способностей борца, необходимых для того, чтобы одерживать победы над противником и над собой, своими недостатками, является игра. В игре человек обязательно, хочет он того или нет, раскрывается как личность со всеми присущими ему положительными и отрицательными качествами. Игра развивает физические и психические качества человека, его интеллект, волю и адаптивность, т. е. способность ориентироваться в различных ситуациях. Игра закаливает и формирует характер, учит переносить и преодолевать трудности, воспитывает чувство самоотверженности, которое позволяет человеку, возвысившись над собой, обрести и укрепить дух терпимости и уважения к другому человеку).

В то же время в процессе игры гораздо интереснее изучать элементы техники и тактики борьбы, прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности.

Организация и методика проведения игр

В планах учебно-тренировочной работы каждый тренер, особенно тот, кто работает с начинающими, заранее предлагает такой круг подвижных игр и игровых упражнений, способствующих успешному выполнению основных задач каждого урока. Для проведения большинства игр необходим определенный спортивный инвентарь (чучела, набивные, баскетбольные и волейбольные мячи, скакалки, гимнастические скамейки и т.д.)

Наличие правил исключает произвольное толкование обязанностей и действий игроков, упорядочивает их взаимодействие, устраняет случаи излишнего возбуждения, отрицательных поступков, благоприятно влияет на проявление позитивных эмоций.

Одним из основных условий проведения подвижных игр в учебно-тренировочном занятии является то, что между ними и другими упражнениями, введенными к занятиям, должна обеспечиваться тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Не следует на том же занятии обучать элементам техники или тактики и проводить новую подвижную игру, не связанную с материалом, который изучается. Помните, что подвижные игры с большими физическими нагрузками перед изучением упражнений, требующих значительной концентрации внимания и точности движений, могут осложнить их усвоение.

Объясняя новую игру, учитывают, что подростки уже имеют определенный опыт участия в различных играх и некоторую спортивную подготовку. Итак, на занятии меньше рассказывают об основных требованиях к борцам, а больше – о значении, технике и тактики данной игры. При этом объяснение желательно сопровождать показом типовых технических приемов, входящих в игры, демонстрировать отдельные тактические комбинации. Знакомить обучающихся с новой сложной подвижной игрой лучше в упрощенном варианте, впоследствии постепенно усложняя ее. Во время игры всегда идет ожесточенная борьба, которая определяет победителей и побежденных, что иногда сопровождается

упреками, недоразумением и даже отчуждением игроков. Поэтому тренер должен позаботиться прежде всего об умелой организации игры, а так же уметь сдерживать негативные эмоции спортсменов, сохранять дружеские отношения между ними. Это поможет привить уважение к спортивным традициям.

Если во время игры некоторые воспитанники выполняют движения неуклюже, неумело, то предоставьте им своевременную помощь, замечания делайте в тактичной форме, запрещайте другим смеяться над ними. Спокойный тон, выдержка при разборе конфликтной ситуации, уважение достоинства своих обучающихся и тактично вынесенное решение повысят ваш авторитет, укрепят доверие и уважение к вам.

Каждая подвижная игра, с которой вы встретитесь на страницах книги, имеет свою цель, содержание и правила. Включая любую из них в план занятия (подготовительной, основной или заключительной части), творчески подходите к ее подбору, подготовке и проведению игр.

При этом соблюдайте следующие правила:

1. В игру вносят определенные изменения в зависимости от контингента обучающихся, наличие инвентаря и других обстоятельств; предусматривают свои варианты, которые наиболее соответствуют основным задачам занятия.
2. Обучающихся учат прежде простым играм, а сложные проводят сначала по упрощенным правилам, постепенно усложняя их.
3. Спортсменов делят на примерно равные по силам командам (весовым категориям, возрасту, физической подготовленностью).
4. Игра должна быть эмоциональная, динамичная. Однообразные движения и статичные положения вызывают быструю усталость, тормозят усвоение новых двигательных качеств.
5. Чтобы предотвратить переутомление юных борцов, четко определяют дозировку игры (ее время или количество повторений). Если игроки устали, игру прекращают досрочно.
6. Воспитанников приучают соблюдать правила игры, точно выполнять действия и движения. Иначе это может привести к неправильному усвоению элементов техники и тактики.
7. Если во время игры участники допускают много ошибок и нарушений, ее прекращают, делают необходимые указания.
8. На одном занятии не следует применять много игр, а также проводить одну игру долгое время. Почувствовав, что интерес к игре потерян, ее прекращают или заменяют другой.
9. Если во время занятий применяют большие нагрузки, то в конце или в середине его предлагают спокойные игры, которые уменьшают нервное возбуждение и активизируют внимание учащихся.
10. Если упражнение можно выполнить в обе стороны, то при повторении игры задачу выполняют и в другую сторону.

11. Наиболее подготовленных и способных обучающихся привлекают к руководству отдельными играми. Это приучает юных борцов к самостоятельности.

12. Строят участников для проведения игры в колонны, впереди ставят меньших ростом, что позволит всем наблюдать за ходом игры.

13. Подводя итоги каждой игры и определяя победителей, обязательно учитывают правильность выполнения упражнения или отдельных элементов, особенно тех, которые непосредственно способствуют усвоению техники и тактики спортивной борьбы. Это поможет более качественно овладеть двигательными навыками.

Игры на занятиях в процессе многолетней подготовки.

В первые два года обучения борцов игровые задания являются основным учебным материалом. Образно выражаясь, этот период обучения можно назвать «большой» разминкой, постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке — соревновательным поединкам и напряженной тренировочной работе. В последующих циклах подготовки игры включают в конкретные тренировочные задания, связанные с формированием отдельных элементов техники и тактики соревновательного поединка. Эффективность применения игр в обучении и тренировке обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

Основные задачи игровых заданий: общее физическое развитие; повышение функциональных возможностей организма, подготовка к специфической деятельности; воспитание волевых качеств и спортивного характера: формирование специфических для борца качеств и навыков.

Сохраняя обучающую и тренирующую сущность, игры вместе с тем меняют свою роль в процессе тренировочных занятий и в течение года, и в течение ряда лет.

При освоении игры обучающимся необходимо дать полное представление об основах единоборства, включающее:

начальное знакомство с действиями, обеспечивающими преимущество над соперником;

постепенное освоение и опробование различных способов создания благоприятных ситуаций и выведения из равновесия соперника;

овладение различными элементами техники и тактики борьбы.

При освоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

Размеры игровых площадок следует постепенно уменьшать: не ограничивать игровую площадь; постепенно ограничить диаметр круга до 6 — 4 м; довести диаметр до 2 — 3 м.

Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться. Так, например, можно поставить условия: маневрировать, поворачиваться — можно; блокировать и отступать — нельзя и т. п.

В ходе поединка можно оценивать как факт победы самые минимальные преимущества одного соперника над другим (по усмотрению тренера).

Если ни один из борцов не использовал время, отведенное на мини-поединок, то обоим засчитывается поражение.

Для определения победителя в поединке должно быть нечетное количество попыток (1,3, 5); оно устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований, интереса и т. п.

Выбор игр лучше всего определять путем жеребьевки.

Соревнования с использованием акробатических упражнений с передвижениями можно проводить как в ширину, так и в длину зала в зависимости от поставленной задачи и подготовленности обучающихся.

Содержание игр можно упрощать или усложнять, но ровно настолько, чтобы преподаватель мог четко организовать учебно-тренировочное, насыщенное элементами единоборства, не опасаясь травматизма.

Желательно, чтобы игровой материал в таблицах, схемах и т. п. находился в зале на видном месте, доступном для ознакомления. Желательно, чтобы каждый борец имел бы таблицы с Игровыми заданиями, чтобы последовательно освоить все их многообразие.

Морально-волевая подготовка в игре.

Одним из средств воспитания морально-волевых качеств юных борцов должны стать подвижные игры. Они способствуют формированию положительных черт характера и нравственных качеств, помогающих наглядно убедиться в преимуществах коллективных усилий, учат учитывать мнение партнеров. Неукоснительное выполнение правил игры способствует воспитанию честности, справедливости, сознательной дисциплины.

Игры с активным противодействием двух сторон воспитывают и здоровый спортивный азарт, настойчивость, выдержку, без которых трудно рассчитывать на победу в соревнованиях борцов.

Во время игры тренер-преподаватель может оценить инициативность и настойчивость воспитанника, его умение бороться до конца за победу, смелость, решительность. В процессе игры раскрывается отношение участников к партнерам и соперникам, к собственным ошибкам и т.д.

Образцом в воспитательной работе должен быть сам руководитель - умелый организатор и беспристрастный судья. Правильная оценка действий учащихся, объективное рассмотрение игры воспитывают сознательную дисциплину, приучают подростков правильно оценивать свои действия, повышают интерес к дальнейшей спортивной деятельности.

Разминка перед играми.

В первые два-три года обучения все задания, составляющие содержание отдельных занятий, строятся и чередуются с учетом главной цели — содействовать естественному развитию организма подростков, систематически и постепенно подводить и адаптировать к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других

систем организма. На занятиях по усмотрению преподавателя можно проводить как традиционную, так и нетрадиционную разминку. В принципе разминкой могут служить упражнения, начатые с элементарных форм их выполнения, с постепенным нарастанием нагрузки до требуемого уровня — игровые комплексы (составляемые с учетом трудности), акробатические упражнения, специальные упражнения, пробное выполнение и имитация осваиваемых технических действий, приемов. На всем протяжении обучения эффективным средством для разминки, особенно в предсоревновательном и соревновательном периодах, являются игры в касание.

Для подготовки опорно-двигательного аппарата обучающихся к предстоящим играм с элементами единоборства достаточно ввести несколько серий специальных упражнений, включающих:

Передвижения в упоре присев сзади (направления движения: ногами вперед, спиной вперед, в одну и другую стороны, повороты).

Перевороты боком (колесо), вправо, влево.

Из упора лежа забегание по кругу (пройти положение упор лежа сзади) до и. п. вправо и влево.

Передвижение на коленях (ходьба, бег, прыжки) в различных направлениях, с эпизодическим вставанием на ноги и т. п.

Передвижение в упоре и стойке на руках (больше пробных попыток, независимо от их количества; главное — преодолеть необходимое расстояние, нагрузив слаборазвитые участки рук, кисти, локтевой и плечевой суставы).

Упражнения для освоения положения «мост».

Данных упражнений вполне достаточно, чтобы ввести в рабочий тонус основные мышцы и связки и избежать травм. Упражнения с передвижением рекомендуется проводить в ширину ковра. Это рационально с точки зрения организации, дозировки, контроля.

Раздел 1

Игры для развития гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Для формирования этой очень важной для борца качества подбирают или создают такие игры, которые целенаправленно воздействуют на отдельные мышечные группы, связки, суставы. Большинство игр способствует развитию активной гибкости.

Надежный же успех дает только правильная комбинация активных и пассивных упражнений, поскольку каждая отдельно лишь в ограниченной степени влияет на гибкость. Итак, тренерам не стоит забывать о применении в занятиях статических упражнений на гибкость.

В играх на преимущественное развитие гибкости часто используют помощь партнера. Благодаря этому увеличивают амплитуду движений, что вызывает дополнительное растяжение мышц и связок.

К ним относятся игры с элементами силовой борьбы, различными передвижениями с преодолением веса тела и прочего, но без статических усилий. Особую ценность приобретают игры и игровые упражнения, в которых применяют борцовский мост и элементы акробатики. Эмоциональный подъем, который создается во время игр, способствует улучшению гибкости.

Чтобы предотвратить растяжение связок и разрыва мышечных волокон, перед играми проводят интенсивную разминку. Над совершенствованием гибкости следует работать ежедневно. Нельзя проводить игры на гибкость в случае сильной усталости.

Эстафета «раков»

Игроков делят на 3-4 равные команды и выстраивают за линией старта в колонны по одному у края ковра. Направляющие становятся в положение упора сидя сзади лицом вперед.

По сигналу, подняв с ковра таз и переставляя руки и ноги, они продвигаются к противоположному краю ковра, там разворачиваются и, двигаясь назад, финишируют. Как только первый игрок пересечет линию старта, упражнение начинает второй.

Побеждает команда, игроки которой быстрее преодолеют этапы эстафеты и сделают меньше ошибок. Повторить 2-3 раза.

Правило. Если спортсмен коснулся ковра тазом, команде начисляется штрафное очко.

Вариант. Та же игра, но спортсмены передвигаются спиной вперед, а назад возвращаются лицом вперед.

«Положи и подними мяч»

Обучающихся делят на 2 или несколько равных команд и строят в колонны по одному за краем ковра. У каждого направляющего в руках набивной мяч.

По сигналу тренера-преподавателя первые игроки бегут по прямой на противоположную сторону ковра до того места, где сталкиваются край ковра со стенкой, кладут мячи на ковер у стенки, возвращаются к ней спиной и, переставляя по ней руки, становятся на борцовский мост. После этого берут в руки мяч и, отталкиваясь им от стены, встают с моста, быстро возвращаются к своей команде и передают мяч следующему игроку, который выполняет то же задание. Второй передает мяч третьему и т. д., пока все участники пройдут этапы эстафеты.

Побеждает команда, первый игрок которой быстрее других поднимет мяч над головой. Повторить 2-3 раза.

Правила.

1. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают игру.

2. Вставать с моста разрешается, только опираясь о стену мячом.

Вариант. Та же игра, но спортсмен опускается на мост, держа мяч в руках и опираясь им о стену.

«Качалка» («Промокашка»)

Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой, и строят за пределами ковра в колонны по одному с интервалами 2-3 м. На расстоянии 4-5 м от линии старта обозначают линию поворота. Направляющие становятся на колени, согнув руки и держа ладони вперед у груди.

По сигналу тренера-преподавателя первый игрок, прогибаясь, делает перекат вперед на грудь, упираясь руками в ковер, и, толкаясь руками и подставляя голову, переворачивается на борцовский мост с упором руками в ковер за головой. Затем толчком рук он возвращается в исходное положение. И так до линии поворота. После этого вскакивает на ноги и быстро финиширует, передавая эстафету следующему игроку хлопком по ладони. Игра продолжается, пока все игроки выполняют задание.

Побеждает команда, последний игрок которой финиширует первым.

Правила:

1. За каждый преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.
2. Если участник, не дойдя до места поворота, повернул назад, его штрафуют так же.

Вариант. Та же игра, но спортсмен возвращается назад, переворачиваясь боком в положении «лягушка».

«Мост и «треугольник»

Игроки двух команд выстраивают в колонны по одному за краем ковра. Интервал между ними - 3-4 м. Перед командами посреди ковра и за 1 м до его края чертят два круга диаметром 1 м.

По сигналу направляющие быстро бегут к первому кругу, принимают положение борцовского моста. В этот момент вперед бросаются игроки, стоявшие в колонне вторыми, пролезают под мостом, бегут в дальний круг и становятся в нем в положение «треугольника» (упор головой и ступнями в ковер). Первый участник любым способом поднимается с моста, бежит в дальний круг и пролезает между головой и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед поочередно выбегают другие два игрока, а те, кто прибежал, становятся в конец колонны. И так, пока все пары выполняют задание, потом игру повторяют во второй раз, причем игроки меняются ролями.

Побеждает команда, которая первой закончила эстафету. Повторить 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но с моста встают переворотом назад толчком обеих ног, а из «треугольника» - переворотом вперед на мост и переворотом назад толчком обеих ног.

«Черепаша»

Участников делят на 3-4 равные команды и выстраивают у края ковра в колонны по одному лицом к центру. Интервалы между командами - 2-3 м. Перед колоннами на расстоянии 5-6 м чертят линию поворота. Направляющие становятся в положение борцовского моста головой к линии.

По сигналу игроки, перебирая руками и ногами и ставя голову лбом на ковер, двигаются до линии поворота, возвращают кругом и финишируют. Как только голова первого участника пересечет линию старта, стартует второй и т. д.

Побеждает команда, которая быстрее преодолевает этап эстафеты. Повторить 2 - 3 раза.

Правило. Передвигаться можно только на борцовском мосту, не поднимаясь на гимнастический.

Варианты:

1. Та же игра, но участники передвигаются ногами вперед.
2. Та же игра, но передвигаются боком (правым или левым).
3. Та же игра, но участники передвигаются на гимнастическом мосту (для групп УТ-1,2 и старше).

«Быстро вокруг головы!»

Участников делят на 2 (или больше) равные команды и выстраивают в шеренги по краю ковра (в команде 5-6 игроков). Через центр чертят среднюю линию.

По сигналу правофланговые подбегают к середине ковра напротив своих команд, выполняют толчком обеих ног переворот вперед на борцовский мост и забегают в правый бок (на 360 °) в положение моста. Затем любым способом поднимаются, бегом возвращаются к своим командам, хлопком по ладони передают эстафету следующему участнику и становятся в конце колонны.

Игра продолжается, пока все игроки выполнят задание.

Победительницей становится команда, участники которой быстрее других и без нарушений закончат игру. Повторить 2 - 4 раза, каждый раз выполняя забегания в другую сторону.

Правила.

1. Забегая, нельзя ложиться на спину.
2. Участники стартуют только после финиша предыдущего игрока. Если спортсмен нарушил это правило, он повторяет задание.

Варианты:

1. Та же игра, но забегание на 360 ° выполняют в обе стороны.
2. Та же игра, но забегание выполняют как в варианте 1, а встают с моста переворотом назад толчком обеих ног.
3. Та же игра, но выполняют перевороты с «треугольника» на мост и наоборот. Количество определяет руководитель.

Эстафета с переворотами

Участников делят на 3-4 команды по 4-5 игроков в каждой и выстраивают в шеренги на площади ковра, размыкая их на вытянутые руки. Дистанция между шеренгами - 2 м.

По первому сигналу тренера-преподавателя все игроки становятся в высокий партер.

По второму сигналу правофланговый каждой команды вскакивает, подбегает ко второму участнику и, приседая сбоку, захватывает туловище партнера обеими руками хватом снизу, ложится грудью ему на спину и, толкаясь обеими ногами, делает переворот вперед до упора ногами в ковер и толчком ног переворот назад в исходное положение. Затем он перепрыгивает через него и тоже выполняет со следующим партнером и т. д. Как только первый игрок перепрыгнет через другого, то передвигается в сторону на его место, и так каждый из следующих борцов. Спортсмен, который начал упражнение, перепрыгнув через последнего, становится в партер на его место, и в ту же минуту вскакивает второй игрок и делает то же.

Побеждает команда, игроки которой быстрее окажутся на своих местах (как в начале игры). Повторить игру 2 - 3 раза.

Правила:

1. Если во время переворотов нижний игрок упадет, верхний повторяет упражнение еще раз и, независимо от правильности выполнения, продолжает игру.

2. За преждевременный старт игрока команда получает штрафное очко.

Указание к игре. Игру можно проводить с хорошо подготовленными учениками.

Вариант. Та же игра, но участники стоят на борцовском мосту (для спортсменов 3-го года обучения и УТ-1,2 года обучения).

Раздел 2

Игры, эстафеты и игровые упражнения для развития силы

Сила это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Активное ведение поединка в единоборствах даже в течении двух периодов по 2 минуты требует высокого уровня силовой выносливости. Поэтому силовая выносливость является одной из важнейших силовых способностей.

Развитию этого качества способствуют такие игры, которые влияют на разные группы мышц, которые трудно развить без специальных упражнений. К ним относятся игры с преодолением собственного веса, в которых используют брусья, гимнастическую стенку, вертикальный канат, перекладину, кольца, трапецию и т.п., веса отягощения (с помощью набивных мячей, гантелей, гимнастических скамеек, гирь, штанги) и сопротивления соперника.

Значительное количество игр для преимущественного развития силы основывается на передвижении в упоре лежа и сидя, переносе партнера и

переползания (по-пластунски и в упоре стоя на коленях) с грузом (партнером), перетягивании и переталкивания чего-либо. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, воде, глубокому снегу. Кроме этого, широко используют игры с подтягиванием в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метанием набивного мяча и др.. К играм начинающих нерационально включать упражнения с очень большими нагрузками. Ведь их слабую физическую подготовленность не может компенсировать даже значительное эмоциональное восхищение. Игры для преимущественного развития силы проводят в конце основной части занятия.

«Разведчики и «языки»

Игроков делят на 2 равные команды и располагают на противоположных сторонах ковра в шеренгах в положении лежа на груди. Участники обеих команд рассчитываются по порядку. Одна команда - «разведчики», вторая - «языки». Тренер-преподаватель называет номер, и соответствующие игроки выбегают к центру ковра. По свистку «разведчик» захватывает за туловище «языка» и пытается, оторвав его от земли, отнести в свою команду за ковер. «Язык» сопротивляется, пытаясь разорвать захват. Схватка длится 10-15 с. Если за это время «разведчику» удастся отнести соперника за ковер, его команда получает очко. Когда все игроки примут участие в игре, подсчитывают количество «языков», и команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая больше пленила «языков».

Правила:

1. Захват можно производить за туловище или туловище с рукой спереди, сзади, сбоку.
2. Спортсмен освобождается от захвата только разрешенными в борьбе приемами.

«Третий лишний с сопротивлением»

Игроки располагаются по кругу ковра парами - один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнера на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Тренер-преподаватель назначает ведущего и беглеца.

По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнера и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удастся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Руководитель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 - 4 раза.

«Блуждающий вратарь»

Игроков делят на 2 равные команды и располагают в шеренгах на противоположных краях ковра в стойке на коленях. В каждой команде назначают вратаря. Набивной мяч весом 1 кг лежит в центре ковра.

По сигналу игроки обеих команд передвигаются к мячу с целью завладеть им. Вратари находятся за своими игроками, передвигаясь произвольно в разные стороны, - блуждая. Игроки команды, которая завладела мячом, пытаются продвинуться ближе к вратарю соперника, передавая мяч друг другу, броском попасть в него. Игроки противоположной команды защищают своего вратаря. Если мяч попал во вратаря, атакующая команда получает очко.

Игра длится 5-6 мин.

Побеждает команда, забившая больше «голов».

Правила:

1. Игрокам запрещено подниматься с колен.
2. Нельзя выходить за ковер.
3. Мяч, попавший во вратаря, брошенный из-за ковра или с неправильного положения, не засчитывают.
4. Позволяют силовую борьбу за мяч.

Вариант. Та же игра, но спортсмены находятся: а) в положении стоя, б) сидя на спине партнера, который стоит в партере.

«Завладей палкой»

- Участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям.

Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая ее в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из ее концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху.
2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца.

«Лебедь, рак и щука»

Толстую веревку или канат длиной 4-5 м связывают свободными концами и кладут на середине ковра, а по кругу опасной зоны кладут 3-4 набивные мячи на равном расстоянии друг от друга. Обучающихся делят на группы по 3-4 игрока в каждой по весовым категориям.

По первому сигналу одна из команд подходит к канату, игроки располагаются напротив мячей, берутся одной рукой за канат и поднимают его с ковра.

По второму сигналу каждый игрок начинает тянуть канат в свою сторону, пытаясь подойти к мячу и свободной рукой поднять его с ковра. Участник, который первым поднял мяч, получает очко. Игра повторяется другой рукой. То же делают другие группы. Повторить 2-3 раза.

Побеждает игрок каждой группы, который набрал больше очков.

Правила:

1. Нельзя отпускать руку, держащую канат.
2. Если игрок упал, он выбывает из игры.

Вариант. Та же игра, но соревнуются победители каждой группы между собой.

«Выведи из равновесия»

Участников делят на 2 равные команды. Пары соперников примерно одной весовой категории становятся правым боком друг к другу, выставляя правую ногу вперед внешней стороной стопы и упираются ими, выполняя взаимный захват большого пальца одноименной (правой) руки.

По сигналу каждый игрок пытается вывести соперника из равновесия. Проигрывает тот, кто сошел с места. То же выполняют левой рукой и суммируют очки.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

Правила:

1. Запрещено выкручивать палец.
2. Нельзя помогать другой рукой.

«Перетягивание в парах»

Игроков делят на 2 равные команды. Через середину ковра чертят линию (диаметр), а параллельно ей на расстоянии 3 м в обе стороны - еще по одной линии, по которым строят команды в шеренги лицом одна к другой так, чтобы напротив стояли игроки одной весовой категории.

По первому сигналу пары подходят к средней линии и берутся за руки (кистью за запястья).

По второму сигналу каждый игрок пытается перетянуть своего соперника за линию своего «дома». Тот, кого затянута за линию, становится «пленником», а игрок, сделавший это, отдыхает. Игра длится 2-3 мин.

Побеждает команда, игроки которой «пленили» больше соперников. Повторить 2-3 раза.

Правила:

1. Захватывать одну руку обеими запрещено.
2. Игрок, вырывает или отпускает руки, становится «пленным».

Варианты:

1. Та же игра, но перетягивают за одну руку (различным хватом), стоя лицом друг к другу.
2. Та же игра, но перетягивают обеими руками, сидя лицом друг к другу.
3. Та же игра, но перетягивают за шею одной и двумя руками.
4. Та же игра, но перетягивают в обхвате «накрест».
5. Та же игра, но перетягивают стоя друг к другу боком, взявшись под руки (одноименными или разноименными).
6. Та же игра, но перетягивают друг друга хватом за палку: а) стоя лицом друг к другу, палка горизонтально, хват (сверху, снизу) обеими руками, б)

стоя лицом друг к другу, хват палки за концы (в каждой руке по палке) в) стоя боком, хват палки одной рукой за конец.

7. Та же игра, но тот, кто затащил соперника в свой «дом», выходит снова в зону борьбы и помогает своим товарищам.

8 Выталкивание спиной за пределы центральной линии. (фото)

«Перетягивания в шеренгах»

Игроков делят на 2 равные команды. Канат или шест кладут на середину ковра. Команды становятся в шеренги по обе стороны каната лицом друг к другу, участники держат канат в руках.

По сигналу игроки тянут канат в свою сторону, пытаются перетянуть соперников за пределы ковра. Побеждает команда, которая с 5 попыток больше раз перетянет соперников.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки находятся в положении сидя лицом друг к другу, упираясь ступнями.

2. Та же игра, но спортсмены находятся в положении сидя спиной друг к другу, захватив канат согнутыми в локтях руками.

«Моряки против рыбаков»

Посередине каната завязывают цветную ленту и кладут его серединой на центр ковра. На расстоянии 1-2 м по сторонам от середины каната чертят две черточки. Игроков делят на 2 равные команды и располагают так: направляющие становятся возле черточки на ковре, другие - за ним у каната в шахматном порядке. У стоящих слева от каната, левая рука впереди; у стоящих справа, - правая. Игроки поднимают канат с ковра.

По сигналу команды перетягивают канат, пытаются перевести отметку за свою черту.

Выигрывает команда, которая перетянет отметку за черту. Повторить 3-4 раза.

Правила:

1. Канат не отпускать.
2. Не перехватывать руки на канате.

Варианты:

1. Та же игра, но канат лежит на ковре. По сигналу команды поднимают его и сразу тянут.

2. Та же игра, но канат лежит на ковре, а команды стоят в колоннах на расстоянии 5-8 м от него. По сигналу игроки подбегают к канату, поднимают его и тащат.

«Силачи»

Участников делят на 2 равные команды по весовым категориям. Команды строят в шеренги лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5-6 м. Два резиновых бинта, сложенные вдвое или втрое, крепят к гимнастической стенке серединой, оставив концы свободными. На полу чертят несколько линий с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия,

тем больше цифра. Например, 2 м-5 очков, 2 м 10 см-6 очков, 2 м 20 см-7 очков и т. д. (в зависимости от упругости бинта, на усмотрение руководителя). По сигналу первый игрок подбегает к стенке, становится спиной к ней и, взяв в каждую руку конец бинта, идет вперед, пытаясь наступить ногой на дальнюю линию. Судья записывает цифру и громко объявляет ее. После этого игрок делает несколько шагов назад, отпускает бинт, бежит к своей команде и касается рукой партнера. Тот повторяет упражнение. Когда все участники выполняют задание, объявляют общую сумму очков, которую набрала каждая команда. Команда, которая быстрее финишировала, получает дополнительно 4 очка. Повторить 2-3 раза.

Указания к игре:

1. Перед началом игры определяют, каким способом натягивать бинт (шнур, эспандер): одной или двумя руками; исходное положение рук (у плеч, сзади, сверху и т.д.).
2. Все игроки выполняют упражнение одинаково.
3. При повторном проведении игры команды меняют местами.

«Вытолкни соперника»

Игроков делят на 2 равные команды, примерно одинаковым весом и ростом, их располагают по кругу друг напротив друга в шеренгах. Участники держат руки за спиной в борцовском захвате.

По сигналу игроки вбегают на ковер и пытаются вытолкнуть грудью за пределы ковра только того соперника, который стоит напротив него. Игра длится 1 мин.

Побеждает команда, игроки которой за указанное время вытолкнули большее количество соперников. Повторить 3-4 раза.

Правила:

1. Запрещено выталкивать соперника руками.
2. Запрещается поворачиваться спиной к сопернику.
3. Нельзя с разбега бросаться на соперника.

«Борьба грудью»

Игроков делят на 2 равные команды и выстраивают в шеренги лицом друг к другу посреди ковра. Участники каждой команды берутся под руки, соединяя кисти у себя за спиной, и опираются грудью в грудь соперников. Задача каждой команды - вытолкнуть соперника за пределы ковра.

Побеждает команда, которая выиграет два поединка из трех. Ничью присуждают в том случае, если в течение 2 мин нельзя определить победителя.

Правила:

1. В случае разрыва захвата команда проигрывает.
2. Толкать соперника можно только грудью.
3. Умышленные падения запрещены.

Варианты:

1. Та же игра, но опираются спиной в спину, руки соединяют на груди.

2. Та же игра, но участники стоят на коленях.
3. Та же игра, но спортсмены сидят спиной шеренга к шеренге.

«Толкачи»

Группу разделяют на 2 равные команды. В круг диаметром 2 м входят два игрока от противоположных команд примерно равные по весу. Они берутся руками за гимнастическую палку (правая рука каждого снаружи).

Борьбу начинают по сигналу. Спортсмены пытаются с помощью палки (отпускать и выкручивать ее нельзя) вытолкнуть друг друга за пределы круга. Участник, который переступил линию, выбывает из игры и отдает победное очко команде соперников. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты:

1. «Бой петухов», который проводят по тому же правилу, но игроки прыгают на одной ноге, руки держат за спиной и выталкивают соперника грудью или плечом.
2. Та же игра, но держа две палки за концы (в каждой руке по палке).
3. «Бой петухов» с набивным мячом, прижатым к груди. Толкать мячом о мяч.

«Борьба с шестом»

Игроков делят на 2 равные команды, и они садятся за ковром с противоположных сторон.

На ковер выходят двое соперников примерно одного веса и становятся в круг диаметром 4 м. В круге лежит шест длиной 3-3,5 м, толщиной 5-6 см. Игроки поднимают ее и захватывают с разных сторон левыми руками возле отметок, сделанных на расстоянии 1 м в каждую сторону от середины шеста, а концы ее - под правое плечо, установив середину над центром круга.

По сигналу игроки выталкивают друг друга из круга в течение 1-2 мин. Затем то же делают другие пары соперников. Игрок выигрывает очко, если соперник выпустил шест с обеих рук, перехватил ее левой рукой за отметку ближе к центру, упал или стал на колено, вышел из круга обеими ногами.

Побеждает команда, получившая больше очков. Повторить 2-3 раза.

Правила:

1. Нельзя захватывать шест за метровой отметкой, ближе к ее середине.
2. Конец жерди из-под правого плеча должен выходить наружу не менее чем на 15 см.

«Цепь»

Обучающихся делят на 2 равные команды и выстраивают посередине ковра в шеренги лицом друг к другу с интервалами между участниками 0,5 м в шахматном порядке (игроки одной команды стоят между игроками другой).

По первому сигналу руководителя игроки обеих команд делают шаг вперед на свободные места, и соперники соединяют руки, захватив друг друга под локти и образовав «цепь» (игроки одной команды лицом в одну

сторону, второй - в противоположную). Кисти рук соединяются, в борцовском захвате на груди.

По второму сигналу каждая команда пытается в течение 1 минуты вытолкнуть соперников вперед за пределы ковра. Команда, которой это удастся, получает очко. Повторить 3-4 раза.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила:

1. Если «цепь» разорвался, игру останавливают и начинают с центра, очко не начисляют ни одной из команд.

2. Если игрок одной из команд упал, победу присуждают соперникам.

3. Если упали игроки обеих команд, ни одна из них не получает очко, и игру начинают с центра.

Вариант: та же игра, но соперников тянут из ковра назад (в сторону своей спины).

«Кто настойчивей?»

Участников делят на 2 равные команды и выстраивают в шеренги лицом друг к другу возле средней линии, прочерченной через центр ковра, так, чтобы игроки одинаковых весовых категорий стояли напротив друг друга. Интервалы между игроками 0,5 м.

По первому сигналу тренера-преподавателя участники принимают положение упора лежа, руки перед линией и упираются правыми плечами.

По второму сигналу каждый игрок, переступая вперед ногами и руками пытается вытолкнуть соперника за линию, обозначенную на расстоянии 3-4 м от средней. Очко команде приносит игрок, если ступни соперника оказались за линией. Игра длится 1-2 мин. После этого спортсмены упираются левыми плечами и повторяют игру.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Игру повторяют 2-3 раза с каждой стороны.

«Кузнечики»

Участников делят на 2 равные команды, которые, в свою очередь, образуют пары партнеров. Команды располагают на противоположных сторонах ковра. Из каждой команды выходят на середину ковра первые пары. Один из игроков ложится на спину, другой – принимает положение упора лежа рядом с ним.

По сигналу тот, кто находится в упоре лежа («кузнечик»), толчком ног и рук перепрыгивает через своего товарища в один и другой бок в течение 15 с. Команды громко подсчитывают количество прыжков. Затем участники меняются ролями и игру продолжают.

Побеждает команда, чьи «кузнечики» выполнят больше прыжков. Повторить 2-3 раза.

«Юнги»

Игроков делят на 2 или более команд (в зависимости от того, сколько в зале есть гимнастических канатов). Под канаты кладут 2-3 мата. Команды строят в колонны по одному лицом к канату на расстоянии 3-4 м за линией

старта. Направляющие занимают положение упора лежа (руки за стартовой линией).

По сигналу руководителя они вскакивают на ноги, подбегают к канату, прыгают вверх, захватывая канат руками и ногами, и быстро лезут вверх до указанной отметки. Коснувшись ее рукой, опускаются вниз, перехватывая только руками, подбегают к своей колонне и передают касанием эстафету следующему игроку, который повторяет то же. Тот, кто финишировал, становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой первыми закончили игру и выстроились в колонну по одному. Повторить 3 - 4 раза.

Правила:

1. Опускаться можно только перехватывая руками.
2. Не позволяют становиться на ноги раньше, чем предыдущий игрок пересечет линию старта.
3. Если игрок не коснулся отметки, команда получает штрафное очко.

Варианты:

1. Та же игра, но стартуют с положениями: а) упора лежа ногами в сторону каната, б) лежа на груди головой или ногами в сторону каната, в) упора лежа сзади головой или ногами в сторону каната; г) упора сидя сзади спиной или ногами в сторону каната.
2. Та же игра, но лазание без помощи ног (из разных исходных положений).
3. Та же игра, но после старта выполняют кувырок вперед на ковре (или мате), лазание с помощью или без помощи ног, возвращаясь назад, снова выполняют кувырки вперед.

Эстафета с препятствиями и подтягиванием

Игроков делят на 2 или несколько команд (в соответствии с наличием в зале перекладин, колец, канатов) и строят в колонны по одному лицом к снарядам на расстоянии 4-5 м. Между колоннами и снарядами кладут в длину 2 мата на одном уровне.

По сигналу тренера-преподавателя направляющие подбегают к матам и выполняют кувырок прыжком, далее подбегают к перекладине (кольцам, канатам), подпрыгивают, захватывают ее хватом сверху, трижды подтягиваются, спрыгивают, подбегают к матам, снова выполняют кувырок прыжком и быстро финишируют. Как только первый коснется руки следующего игрока, он начинает бежать, повторяя те же упражнения.

Побеждает команда, игроки которой быстрее и без ошибок закончат эстафету. Повторить 2 - 3 раза.

Правила:

1. Во время подтягивания подбородок должен подниматься над перекладиной (если упражнение выполняют на кольцах, - над нижним уровнем колец, на канате-выше хвата рук).
2. Игрок, который подтянулся меньше, приносит команде определенное количество штрафных очков (подтянулся 2 раза - 1 штрафное очко, 1 раз - 2 штрафных очка и т.д.).

Варианты: 1. Та же игра, но кувырок прыжком выполняют через чучело. 2. Та же игра, но подтянуться 4-5 раз (кувырок, как в варианте 1).

«Трое на скамье»

Обучающихся делят на 2 равные команды (желательно, чтобы в команде было 9, 12 или 15 человек). В каждой из них по одной гимнастической скамейке.

Скамейки устанавливают на полу за краем ковра, перпендикулярно к нему, и на них верхом садятся по трое игроков, держась руками за края скамьи. Другие участники равномерно располагаются по обе стороны скамьи.

По сигналу руководителя игроки быстро поднимают скамьи и, держа их в руках или поставив на плечо, бегом переносят за противоположный край ковра и опускают их на пол. Здесь на скамьи садятся новые тройки, а те, которых несли, занимают их места, и задание, повторяют в обратном направлении и т. д.

Побеждает команда, которая быстрее «перевезет» всех «всадников» и выстроится в колонну по одному у скамьи. Повторить 2 - 3 раза.

Указание к игре. Если игроков в командах мало, можно уменьшить количество «всадников» или переносить скамью без них.

«Сбрось всадника»

Игроков делят на 2 равные команды. Каждая команда образует пары - «конь» и «всадник». «Всадники» садятся на спины «лошадям», и команды строят на противоположных сторонах ковра друг против друга.

По сигналу участники направляются к середине круга, и начинается борьба, цель которой стянуть любого из соперников с «коня», самому оставаясь в «седле». Игра длится 2-3 мин.

Побеждает команда, в которой больше останется «всадников».

Правила:

1. Если оба «всадника» упали на ковер, они выбывают из игры.
2. В борьбу можно вступать с любым «всадником».
3. Запрещено толкать и бить соперника, захватывать за пальцы.

Варианты:

1. Та же игра, но «всадники» сидят на плечах.
2. Та же игра, но «кони» стоят в партере, «всадники» сидят у них на спинах (верхом).

«Верхом на слоне»

Игроков делят на равные команды по 6-7 учеников в каждой. По жребию одна команда становится «слоном». Один из игроков становится спиной к стене, второй из этой же команды, наклонившись, обхватывает его за талию, пряча голову под плечо, третий - за поясницу второго и прячет голову ему под плечо и т. д.

По сигналу игроки второй команды с разбега делают опорный прыжок, запрыгивая на «слона». Тот, кто прыгнул на «слона», не имеет права передвигаться вперед, держаться руками. Задача первого - запрыгнуть на

«слона» как можно дальше, чтобы осталось больше места для других игроков. Когда все участники оседлают «слона», руководитель отсчитывает 10 с, после чего «слон» оборачивается на 360°. Те, кто находятся на «слоне», пытаются удержаться, не упасть. За того, кто упал, команда теряет очко. Затем команды меняются ролями. Если упал «слон», команды ролями не меняются. Игру повторяют, а победу одерживает противоположная команда.

Побеждает команда, которая потеряла меньше очков. Игру повторяют 2-3 раза.

Вариант. Та же игра, но голова «слона», которая стоит по диаметру ковра, направлена за ковер. «Слон» вращается на 180° и несет соперников до противоположного края. Если «слону» удастся пронести соперников к краю ковра (считая по его голове), он побеждает. Команды меняются ролями.

«Кто кого?»

Игроков делят на пары по весовым категориям. Участников располагают на ковре произвольно. Каждая пара имеет гимнастическую палку. Обучающиеся садятся на ковер лицом друг к другу и упираются ступнями вытянутых ног, палка в руках вперед (хват правыми руками снаружи).

По сигналу каждый игрок, тянув палку на себя, пытается оторвать соперника от ковра. Тот, кому это удалось, получает очко. Повторить 5-6 раз. Спортсмен, набравший больше очков, побеждает. Игру можно проводить как командную.

Правила:

1. Палку выкручивать нельзя.
2. Запрещено менять хват.

Вариант. Та же игра, но упражнение выполняют сидя, упираясь спиной и держа сверху толстую палку. Участники пытаются наклоном вперед оторвать соперника от ковра.

Раздел 3

Игры для активизации внимания и регулирования эмоционального состояния

Известно, что в процессе работы над усвоением и закреплением элементов техники и тактики спортивной борьбы, формированием физических качеств у юных борцов наступает усталость, нарушается внимание, что снижает восприятие материала. Именно здесь и наступает необходимость активизировать внимание обучающихся, повысить их эмоциональное состояние.

Итак, проведение несложной игры, движения которой не похожи с теми, что только выполнялись, повысит общий тонус организма, создаст положительные эмоции, активизирует внимание учащихся. После активного отдыха продолжается тренировка.

Такие игры целесообразно заранее планировать на подготовительной, основной и заключительной частях тренировки. Иногда есть смысл провести и незапланированную игру в любой части занятий, по обстоятельствам.

«Выполни команду!»

Игроки располагают полукругом по линии ковра. Тренер-преподаватель стоит напротив и, называя одно упражнение, показывает другую. Игроки должны выполнять команду, а не показанную упражнение. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. Считают «чемпионами» по невнимательности тех участников, которые в конце игры окажутся ближе к центру ковра. Игра длится 3-4 мин.

Правила:

1. Если игрок задерживается с выполнением команды, он делает шаг вперед.
2. Во время игры запрещено закрывать глаза. За нарушение этого правила - шаг вперед.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки выполняют только ту команду, в которой есть слово «руки» («рука»), «группа», «внимание» и другие.
2. Та же игра, но спортсмены выполняют все движения за руководителем, кроме тех, которые обусловлены как запрещенные.

«Ответ на сигнал»

Участники медленно движутся по кругу ковра в колонне по одному (дистанция 1 м). Тренер-преподаватель называет четыре различных сигнала, в ответ на которые игроки должны выполнять имитацию того или иного приема (или стать в определенное положение).

Один свисток - имитация броска через спину, один хлопок в ладоши - имитация броска прогибом, два свистка - стать в положение партера, два хлопка в ладоши - стать в положение «треугольника» (упор в ковер ступнями и головой). Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Побеждают 3-4 внимательные ученика.

Указание к игре. Тренер-преподаватель по своему усмотрению может выбирать те движения или положения, которые считает целесообразными в данном занятии.

«Определи время!»

Игроки двигаются по кругу ковра в колонне по одному.

По сигналу тренера-преподавателя каждый из них самостоятельно начинает отсчет времени. Задача: через 1 мин остановиться. Тренер следит за секундомером и игроками. Когда все участники остановятся, он указывает, кто наиболее точно выполнил задание.

Спортсмены не должны ориентироваться на действия других участников, это дезориентирует их. Полагаются на личное ощущение времени. Игру проводят и в процессе занятия и в конце его. Повторить 2-3 раза и отметить тех игроков, которые показали лучшее чувство времени.

«Проверка знания команд!»

Игроки выстраиваются в шеренгу, по кругу борцовского ковра, рассчитывают на «первый-второй» и образуют 2 команды. Тренер-преподаватель подает команды, одни из которых правильные, другие - неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров - рассчитайсь!» (Слово «номеров» здесь лишнее), «На месте - стой!» (Надо только «на месте» или только «стой!»), «Прямо шагом - марш!» (слово «прямо» здесь лишнее) и другие. Игроки должны выполнять только правильные команды. Участник, который ошибся, получает штрафное очко. Игра длится 3-4 мин. Побеждает команда, игроки которой лучше знают строевые команды.

Займи свое место

Основная цель. Развитие быстроты, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для приемов борьбы, выполняемых в движении по ковру.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер. По сигналу педагога — один свисток — все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу — два свистка — играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на свое порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее.

Игру желательно повторить два-три раза.

Сигнал

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве подводящего упражнения для совершенствования приема борьбы, запланированного на данном уроке.

Организация. Занимающиеся выстраиваются на борцовском ковре в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы игры и формы реакции на них. По команде педагога участники игры начинают легкий бег в обход ковра, внимательно прислушиваясь к оговоренным условным сигналам. По сигналу — один свисток — мгновенная перемена направления движения на 180°. По сигналу — два свистка — быстро присесть и продолжать движение прыжками в приседе. По сигналу — три свистка — возобновить прерванный бег. По сигналу — хлопок в ладоши — молниеносный бросок воображаемого противника через спину. По сигналу — два хлопка — моментальная имитация приема борьбы, запланированного для совершенствования на данном уроке. По сигналу — три хлопка — принять упор лежа и выполнить 10 отжиманий на прямых пальцах. Участники, неверно выполнившие заранее оговоренное ответное действие, выбывают из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока в колонне не останется 3 — 5 участников, которые и признаются победителями.

Примечание. По мере освоения игры содержание двигательной реакции на условные сигналы полезно заменять, усложнять или увеличивать.

Русский танец

Основная цель. Развитие координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с атакующим действием ног.

Организация. Играющие делятся на 2 команды, выстраиваются параллельными колоннами по одному. Расстояние между колоннами 3—4 м. Тренер-преподаватель становится в нескольких метрах перед соревнующимися колоннами. По команде тренера участники каждой команды приседают на корточки и кладут руки на плечи находящегося перед собой партнера. Перед началом упражнения указать, с какой ноги начинать движение.

Например: исходное положение на корточках. По сигналу на счет раз — всем синхронно выбросить ноги вправо; на счет два — вернуться в исходное положение; три — прыжок вверх; четыре — присесть на корточки; пять — выбросить ноги влево; шесть — занять исходное положение; семь — прыгнуть вверх; восемь — вновь присесть на корточки.

Указанный игровой цикл повторяется несколько раз без остановки, по усмотрению тренера-преподавателя.

Победа присуждается команде, исполнившей предложенный танец красивее и совершившей при этом меньше ошибок.

Вовремя подпрыгни

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с избеганием подножек и подсечек соперника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равночисленные команды, которые строятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5—2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3—4 м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей. По стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть подсекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковер с небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафует одним очком. Каждый судья во время движения подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько (заранее оговоренных) раз.

Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

Бег номеров.

Команды, построенные в колонну или в шеренгу, рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. Руководитель называет номер, после чего бегуны под этим номером стартуют, добегают до

указанного места и возвращаются обратно. Кто быстрее займет свое место, тот и приносит команде очко. Команды можно располагать в линию, колонну, лежа, сидя.

Команда, набравшая больше очков выигрывает.

«Займи свое место»

Руководитель строит детей в одну шеренгу. По первому сигналу – свистку, хлопку и т.д. дети разбегаются по залу. По второму сигналу они строятся опять в одну шеренгу, занимая свои места.

Капитаны.

Все играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер-преподаватель, стоящий лицом к детям, подает различные команды, которые они должны выполнять в том случае, если он предварительно произнесет слово «капитаны». Если слово капитаны предварительно не прозвучит, выполнять команду нельзя. Игрок, совершивший ошибку, делает шаг вперед и продолжает играть. Совершив вторую ошибку, он опять делает шаг вперед. По окончании игры выявляются самые невнимательные.

8. Делай то, что я говорю, а не то, что делаю.

Игроки строятся в шеренгу на расстояние вытянутых в стороны рук. Тренер-преподаватель называет упражнение, которое должны выполнить игроки, а показывает совершенно другое упражнение. Невнимательные повторяют упражнения, которые показывает тренер. Кто ошибается, тот делает шаг вперед.

В этой игре мы развиваем смешанное внимание и слуховое и зрительное.

Делай то, что я делаю, а не то, что говорю.

Условия этой игры те же, что и в предыдущей.

Эти игры я провожу последовательно с целью быстрого переключения внимания с одного действия на другое.

Запрещенное движение.

Играющие, вместе с тренером-преподавателем, становятся в круг, или играющие становятся в шеренгу, а руководитель становится от них на расстоянии 5 – 6 шагов. Тренер-преподаватель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного движения, заранее оговоренного руководителем. Например, «руки к плечам». Тренер-преподаватель начинает делать разные движения, и играющие повторяют их. Неожиданно тренер-преподаватель делает запрещенное движение. Участники игры, которые выполнили запрещенное движение, делают шаг вперед. Игра продолжается 4 – 5 минут. Можно усложнить игру, включив музыку (раздражитель). В конце игры отличаются самые внимательные и самые невнимательные игроки.

Раздел 4

Игры с элементами техники и тактики

Как уже отмечалось, научить человека бороться – задача достаточно трудная. Это связано с тем, что освоение отдельных элементов техники (захватов, передвижений, приемов и др.) не связано напрямую с умением вести единоборство. По ходу ведения поединка возникает множество ситуаций, которые невозможно предугадать на тренировках, изучая отдельные технические действия. В связи с этим возникает педагогическая задача поиска тех форм, методов тренировки, которые позволяют создавать вариативные условия при совершенствовании техники и тактики борьбы. В наибольшей степени этой задаче соответствует спортивно-игровой метод тренировки, который, в силу нестандартности условий, обеспечивает повышение интереса занимающихся к занятиям, способствует более успешному овладению учебным материалом.

Правилам игр, включающими элементы техники и тактики, предусматривается создание дополнительных трудностей для достижения задач тренировки, например осуществление не любого захвата (что не так трудно), а конкретно заданного (что значительно труднее) и т.п.

Ниже приводятся игровые задания возрастающей сложности, направленные на совершенствование техники и тактики борьбы.

Игры на лучшее качество выполнения приема или его элементов

Цель: совершенствование качеств выполнения определенных технико-тактических действий в изменяющихся условиях.

Основные варианты:

- выполнение приема или его элементов на оценку;
- то же, но с партнером обеспечивающим или затрудняющим выполнение приемов по заданию тренера;
- борцы делятся на две команды, которые выстраиваются в две колонны. Из каждой команды выходят по одному водящему, которые становятся лицом к своей команде в 3-4м от нее. Борцы из колонны по очереди нападают на своего водящего. Тот бросает их определенным приемом. После того как водящий выполнит свой прием на всех участниках команды, он становится в строй, а его место занимает следующий. Побеждает команда, все участники которой выполнили свои задания быстрее и качественнее.

Игры на связь техники с тактикой

Цель: совершенствование тактики ведения схватки.

Основные варианты:

- борцы выполняют задание в парах. Один из борцов в течение заданного времени, передвигаясь и меняя захваты, иногда создает благоприятные ситуации для проведения его партнером определенных приемов. Второй борец должен использовать возникающие ситуации и проводить заданное действие. Тренер вместе с другими занимающимися определяет эффективность действий борца, выполняющего приемы. Борцы меняются ролями. Побеждает тот, кто правильно и эффективнее выполнил задание.

Можно разделить всех занимающихся на команды и проводить как командный зачет;

- участвуют по 5-6 человек. Один из участников команды становится впереди на расстоянии 4-5 шагов и выполняет различные приемы на других участниках своей команды, которые нападают на него в разных положениях (в высокой или низкой стойке, в правой, левой или фронтальной стойке, с поднятыми или опущенными руками и т.д.). побеждает команда, участники которой быстрее и качественнее выполняют задание.

Игры на проверку теоретических знаний

Цель: совершенствование теоретической подготовленности борцов.

Основные варианты:

- индивидуальное и групповое решение задач, связанных с объяснением и демонстрацией: благоприятных условий для проведения определенных технико-тактических действий: вариантов защит и контрдействий в определенных ситуациях; способов реализации того или иного положения, возникающего в поединке, и т.п.

- индивидуальное и групповое выполнение домашних заданий:

- составить комплекс специальных упражнений для развития определенных физических и психических качеств;
- составить комплекс подводящих упражнений для освоения того или иного приема;
- составить варианты комбинаций из определенных приемов по типу: партер-партер, стойка-стойка, стойка-партер.

Заключение

Игровые и соревновательные упражнения способствуют непосредственному изучению техники борьбы и как бы воссоздают реальные условия схватки. Подбор соревновательных упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений зависят от учебной задачи.

Успех применения соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации урока при освоении учебного материала по борьбе, где важное значение имеет соблюдение методической последовательности в обучении и закреплении приемов борьбы. При этом необходимо: по возможности использовать сходство структур в положительном переносе навыка, но уже в соревновательной или игровой обстановке; осуществлять подбор соревновательных или игровых упражнений, способствующих улучшению не только техники, но и физической подготовки учащихся, их возмужанию и умению противостоять в борьбе сопернику; добиваться безукоризненной дисциплины, сознательности, целеустремленности и высокой активности занимающихся; помнить, что поощрение и взаимоуважение способствуют не только

практическому успеху, но и эмоциональному подъему, а также желанию заниматься в дальнейшем борьбой.

Поэтому простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с отработкой конкретных приемов в соревновательно-игровой обстановке постепенно должны вводиться в арсенал технических и тактических действий, широко применяемых на всех занятиях, связанных с единоборствами.

Методические рекомендации адресованы в помощь начинающему тренеру-преподавателю.

Список информационных источников

1. Туманян Г.С. Синтез силы и ловкости. Элементы спортивной борьбы на уроках физической культуры в старших классах. – М: «Физкультура в школе» 1964 №11.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях по борьбе. М: «Физкультура в школе» 1978.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. – М: «Физкультура и спорт» 1985.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы Дрофа М. 2003.
5. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – М: «Советский спорт» 2003.
6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: классическая и вольная. Учебное пособие для занятий с начинающими. – М: Фис.1956
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие Минск «Вышэйшая школа» 1994