

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

**Е.Н.Ратова
А.И.Имамиев**

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Казань – 2015

УДК 796.2
ББК 75.6

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта*

Протокол № 10 от 18 июня 2015 года

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ
Г.И.Пасмуров;
главный тренер РТ по вольной борьбе, мастер спорта **А.С.Хайрутдинов**

Ратова Е.Н., Иمامиев А.И.

**Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в
вольной борьбе / Е.Н.Ратова, А.И.Иمامиев. – Казань: Казан. Ун-т,
2015. – 45 с.**

Данное учебно-методическое пособие содержит специальные подвижные игры и подводящие упражнения, которые могут быть использованы при организации тренировочного процесса по вольной борьбе.

Пособие предназначено преподавателям физической культуры школ, ССУЗов и ВУЗов, тренерам детско-юношеских спортивных школ, а так же для самостоятельных тренировок спортсменов.

© Ратова Е.Н., Иمامиев А.И., 2015
© Казанский университет, 2015

Содержание

1. Введение	4
2. Блочная система тренировок	4
2.1 подготовительный период	5
2.2 силовой блок	6
2.3 блок скоростно – силовой подготовки	6
2.4 блок скоростной подготовки	6
2.5 блок совершенствования специальной выносливости	6
2.6 разгрузочный блок	7
3. Подводящие специальные упражнения	7
3.1 развитие ловкости и быстроты	7
3.2 развитие координации и ловкости	8
4. Специальные подвижные игры	11
5. Литература	44

1.Введение.

Вольная борьба – это вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам, с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в которых каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Современная вольная борьба требует от спортсмена хорошей физической, функциональной и технико-тактической подготовки. Сокращение времени схватки привело к тому, что увеличилась интенсивность борцовского поединка. Время на подготовку любой атаки, особенно в партере, сократилось. Наметилась тенденция к увеличению общего арсенала технических действий и разнообразия их структуры. Для дальнейшего роста спортивного мастерства все большее значение приобретает четкое определение общей тенденции развития технико-тактического мастерства, изучение атакующих действий, наиболее успешно применяемых борцами на соревнованиях. В связи с этим возникает вопрос, как эффективнее атаковать противника и какие использовать технико-тактические действия для одержания победы.

Включение подвижных игр и эстафет в спортивные тренировки помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебно-тренировочный процесс, выступает как средство физической и технической подготовки, как метод, решающий воспитательные задачи, в том числе связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния тренирующихся, повышают интерес к тренировочным процессам.

2.Блочная система тренировок.

Для процесса тренировок характерен законченный кругооборот периодов. Достижение высоких спортивных результатов требует многократное повторение упражнений, что будет залогом создания и закрепления двигательных навыков. Такая многократная и рутинная работа вызывает психологический «застой», потерю интереса даже у сознательных спортсменов, что является естественной реакцией организма на однообразие тренировок.

Изменяя характер деятельности, включая в тренировки игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг». Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов тренировок.

Следует опираться на современную блочную систему с использованием микроциклов (двухнедельный микроцикл решения специальных задач и однонедельный разгрузочный цикл между блоками). Блоки меняют характер задач на каждом этапе (периоде) тренировок. Поэтому в каждом периоде (блоке из двухнедельного микроцикла) меняется характер и объем игрового времени, материала, средства и методы. При подборе игр учитывается свойство переноса навыков специальной физической подготовки.

2.1 Подготовительный период – втягивающий (функциональный) блок.

Решение задач для этого блока связано с повышением общей физической подготовкой занимающихся, повышения технической подготовленности в специальных и подводящих упражнениях. В блок включаются игры на повышение гипертрофии движений, с включением в игры и эстафеты прыжковых упражнений на разных отрезках, бег в эстафетах на коротких отрезках в переменном режиме. Целесообразнее использовать игры в разминке с применением большого объема специальных упражнений, игра «Становись», «Кто быстрее», для повышения ОФП игра «Вызов номеров» с использованием ОРУ и упражнений на развитие силы, а также эстафеты с партнерами: «Соревнование раков», «Тараканы» и др. в заключительной части игры «Защита знамени», Баскетбольное регби».

2.2 Силовой блок.

Задачи силового блока – повысить уровень силовых возможностей и выносливости. Для решения задач силового блока с применением подвижных игр возможно использование следующих игр: «Становись», «Кто быстрее», с использованием не только специальных упражнений: «Вызов номеров»- с использованием серийных приседаний, полуприседов, выпадов и т.д., эстафеты линейные и по кругу с прыжковыми заданиями (прыжки в шаге 3x100 м, лягушки 3x20 м, скачки 3x20м) тренировочного воздействия.

2.3 Блок скоростно-силовой подготовки.

Блок направлен на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности. В микроцикл включаются игры с использованием прыжковых упражнений, например «Салки лягушек» или «Поймай лягушку». Линейные и круговые эстафеты с различными прыжковыми заданиями «Вызов номеров» с использованием выпрыгиваний, «Кенгуру», прыжков на двух, с ноги на ногу. Желательно выполнять прыжковые задания в быстром темпе на время. «Кто быстрее», «Становись», «Встречные эстафеты с низкого старта», «Перемена мест», «Эстафеты с вызовом игроков». Игры используются в начале основной части тренировки.

2.4 Блок скоростной подготовки.

Основные задачи: повысить уровень максимально скоростных возможностей, повышения реакции восстановления ресинтеза АТФ.

Как средства скоростной подготовки могут быть использованы эстафеты на коротких дистанциях 20-90 м – 3-4 повторений в повторном режиме, возможно сериями 3-4 до снижения мощности. А также эстафетный бег по кругу.

Прыжковые упражнения в играх и эстафетах выполняются интенсивно, быстро и мощно с отдыхом до полного восстановления.

2.5 Блок совершенствования специальной выносливости.

Особенности применения тренировочных средств этого блока характерно выполнением упражнений в обычных условиях и соответствует времени планируемого результата. Прыжковые упражнения и игры выполняются в том же режиме, что и в предыдущем блоке. Игры «Кто быстрее», «вызов игроков в эстафетах», «Перемена мест», «Встречные эстафеты с низкого старта». В этом блоке используется бег на отрезках 150 м от 3 повторений с низким интервалом отдыха, по возможности или от подготовленности занимающихся – 2 серии. Низкий интервал отдыха может достигаться повторением эстафетного бега без остановки между направляющим и замыкающим.

2.6 Разгрузочный блок (микроцикл).

Задачи разгрузочного блока – профилактические мероприятия после работы в предыдущем блоке, техническая подготовка.

Использование в разгрузочном блоке не сложных коллективных игр позволяет осуществить восстановление организма, перейти в фазу гиперкомпенсации, помогает снять напряжение, вызывает положительные эмоции. Но в то же время тренировки несут нагрузки для сохранения тренированности, приобретенной в предыдущем блоке, особенно между микроциклами, близкими к соревновательному.

3 Подводящие специальные упражнения.

3.1 Развитие ловкости и быстроты

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесия и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них – наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера – перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения 20-30 секунд.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося – в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное технико-тактическое действие. Задача партнера – перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Отрыв от ковра. Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

3.2 Развитие координации и ловкости

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо сделать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их вытянуты вверх во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец впрыска. Борцы лицом друг к другу, захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так:

партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову. Группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так: обучающийся поднимает руку вверх. Страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующегося является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и.п. После двух-трех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание – выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т.е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать

кувырок. Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться, не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги. При отработке элементов очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько промежуточных упражнений:

Упр.1. падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряжены. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает ви.п.

Упр.2. прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч.приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр.3. (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр.4. фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки заобучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек. Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий, лицом к стоящему впереди. Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т.д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Вставание на ноги разгибом. Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако, первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

4 Специальные подвижные игры.

ИГРЫ С КАСАНИЯМИ

Основная цель. Сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Проведение. 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 тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

ИГРЫ С АТАКУЮЩИМИ ЗАХВАТАМИ

Основная цель. научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Проведение. 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 защитываются.

Оценка: побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

ИГРЫ С ТИСНЕНИЯМИ

*Основная цель.*научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

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

*Проведение.*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 или с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила: начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не защитывается.

Оценка: побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

«ТРЕТЬЯ ТОЧКА»

*Основная цель.*научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

*Проведение.*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, кроме ступней, 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 точкой ковра.

«ПЕРЕВЕРНИ ЦАПЛЮ»

*Основная цель.*научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

*Проведение.*игрок «А» стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде тренера игрок «Б» старается толкая, сваливая, сбивая, заставить игрока «А» коснуться рукой пола. 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 тренера.

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

«ОТОРВИ ОТ ПОЛА»

*Основная цель.*научить проводить начало броска.

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

*Проведение.*противники стоят друг против 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»

*Основная цель.*научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра.

Проведение. игрок «А» в средней стойке, игрок «Б» проводит захват за пояс сзади. Игрок «Б», не отпуская захвата, должен заставить противника коснуться рукой или коленом 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.

КТО БЫСТРЕЕ

Основная цель. Развитие быстроты, внимания.

Организация. Группа делится на две команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Проведение. Педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющих этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают – одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается еще несколько минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

БОРЬБА ЗА МЯЧ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

БОРЬБА РУКАМИ

Основная цель. Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3-4 метра.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ

Основная цель. Развитие силы. Координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

Организация. Очертить мелом на борцовском коврике игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры.

На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на две равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещаются по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2-3 кг.

Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с

энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки как в волейболе, или проводить партии до 5-10 или большего количества очков.

ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3-4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанции 1-1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение. По сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только он окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

«ПЕТУШИНЫЙ» БОЙ

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

1. Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника. Встречаются между собой.
2. Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

БОРЬБА НОГАМИ ЛЕЖА

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве

подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды. Которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо соперника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

«ВСАДНИКИ»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

Проведение. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды., стремясь ухватить его покрепче и

стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами. Согнутыми в крючок.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к коврику. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры. Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

СКРУЧИВАНИЕ

Основная цель. Развитие ловкости, силы и волевых способностей, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину, сваливаниями и скручиваниями.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на 2-3 м. Расстояние между шеренгами около 1 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога участники каждой противостоящей пары становятся на колени и осуществляют взаимный захват правого плеча и шеи соперника.

По исполнительному сигналу каждый из участников старается изловчиться и энергичным поворотом правым боком к сопернику, в сочетании с резким скручивающим рывком руками вниз под себя, вывести из устойчивого положения и опрокинуть на спину. Тот, кому удастся решить эту задачу, получает одно очко и становится победителем.

Игра повторяется четыре-шесть раз. Для овладения умением сваливать противника в обе стороны после каждой схватки соперники в парах должны менять захват с одной руки на другую и выполнять прием в противоположную сторону.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

ТРОФЕЙ

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 минута

для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофеем.

Проведение. По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается хватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттаскивать в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Основная цель. Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равносильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 метров. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с

контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

БОРЬБА НАНАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей, силы, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 4-5 м.

Проведение. По сигналу педагога все игроки принимают упор лежа и двигаясь в этом положении к противоположному сопернику по паре, стремятся неожиданно схватить его за руку и резким рывком свалить на ковер, заставив коснуться ковра животом, боком, бедром или другой частью тела, кроме исходных опорных точек. Тот, кому удастся этого добиться, преодолев сопротивление соперника, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-пять раз.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

Основная цель. Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по коврам. В каждой игровой группе борцы образуют

своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение. По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного из противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврику, команда получает одно очко, либо ей засчитывается победа в схватке.

Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

БЕГ В СВЯЗКЕ С ПАРТНЕРОМ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и расчетливости движений в усложненных условиях. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с контратакующими действиями при захвате соперником ноги.

Организация. Стоя на полу или борцовском коврике, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся за общей линией старта колоннами по двое. Расстояние между конкурирующими колоннами 3-4 м. В 10 м перед каждой колонной ставится поворотный флажок. Каждая пара рядом стоящих игроков широким эластичным бинтом связывает на уровне щиколоток две свои соприкасающиеся ноги.

Проведение. По сигналу педагога первые пары обеих колонн, обняв партнера внутренней рукой за туловище, как можно быстрее бегут в связке с ним к своему поворотному флажку, огибают его налево и возвращаются

обратно, касанием руки сбоку передают эстафету следующей паре своей колонны и отходят за нее, становясь зрителями.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

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.

Проведение. 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 и формы реакции на них.

Проведение. 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.

ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с контрприемом на начало атаки соперника.

Организация. Играющие становятся в заранее очерченный круг радиусом 4-5 м и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Назначается водящий, который получает гимнастическую палку и ставит ее вертикально на ковер в центре круга, слегка придерживая одной рукой сверху.

Проведение. Водящий по своему усмотрению называет порядковый номер любого участника игры, поднимает руку с палки и отбегает к остальным играющим за черту круга. Участник, номер которого был назван, должен успеть подбежать и схватить оставленную палку, прежде чем она упадет на ковер. После чего он, в свою очередь, исполняет роль водящего. Игрок, не успевший схватить падающую палку, выбывает из игры и сходит с ковра.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется меньше половины участников, которые и признаются самыми быстрыми и внимательными.

Примечание. Исходя из подготовленности играющих, радиус игрового круга можно увеличивать или уменьшать.

УСЛОЖНЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Основная цель. Развитие быстроты. Оперативного мышления и тренировка вестибулярного аппарата. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с приемами борьбы, связанными с вращением тела.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами около 3 м. В 10 м перед каждой колонной кладется по большому набивному мячу.

Проведение. По сигналу педагога передние игроки конкурирующих колонн бегут по прямой к своему набивному мячу, опираются на него одной рукой и как можно скорее оббегают пять раз вокруг мяча, не отрывая опорной руки. После этого они возвращаются к линии старта. Касанием руки сбоку дают старт следующему участнику своей колонны и уходят за нее.

Игра продолжается таким образом до тех пор, пока данное задание не выполнят все участники.

Победа присуждается команде, закончившей игровое задание раньше соперников.

«ГУСЕНИЦА»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и тактики совместных действий. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий, связанными с захватами ног соперника.

Организация. Играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся на ковре колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между

колоннами около 5 м. В 10 м перед каждой колонной кладется по набивному мячу.

Проведение. По сигналу педагога участники конкурирующих команд садятся на ковер, согнув ноги. Каждый борец захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая длинную ползущую гусеницу, синхронно движется вперед, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы.

В процессе преодоления игровой дистанции каждая «гусеница» должна добраться до своего набивного мяча, обойти его налево кругом и вернуться в исходное положение перед стартом, не разорвав ни одного звена в командной цепочке.

Победа присуждается команде, выполнившей игровое задание раньше соперников.

НЕ КОСНИСЬ НОГ

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

Организация. Участники игры делятся на 2 команды: «белые» и «черные». Игроки обеих команд попеременно, на расстоянии вытянутой руки, становятся по кругу, радиусом 3 – 4 метра. В центр круга становится водящий с веревкой (длиной, равной радиусу круга), на конце которой привязан небольшой набивной мяч в сетке или боксерская груша.

Проведение. По сигналу педагога стоящий в центре игрок начинает крутить веревку с грузом над ковром с разной скоростью, но при этом груз с веревкой не должен ударяться о ковер и подскакивать. Все остальные игроки, когда мяч приближается к ним, подпрыгивают и увертываются от прикосновения мяча или веревки.

За игрока, которого коснется мяч или веревка, его команда получает штрафное очко, а он сам занимает место водящего.

Игра проводится до тех пор, пока у одной из команд не наберется 10 штрафных очков. В этом случае другая команда объявляется победительницей.

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 метра. Педагог становится в нескольких метрах перед соревнующимися колоннами.

Проведение. По команде педагога участники каждой команды приседают на корточки и кладут руки на плечи находящегося перед собой партнера. Перед началом упражнения указать, с какой ноги начинать движение.

Н а п р и м е р: 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 педагога.

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

ПРЫЖКИ С ЗАХВАТОМ

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости, использование в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со сваливанием соперника рывком за ногу.

Организация. Участники игры делятся на 2 или несколько команд (в зависимости от количества и подготовленности участников), которые

выстраиваются за общей стартовой линией колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами около 2 м. В 10-15 м от старта проводится общая линия финиша.

Проведение. По сигналу педагога игроки соревнующихся команд быстро наклоняются вперед и захватывают правую голень стоящего перед собой партнера, после чего колонны начинают движение вперед прыжками на одной левой ноге, не разрывая командной цепочки.

Победу одерживает команда, которая пересечет линию финиша первой. Для большей пользы дела желательно провести два или четыре забега с поочередной сменой опорной ноги и выявить лучшую команду в общем зачете.

МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА В МИШЕНЬ

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с атакующими действиями рук.

Организация. Заготовить несколько небольших набивных мячей и мишени (борцовские манекены) по числу участвующих команд, привязанные вертикально к стене с 3-м интервалом. Провести в 5-7 м от мишеней общую стартовую линию, переходить которую не разрешается.

Играющие делятся на 2 – 3 равночисленные команды, выстраивающиеся в колонны по одному за стартовой линией напротив отведенных им мишеней, к которым приставляется по судье для подсчета попаданий. Передние игроки колонн получают по три набивных мяча.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн бросают с места подряд три набивных мяча в свою мишень, после чего бегом подбирают их и отдают следующему игроку своей колонны, а сами уходят за нее, становясь зрителями. Получивший мячи игрок без промедления выполняет то же самое игровое задание, и так далее до конца колонны. За каждое попадание в мишень игрок получает одно очко, идущее в актив его команды.

Во втором туре игрового состязания метание набивных мячей осуществляется по тем же правилам, но с разбега в несколько шагов, при увеличении расстояния до мишени на 1-3 м.

По окончании второго тура судьи суммируют результаты игры и объявляют победителей как в личном, так и в командном зачете, которые определяются по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант игры. Проводить метание волейбольных, гандбольных или резиновых мячей в подвижную цель – по идущему или медленно пробегающему участнику конкурирующей команды, который должен ловко увертываться от попаданий.

ЭСТАФЕТА «ТАЧКА»

Основная цель. Развитие силы рук, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 или несколько равночисленных команд, которые выстраиваются колоннами по одному за линией старта и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. В 6-10 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок.

Проведение. По сигналу педагога первые номера соревнующихся команд, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, - везущего ее человека и в таком виде как можно быстрее бегут к поворотному флажку своей колонны, огибают его налево и возвращаются назад, к линии старта. Затем первые номера идут в конец колонны, вторые номера превращаются в «тачку», а третьи номера исполняют роль везущего «тачку» и т.д. Специализированная эстафета продолжается до тех пор, пока игровое задание не выполнят все члены каждой команды.

Победительницей признается команда, закончившая эстафету первой.

«ТАЧКА» ИЗ ТРЕХ УЧАСТНИКОВ

Основная цель. Развитие силы рук, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по три человека, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 1 м. В 10-15 м от старта проводится линия финиша.

Проведение. По сигналу «Приготовиться!» передние игроки колонн принимают положение упор лежа ноги врозь, вторые игроки берут их за ноги чуть выше коленей, а третьи игроки, опираясь о ковер руками, кладут свои ноги спереди сверху на участника, изображающего «тачку», колени на уровне лопаток, а скрещенные стопы кладутся на ягодицы. Таким образом, каждая команда становится своеобразной тачкой из трех участников.

По сигналу «Марш!» все «тачки» как можно быстрее устремляются к финишу, не изменяя оговоренную форму «тачки».

Команда, финишировавшая первой, получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка и так далее, согласно занятому месту.

Провести три соревновательных заезда с последовательной сменой порядковой роли каждого из трех участников «тачки» и определить лучшую команду по наименьшей сумме полученных очков.

«ГРЕБЦЫ»

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и совместной координации движений. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками через спину или прогибом.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по 6 человек, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с дистанцией вытянутой руки и интервалом около 2 м. По команде педагога трое передних игроков каждой колонны делают шаг вперед и поворачиваются кругом, после чего все участники игры садятся на ковер ноги врозь. Таким

образом, каждая команда быстро, четко и организованно создает необходимые для игры две встречные полуколонны, развернутые лицом друг к другу. Задние игроки кладут кисти рук на плечи сидящих перед ними партнеров, пропуская руки им под мышки, а два центральных участника каждой команды крепко берутся за руки или общую гимнастическую палку, сведя ноги с взаимным упором носками.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры, не разрывая командной цепочки, выполняют 20 сложенных и энергичных движений вперед-назад, как гребцы, максимально сгибая и разгибая корпус.

Побеждает команда, которая закончит игровое задание первой.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СОГНУВШИСЬ И ПРОГНУВШИСЬ

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками через спину или прогибом.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 – 3 команды, которые выстраиваются параллельными колоннами по одному, разомкнутыми на вытянутые руки. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу и держат его внизу двумя руками.

Проведение. По сигналу педагога передние игроки колонн, максимально прогнувшись, вытянутыми руками быстро передают мяч дугой над головой второму игроку своей команды, второй передает его третьему дугой между ног, а третий – четвертому опять над головой.

Таким образом передачи набивного мяча продолжают дальше по колонне с попеременным чередованием способа передачи. Последний член колонны, получив мяч, бежит с ним слева вперед и становится в голову колонны, после чего поднимает мяч над головой в знак завершения игрового задания.

Победительницей объявляется команда, участники которой выполняют игровое задание раньше всех остальных.

Игру полезно повторить, чтобы каждый участник выполнил и второй способ передачи набивного мяча. Эта цель органично достигается в том случае, новые направляющие колонн всегда будут начинать передачи мяча дугой через голову.

ЗАХВАТ ПРЕДМЕТА

Основная цель. Развитие внимания и быстроты двигательной реакции. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по борьбе, связанных с опережением соперника.

Организация. Для осуществления игры необходимо предварительно заготовить по одному легкодоступному предмету (кубики, небольшие дощечки и т.д.) на каждого ее участника и провести мелом на борцовском ковре три длинных параллельных линии с интервалами 6 м. Заготовленные предметы равномерно раскладывают на крайних параллельных линиях **В** и **С**.

Играющие делятся на 2 равные команды, участники которых попеременно через одного становятся на средней линии **А** лицом к стоящему перед ней педагогу. Линия **С** соответствует одной команде, а линия **В** соответствует другой команде.

Проведение. По произвольному сигналу педагога игроки обеих команд стремительно бегут к названной им линии и стараются первыми схватить разложенные там предметы. За каждый захваченный борцом предмет его команде начисляется одно очко. После подсчета командных результатов все захваченные предметы раскладываются на прежние места, а игроки возвращаются на исходные позиции.

Игра повторяется несколько раз с непредсказуемым варьированием стартовых команд. Команда победителей определяется по наибольшей сумме очков.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ С ГАНДИКАПОМ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с захватами и уклонениями от них.

Организация. С интервалом 3-4 м начертить 2 параллельные линии старта **А** и **В**. Линия финиша **С** проводится на расстоянии 8-10 м от линии **В**. Участники игры делятся на 2 равные команды **А** и **В**, размещающиеся разомкнутыми на вытянутую руку шеренгами на одноименных стартовых линиях. При этом игроки команды **В**, располагающиеся ближе к финишу, занимают неудобное положение, указываемое педагогом (на корточках, сидя на ягодицах, лежа на боку, спине или животе и тому подобное), а игроки команды **А**, находящиеся дальше от финиша, получают льготную возможность занять удобное положение высокого старта.

Проведение. По стартовому сигналу педагога обе команды одновременно устремляются к финишу, причем игроки задней команды стараются догнать и запятнать рукой игроков передней команды до того. Как те финишируют. За каждого осаленного таким образом соперника догоняющей команде начисляется одно очко. При проведении следующего забега команды меняются местами и ролями. Провести несколько (обязательно четное количество) забегов.

Победа присуждается команде, набравшей большую сумму очков.

БЕГ НАЗАД С ЗАХВАТОМ

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемами борьбы, связанными с движениями назад.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды (по 4-6 человек), которые шеренгами становятся за общую стартовую линию и рассчитываются на первый-второй. Расстояние между соревнующимися шеренгами 1-2 м. В 10-15 м параллельно стартовой

проводится промежуточная линия. По команде педагога все вторые номера поворачиваются кругом и берут своих соседей под руки, принимая исходное положение для бега назад с помощью соседей.

Проведение. По стартовому сигналу конкурирующие шеренги бегут к промежуточной линии (стараясь не упасть и не разорвать командной цепочки) и, достигнув ее, тут же возвращаются обратно без поворотного вращения шеренги. Таким образом, на обратном пути все игроки меняются ролями, и спиной вперед приходится бежать уже первым номерам соревнующихся команд.

Выигрывает команда, которая, не нарушив правил игры, возвратится обратно первой.

«ДЕРЕВЯННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК»

Основная цель. Развитие силы, гибкости, ловкости и смелости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся на борцовском ковре параллельными колоннами на дистанции вытянутой руки за общей стартовой линией. Интервал между колоннами 3-4 м. В 10-20 м позади колонн проводится финишная линия.

Проведение. По сигналу педагога передний игрок каждой колонны (исполняющий роль «деревянного человечка») напрягает свои мышцы таким образом, чтобы сохранить прямое положение тела, и отклоняется назад; стоящий за ним игрок низко приседает и берет его за ноги, а третий участник – под спину. Затем они согласованно поднимают «деревянного человечка» над головой на вытянутые руки и, энергично прогибаясь, передают его из рук в руки в хвост колонны. Когда оказывающиеся в голове колонны игроки максимально прогнутся и уже не могут больше помочь передвижению «деревянного человечка», они быстро перебегают слева в хвост колонны, чтобы без перерыва передавать его дальше. Эта развлекательная передача назад со

специфическим для борцов прогибанием продолжается до тех пор, пока «деревянный человечек» не пересечет линию финиша.

Выигрывает команда, выполнившая игровое задание первой.

КОМБИНИРОВАННАЯ ЧЕХАРДА

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с проходом в ноги сопернику или бросками через спину.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м.

Проведение. По сигналу педагога первый игрок каждой колонны делает два шага впереди, повернувшись кругом, становится лицом к своей колонне, расставив ноги врозь. Второй участник команды быстро опускается на четвереньки, проползает между его ног и, сделав два шага вперед, становится согнувшись в положение играющего в чехарду, пригнув голову, с упором рук на колени. Третий игрок проползает между ног первого, совершает опорный прыжок ноги врозь через второго, делает два шага вперед и, в свою очередь, поворачивается лицом к колонне, расставив ноги врозь.

И таким образом игра развивается дальше, в ходе чего все участники поочередно должны то пролезать между ног, то прыгать через согнувшегося партнера до тех пор, пока не окажутся во главе колонны и встанут в необходимую игровую позу. Последний участник команды, добравшийся таким образом до положения игрока колонны, поднимает руки над головой и три раза громко хлопает в ладоши, сигнализируя о завершении командного задания.

Победа присуждается команде, закончившей игровое задание первой.

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 две равночисленные команды, которые делятся 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.

Проведение. 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.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА

Основная цель. Развитие координационных способностей, гибкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий, связанных с бросками через спину.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на команды по 4-6 человек, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией на дистанции вытянутой руки. Интервал между колоннами 1,5-2 м. В каждой

колонне игроки берут друг друга за руки (одна рука пропущена между ног, а другая вытянута вперед).

Проведение. По сигналу педагога, передний участник каждой колонны делает кувырок вперед, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперед и выполняет такой же кувырок между ног первого, третий делает кувырок между ног второго и так далее до последнего. Когда вся колонна будет лежать, первый номер встает на ноги и, не разрывая командной цепочки, движется вперед, последовательно приводя всю колонну в исходное положение.

Побеждает команда, вернувшаяся в исходное положение первой.

«ВОЛЧОК»

Основная цель. Развитие силы мышц брюшного пресса, быстроты и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с подсечкой соперника.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на 2-3 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному на дистанции 1 м. Интервал между колоннами около 3 м. Соревнующиеся колонны садятся на ковер с упором руками сзади, вытянув ноги вперед таким образом, чтобы ступни каждого игрока находились в 10 см от сидящего впереди партнера по команде.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры поднимают вытянутые ноги и принимают положение упора сидя с высоким углом. Направляющий игрок каждой колонны поворачивается налево кругом и ударяет своими стопами, наподобие подсечки, по ногам сидящего за ним партнера, чем заставляет того повернуться в другую сторону направо и передать подсечку следующему игроку, и такое движение «змейкой» последовательно передается по всей колонне до самого ее конца. Последний член колонны, приняв игровой удар подсечкой, делает полный оборот на 360° и незамедлительно передает его обратно, после чего эта специализированная «змейка» таким же образом возвращается к направляющему игроку колонны,

который повернувшись в исходное положение, громко хлопает в ладоши, извещая окружающих о завершении командного задания.

Победу одерживает команда, выполнившая игровое задание раньше всех.

ДОСТАНЬ ПЛАТОК

Основная цель. Развитие силы, быстроты и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для отработки приемов борьбы, связанных с прочным захватом и подтягиванием соперника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2-3 равные команды, каждая из которых становится в круг под отведенным ей свисающим с потолка канатом и рассчитывается по порядку. Первому номеру каждой команды вручается небольшой цветной платок, часть которого он прячет за пазуху или в какую-либо деталь спортивной одежды.

Проведение. По сигналу педагога первый номер каждой команды как можно быстрее влезает по канату, вешает платок на специальную перекладину (или крючок) в верхнем конце каната и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть по канату и снять платок. Третий – водворяет платок на прежнее место, четвертый – опять снимает его, и так далее до последнего игрока команды, который, закончив выполнение задания, трижды хлопает в ладоши над головой.

В процессе игры участники, находящиеся под канатом, должны внимательно следить за тем, кто лезет по нему, и быть готовыми для страховки.

Победу одерживает команда, закончившая игровое задание первой.

При наличии в спортивном зале только одного каната команда-победительница определяется по наименьшей сумме времени, затраченного ее игроками на выполнение игрового задания. Кроме этого, с помощью хронометра можно выявить и победителя игры в личном зачете.

ДОТЯНУТЬСЯ ДО МЯЧА

Основная цель. Развитие силы, совместной координации движений и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обработки приемов борьбы, связанных с перетягиванием соперника.

Организация. На борцовском ковре раскладывают канат, перевязанный цветной ленточкой посередине. Сбоку от этой ленточки ставят флажок, а в 2-3 м от концов каната кладут по набивному мячу. Участники игры делятся на 2 равные команды, которые становятся напротив друг друга и хватаются за разные половины разложенного каната. Позади каждой команды находится по одному участнику, которые держат концы каната.

Проведение. По сигналу педагога каждая команда начинает изо всех сил тянуть канат в свою сторону, стараясь предоставить своему последнему участнику возможность дотянуться до лежащего за ним набивного мяча и ударить по нему ногой за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется от флажка исходной середины два-три раза, с небольшими перерывами для отдыха и сменой командных мест.

Победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

БОРЬБА В КВАДРАТЕ

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера, внимания и совместной согласованности действий. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с рывковым преодолением сопротивления соперника.

Организация. Для осуществления игры необходимо заготовить яркую 12-16-м веревку со связанными концами. Разложив ее на борцовском ковре в форме квадрата, и четыре контрольных предмета (флажки, набивные мячи и т.д.), которые кладутся за пределами игрового квадрата в 2-3 м от каждого его угла.

Играющие делятся на 4 команды, встающие в середину квадрата напротив отведенного каждой из них угла: команда 1 – напротив угла А,

команда 2 – напротив угла В, команда 3 – напротив угла С и команда 4 – напротив угла Д.

Проведение. По сигналу педагога конкурирующие команды бегут к своему углу, схватывают веревку и энергичными согласованными рывками стараются достать лежащие перед ними предметы.

Как только одной из команд удастся овладеть своим предметом, она получает выигрышное очко и борьба приостанавливается с возвращением всех участников в исходное положение. Игра повторяется несколько раз, по усмотрению педагога.

Победа присуждается команде, завоевавшей большее количество очков.

Вариант игры. Борцы становятся снаружи квадрата, образованного веревкой, и каждая команда тянет в свою сторону, стараясь не выпускать веревки из рук, достать отведенный ей предмет. При проведении игры используемые предметы необходимо разложить немного подальше от углов квадрата, ибо исходное расстояние от игроков до контрольных предметов в этом случае сокращается.

БОРЬБА С ПЕРЕТЯГИВАНИЕМ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий борьбы в стойке с взрывным преодолением сопротивления соперника.

Организация. Стоя на ковре, борцы делятся на команду «белых» и команду «черных», которые выбирают своих капитанов, шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки, выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3-4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится ее капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая – границей команды «белых».

Проведение. По сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу. За что начисляется выигрышное очко.

Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить ее действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться возвратить проигранное пространство. Соревнования проводятся в несколько встреч.

Победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7-9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется победительницей.

Литература:

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва/ Б.А.Подливаев (и др.) – М.: Советский спорт, 2003.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Козляков А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В.Козляков // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2010. - №9 (67).
4. Теория и методика спорта: учеб.пособие для училищ олимпийского резерва / под ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. – М., 1997.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: учеб. пособие: В 4 кн. / Г.С.Туманян. – М.: Советский спорт, 1998.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод.пособие. – М.:Дрофа, 2003.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1998.
8. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке. – М.: Высшая школа, 1997.

Учебно-методическое пособие

Ратова Елена Николаевна

Иمامиев Алмаз Ильфатович

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ПОДВОДЯЩИЕ
УПРАЖНЕНИЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**