

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
Кафедра теорії і методики олімпійського та
професійного спорту

Віктор ШАНДРИГОСЬ

РУХЛИВІ ІГРИ
З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Навчально-методичний посібник

Тернопіль — 2013

Навчально-методичний посібник підготував:

Шандригось Віктор Іванович – доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту.

Рецензенти:

Корнієнко Сергій Миколайович – доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту.

Максимчук Борис Анатолійович – доцент кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, докторант, кандидат педагогічних наук, майстер спорту.

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка*

Шандригось В.І.

Ш 20 Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.

У навчально-методичному посібнику подається методика застосування ігор з елементами єдиноборств у навчальному і тренувальному процесі юнаків; містяться рухливі ігри з елементами єдиноборств, прості форми боротьби та ігрові завдання для розвитку фізичних якостей та опанування навичками боротьби.

Рекомендовано для студентів, вчителів фізичної культури та тренерів.

ББК 74.267

ЗМІСТ

1. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИМ ВПРАВАМ З РОЗДІЛУ ЄДИНОБОРСТВ	4
1.1. Вимоги до вправ з елементами боротьби	5
1.2. Вправи у страхуванні і самострахуванні при падіннях	6
1.3. Вправи на мосту	12
1.4. Вправи з партнером	14
1.5. Захвати і звільнення від них	15
1.6. Значення рухливих ігор з елементами єдиноборств .	18
1.7. Методичні рекомендації із засвоєння ігрового матеріалу на різних етапах навчання	19
1.8. Розминка перед іграми	20
2. ПРОСТІ ФОРМИ БОРОТЬБИ	21
2.1. Боротьба за торкання обумовлених частин тіла	21
2.2. Боротьба за обумовлену територію	23
2.3. Боротьба за захват обумовленої частини тіла	25
2.4. Виведення із рівноваги	26
2.5. Найпростіші єдиноборства	28
2.6. Міні-боротьба	29
3. ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОРОТЬБИ	29
3.1. Вправи та ігри з опором	30
3.2. Вправи та ігри для розвитку фізичних якостей і борцівських навичок	33
3.3. Ігри з елементами техніки і тактики	34
3.4. Ігри на зв'язок техніки з тактикою	35
3.5. Ігри на перевірку знань	36
3.6. «Борцівський баскетбол»	36
4. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБОМ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ	38
4.1. Ігри для розвитку сили	38
4.2. Ігри для розвитку швидкості	43
4.3. Ігри для розвитку спритності	45
4.4. Ігри для розвитку гнучкості	49
4.5. Ігри для розвитку витривалості	52
ЛІТЕРАТУРА	54

1. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИМ ВПРАВАМ З РОЗДІЛУ ЄДИНОБОРСТВ

Заняття спортивною боротьбою в загальноосвітній школі вигідно відрізняються від основного змісту уроків фізичної культури. Боротьба сприяє формуванню ряду відомих фізичних і морально-вольових якостей особи. Разом з тим демократичність умов проведення ряду частин уроку з елементами спортивної боротьби сприяє залученню уваги школярів до занять фізичною культурою.

У варіативну частину програмного матеріалу з фізичної культури, можна включати елементи єдиноборства. Цей матеріал, по-перше, сприяє оволодінню життєво важливими навиками єдиноборства учнів, по-друге, надає різносторонню дію на розвиток координаційних (орієнтування в просторі, швидкість реагування і переключення рухових дій, рівновага, вестибулярна стійкість, здібність до довільного розслаблення м'язів, диференціювання силових параметрів руху) і кондиційних (швидкісно-силових, силових, силової витривалості) здібностей. Заняття з використанням єдиноборства сприяють також вихованню вольових якостей: сміливості, рішучості, впевненості.

Елементи даного розділу можна вивчати протягом всього уроку або включати окремими частинами при проходженні матеріалу інших розділів, перш за все гімнастики. Враховуючи обмеженість часу, що виділяється на базову частину для глибокого засвоєння цього виду, слід використовувати години варіативної частини, а також позакласні і самостійні заняття.

Заняття з оволодіння технічними прийомами єдиноборств вимагають ретельної підготовки місць занять, дотримання гігієнічних правил і техніки безпеки.

При відповідній підготовці вчителя, програмний матеріал може бути розширений за рахунок вивчення прийомів інших видів єдиноборств, включаючи східні.

У середній школі учні повинні закріпити раніше засвоєні, а також вивчити нові прийоми боротьби лежачи і стоячи. Результатом навчання і критерієм засвоєння є уміння вести навчальну сутичку.

Разом з хлопцями розділ єдиноборства можуть засвоювати і дівчата, що виявили до цього цікавість.

Враховуючи сучасні тенденції особливостей здоров'я учнів загальноосвітньої школи, пристрасть їх до шкідливих звичок, вимоги до вправ з елементами боротьби стають для учнів вельми специфічними.

Звичайно, тут не може йти мова про складні в руховому відношенні прийоми, прийоми, що вимагають багаторічної спортивної підготовки, відмінної від буденних фізичних кондицій. Фахівці і досвід наших спостережень рекомендують наступне.

1.1. Вимоги до вправ з елементами боротьби:

- з навчального матеріалу повинні бути виключені дії з кидками партнера на голову;
- слід постійно нагадувати учням про те, що забороняється після кидка партнера падати на нього всім тілом (перевантаження, що виникають при цьому, у слабо підготовлених школярів можуть призвести до пошкодження внутрішніх органів);
- забороняється під час виконання вправ з елементами протиборства і опору завдавати партнерові ударів, скручувати шию, затискати горло, хапати за обличчя, волосся, виконувати захоплення за пальці рук і ніг партнера;
- забороняється під час падіння і утримань, особливо при боротьбі в партері, ударяти і натискати ліктем і коліном на будь-яку частину тіла;
- при складанні пар необхідно враховувати вагові категорії партнерів.

Боротьба – заняття чоловіче, жорстке, таке, що іноді доставляє комусь з борців і біль, і садна, і удари. Особливо висока вірогідність отримання травм в тих випадках, коли школярі слабо підготовлені фізично і морально до умов єдиноборства, не дотримуються правила поведінки на заняттях боротьбою:

- до уроку і поза залом забороняється виконувати прийоми боротьби з кидками на підлогу з твердим покриттям;
- на уроці повинна бути висока дисципліна і організованість;
- слід дотримуватися «правила свистка»;
- в процесі занять учні повинні точно виконувати вказівки викладача (виконувати вправи у вказаному місці і напрямі, надавати допомогу і страхування тощо);
- на уроках з елементами боротьби повинні бути повністю виключені грубість, неуважне відношення до товаришів,

неохайність в одязі, наявність в ній жорстких предметів (блискавок, металевих гудзиків, гачків тощо);

- при виконанні завдань учні повинні чітко слідувати установкам про величину опору, позу, дії у відповідь тощо;
- якщо на килимі ведуть сутичку одна або декілька пар, то решта займаються або спостерігають за боротьбою, або виконують конкретні навчальні завдання викладача. Забороняється бігати по килиму, сидіти на килимі спиною до центру або з витягнутими вперед ногами, лежати на килимі поблизу від його робочої площі.

Фахівці з проведення занять єдиноборством в шкільних умовах відзначають значне відставання фізичного розвитку і кондицій, морально-вольової підготовки сучасних учнів, від аналогічних двадцятирічної давності. Ця інформація вказує на необхідність значної концентрації уваги вчителя на спеціально-підготовчих вправах борця для школярів, що дозволить підготувати учнів до елементів єдиноборства і навчальних сутичок.

У старших класах уроки повинні бути зорієнтовані на засвоєння основ єдиноборства через ігри і ігрові завдання (особливо в тих школах, де матеріальна база не дозволяє повною мірою проводити уроки з елементами боротьби і не забезпечує техніку безпеки). Ігри і ігрові комплекси дозволяють практично в будь-яких умовах вирішувати аналогічні завдання і формувати в учнів необхідні уміння і навички.

Рекомендується наступна схема розподілу учбового часу:

- обов'язковий комплекс загальнорозвиваючих вправ – 5 хв (у розминці);
- елементи акробатики з включенням вправ у самострахуванні 6-10 хв;
- ігри в торкання 4-5 хв;
- засвоєння захоплень 4-5 хв;
- гри у тиснення 2-4 хв;
- вправи на мосту 2-4 хв.

Час, що залишився, слід використовувати на вивчення і удосконалення елементів техніки і тактики боротьби в стійці і партері в пропорції 3:1, тобто 12-15 хв в стійці, 4-5 хв і партері. Дана схема розподілу часу є орієнтовною і за необхідності може бути змінена.

Нижче розглядаються основні спеціально-підготовчі вправи, знання яких необхідне для роботи з дітьми.

1.2. Вправи у страхуванні і самострахуванні при падіннях

Навики самострахування і страхування партнера відіграють велике значення як для занять боротьбою, так і для профілактики побутового травматизму.

Особливо важливе засвоєння вправ самострахування на початковому етапі занять боротьбою, оскільки без міцного засвоєння навиків падіння не можна приступати до вивчення таких базових розділів технічних дій спортивної боротьби, як кидки і звалювання.

При навчанні вправам страхування і самострахування важливо виховувати у борців повагу до партнера і суперників під час тренування і змагань. Борці повинні чітко знати правила змагань і список заборонених дій, що можуть завдати травми суперникові.

Що стосується навиків падіння на килим, не отримуючи при цьому ударів, переломів, струсів і інших пошкоджень, то вони отримуються за допомогою багаторазового виконання вправ, що вивчаються у певній послідовності.

Вправи для вивчення групування.

1. Сісти на килим, зігнути ноги і обхопити їх руками; підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши спину, зробити перекочування назад до лопаток і назад. Якщо групування зроблене правильно, то перекочування буде м'яким, без відчуття поштовхів.

2. Те ж з положення присіду, обхопивши ноги руками; прагнути сісти на килим якомога ближче до п'ят.

3. З в.п. о.с. (основна стійка) виконати повний присід і, обхопивши ноги, зробити перекочування назад до лопаток і назад у положення сидячи на килимі.

Вправи для вивчення навиків падіння на спину.

4. *Вивчення положення рук при падінні на спину.* Лягти на спину, підборіддя притиснути до грудей, ноги зігнути в колінах, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз. Підняти руки і зробити ними сильний удар по килиму. У момент удару руки повинні бути напружені і знаходитися по відношенню до тулуба під кутом 40-50°.

5. *Падіння на спину з положення сидячи.* Сідаючи на килим, зігнути ноги, притиснути підборіддя до грудей і витягнути руки вперед. Зробити перекочування назад в групуванні на зігнутій спині. У момент торкання килима лопатками вдарити по ньому руками, як у вправі 4. У момент удару таз повинен бути підведений над килимом. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.

6. *Падіння на спину з положення присіду*. Прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити перекочування на спину, закінчивши його ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.

7. *Падіння на спину з в.п. напівприсіду*. Так само, як у вправі 6.

8. *Падіння на спину з в.п. о.с.* Стати в о.с, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Плавню перейти в положення присіду і виконати перекочування з ударом руками об килим. Те ж, витягаючи руки вперед-вгору.

9. *Падіння на спину через партнера, що стоїть в партері* (низькому і високому). Стати спиною впритул до правого боку партнера, що стоїть в партері. Сідаючи, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекочування назад по спині партнера і впасти на спину з одночасним ударом руками по килиму.

10. *Падіння на спину через горизонтальну жердину*. Витягнути руки вперед, підборіддя притиснути до грудей, зігнути тулуб вперед і сісти на жердину. Опустивши сідниці якнайнижче, впасти назад на спину з одночасним ударом руками по килиму. Удар виконується долонями. Першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. В останню мить партнери злегка підводять жердину. Борець, що виконує вправу, пом'якшує своє падіння, чіпляючись гомілками за жердину.

11. *Падіння на спину стрибком*. Стоячи в о.с., прийняти положення присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Злегка підстрибнувши, підкинути ноги вгору і швидко зробити сильний удар руками по килиму. Першими килима повинні торкнутися руки, потім лопатки. Потім м'яке перекочування на спині. Під час падіння голова нахилена вперед, підборіддя щільно притиснуте до грудей, ноги разом, коліна зігнуті.

Подальше вдосконалення падіння на спину можна здійснювати ускладнюючи наведені вправи, наприклад, виконуючи падіння на спину стрибком з положення стоячи на шведській стінці на різній висоті, стоячи на стільці, після розгойдування і кидка партнерами.

В процесі виконання цих вправ вчитель повинен уважно стежити за учнями, страхувати їх і навчати правильному страхуванню.

Вправи для вивчення падіння на бік.

12. *Вивчення кінцевого положення при падінні на бік*. Лягти на правий бік, зігнути праву ногу і підтягти її до грудей. Ліву стопу

поставити на килим біля правої гомілки. Підборіддя притиснути до грудей. Ліву руку підняти вгору, праву покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° по відношенню до тулуба. Те ж на лівому боці, звернувши увагу на постановку на килим правої підошви і лівої руки.

13. *Перекочування на бік.* Сісти на килим, зігнути ноги, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік до торкання килима правою лопаткою і назад в положення сидячи. Те ж в інший бік.

14. *Падіння на килим з положення сидячи.* Сісти на килим, як у вправі 13. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекочування на правий бік. У момент торкання килима правою лопаткою сильно вдарити витягнутою правою рукою і підошвою лівої ноги по килиму. Те ж в інший бік.

15. *Падіння на бік з положення присіду.* Прийняти положення повного присіду, притиснути підборіддя до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею можливо ближче до правої п'яти і виконати перекочування на правий бік. Виконувати вправу в обидві сторони, звертаючи увагу на плавність переходу від сіду до перекочування і фіксацію кінцевого положення.

16. *Падіння на бік з в.п. о.с.* Перейти в присід, підборіддя притиснути до грудей, руки витягнути вперед. Сісти на килим правою сідницею і, не перериваючи руху, виконати перекочування, завершивши його одночасним ударом по килиму правою рукою і лівою підошвою. Виконувати вправу в обидві сторони.

17. *Перекочування з одного боку на інший.* Лягти в кінцеве положення для падіння на правий бік. Сильно відштовхнутися від килима правою рукою і ногами, перекотитися на спині в положення на лівому боці. Переконавшись в правильності прийнятого положення, перекотитися на правий бік. Повторювати перекочування з прискоренням темпу.

18. *Падіння на бік через партнера, що стоїть в партнері.* Стати спиною до правого боку партнера. Захопивши лівою рукою праве плече партнера, підняти праву ногу і витягнути праву руку вперед. Згинаючись, виконати падіння назад. Під час падіння права рука повинна обхопити тулуб і всією поверхнею з силою ударити по килиму. При ударі рука повинна бути витягнута і повернена до килима долонею. Потім килима торкаються тулуб і ноги. Те ж в інший

бік, вставши біля лівого боку партнера і захопивши правою рукою його ліве плече.

19. *Падіння на бік через жердину.* Один кінець палиці вперти в килим, другий, – в руках партнера. Щоб уникнути травм необхідно стежити, щоб палиця не торкалася ключиці. Встати спиною до палиці зліва від партнера. Притулити до палиці правий підколінний згин, правою рукою захопити жердину знизу біля лівого стегна. Ліву руку і ліву ногу витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючись і міцно тримаючись рукою за жердину, почати падіння на лівий бік так само, як у вправі 18. У момент падіння слід пом'якшити приземлення, підтягуючись рукою до жердини.

20. *Падіння на бік через плече з положення стійки на правому коліні.* Опуститися на ліве коліно, покласти долоні на килим пальцями всередину, праву ближче до ніг. Ковзаючи правою долонею по килиму, пропустити її між ніг і опустити праве плече на килим. При цьому голову відвести до лівого плеча, притиснувши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою ногою і зробити перекочування на спину з правого плеча у напрямі правої сідниці. Закінчити перекид сильним ударом правої руки об килим і прийняти кінцеве положення при падінні на правий бік. Те ж із стійки на правому коліні.

21. *Падіння на бік перекидом через плече з положення стійки.* Поставити праву долоню на килим біля лівої ноги пальцями до правого носка. Зробити плавне перекочування як у вправі 20 з правого плеча на ліву сідницю і, прийнявши положення як при падінні на лівий бік, швидко повернутися у о.с. Те ж з лівої стійки з перекочуванням через ліве плече на правий бік.

22. *Падіння на бік через жердину.* Партнер тримає жердину як у вправі 18. Встати до жердини обличчям праворуч від партнера, торкаючись його нижньою частиною лівого стегна. Захопити жердину правою рукою зверху, дещо вище за те місце, якого торкається стегно. Ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей. Згинаючись і міцно тримаючись за жердину, відштовхнутися від килима і виконати перекид через жердину. У момент падіння ліва рука обганяє тулуб і з силою вдаряє по килиму. Перед падінням для пом'якшення удару слід підтягтися правою рукою до жердини. Падіння завершується кінцевим положенням на лівий бік. Те ж в інший бік з перекидом через жердину на лівий бік, вставши з другого боку палиці і захопивши її правою рукою. Те ж через партнера, що стоїть у партері.

23. *Падіння на бік перекидом, тримаючись за руку партнера.* Встати лівим боком до правого боку партнера і захопити правою рукою однойменну руку партнера за внутрішню частину його зап'ястя. Витягнути ліву руку вперед долонею вниз, відштовхнутися від килима, виконати перекид через праве плече і приземлитися на правий бік. У момент падіння партнер повинен підтримати борця, що виконує перекид, за руку, щоб пом'якшити його приземлення.

24. *Падіння на бік з упору лежачи з поворотом на 270°.* Прийняти положення упору лежачи з опорою на носки ніг і долоні рук. Відштовхнувшись одночасно руками і ногами, не згинаючи ніг і тулуба, виконати переворот навколо повздовжньої осі вправо і приземлитися на лівий бік, прийнявши відповідне положення. Те ж в інший бік.

25. *Падіння на бік перекидом через плече з о.с. із стрибком.* Відштовхнувшись ногами, виконати стрибок вперед-вгору з одночасним махом правою рукою зверху вниз у напрямку до лівої ноги. Обернувшись в повітрі на 90°, приземлитися на лівий бік з випереджаючим рухом і сильним ударом лівою рукою. Те ж через стійку на руках, на одній руці, через партнера, що стоїть у партері, після розгойдування і кидка партнерами.

Вправи для вивчення падіння вперед на руки.

При падіннях, особливо при кидках прогинанням, не можна виставляти руки і спиратися на кисті. Це може призвести до серйозних травм. Проте при падіннях з поворотом грудьми до килима, щоб не вдаритися обличчям, потрібно уміти пом'якшувати падіння руками.

26. *Падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах.* Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, впасти обличчям вперед. У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук в ліктьових суглобах спочатку уповільнити, а потім припинити падіння і лягти на килим. Те ж з положення стоячи на колінах, руки за спиною.

27. *Падіння вперед на кисті рук з положення о.с.* Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба впасти вперед, амортизуючи падіння руками, як у вправі 25. Те ж із стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом.

28. *Падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180°.* З о.с., руки притиснуті до тулуба, падати назад, не згинаючи тулуб. Як тільки тіло опиниться під кутом 60° по відношенню до

килима, зробити різкий поворот кругом наліво (направо). Закінчити вправу в положенні грудьми вниз, амортизуючи падіння руками.

29. *Падіння вперед на кисті рук з положення о.с. із стрибком.* Прийняти в.п. о.с., витягнути руки вперед долонями вниз, злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, приземляючись на руки і груди.

30. *Падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° із стрибком.* З о.с. злегка сісти, відштовхнутися і стрибнути назад-вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.

1.3. Вправи на мосту

Вправи для засвоєння моста.

1. *Вставання на міст з положення лежачи.* З положення лежачи на спині зігнути ноги в колінах і поставити їх на ширину плечей. Долонями спертися об килим біля вух. Підводячись і послідовно прогинаючись в поперековому, грудному і шийному відділах хребетного стовпа, впертися лобом в килим.

2. *Вправи в положенні на мосту.* Рухи тулубом вперед і назад; коли тулуб рухається у бік голови, торкнутися килима носом, а коли у бік ніг – потилицею і лопатками. Спочатку цю вправу виконують з упором на руки, а у міру зміцнення м'язів ший руки кладуть на груди або на килим за голову. Потім при русі тулуба повертають голову направо і наліво, поворот голови виконується і при русі тулуба у бік ніг. Ця вправа проводиться з допомогою і без допомоги рук.

3. *Вставання на міст з положення стоячи.* Борець, сильно прогнувшись назад, опускається і стає прямо на чоло. При цьому треба, щоб голова була сильно відкинута назад, а м'язи напружені.

Починати навчання вставанню на міст з положення стоячи необхідно за допомогою партнера, який підтримує учня, який встає на міст за руку. Партнер може також підтримувати за руку і поясницю. У міру оволодіння цією вправою партнер надає борцеві все меншу допомогу. Потім настає час, коли борець встає на міст самостійно. Вправа виконується з упором руками і головою в килим, а надалі – без допомоги рук.

4. *Забігання навколо голови.* З положення стоячи на мосту покласти руки за голову передпліччями на килим. Вибрати у полі зору будь-який предмет і дивитися на нього. Не повертаючи голови, зробити декілька кроків в один бік і обернутися грудьми вниз, продовжуючи рух ногами в тому ж напрямі, знову встати на міст.

Таким чином, міняючи положення, описати ногами навколо голови повне коло.

При переході з положення моста на груди в останню мить відбувається «перекручення» хребетного стовпа: з прогнутого він стає зігнутиим.

При переході на міст виконується аналогічний рух, але у зворотному напрямі.

5. *Переворот з моста через голову.* Захопити руками край килима (ноги партнера, штангу, гирі, тренувальний мішок), сильно прогнутися, перенести вагу тіла до голови, відштовхнутися ногами від килима, перекинути ноги і тулуб через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло.

6. *Переворот із стійки через міст.* Прогнутися назад, зігнути коліна і опуститися на міст. У момент торкання головою килима відштовхнутися ногами, перекинутися через голову і встати в положення ноги нарізно з опорою на чоло, відштовхнутися руками і встати у стійку. Перший час вправу виконують з опорою руками. Падіння повинне відбуватися круто на лобну частину.

Вправи для зміцнення моста.

1. *Нахил назад, стоячи на колінах.* Встати на коліна, на ширині плечей, прогнутися в попереку і, сильно відхиляючи голову назад, торкнутися килима верхньою частиною чола. Спочатку вправу виконувати за допомогою партнера, а потім самостійно.

2. *Бічне перекочування.* З положення лежачи на спині, ноги і руки витягнуті повертатися на живіт, прогинаючись так, щоб ні руки, ні ноги не торкнулися килима. Вправу ускладнюють, тримаючи руками і між ступнями набивні м'ячі.

3. *Вставання з положення на мосту вперед.* Стоячи на мосту, сильно прогнутися, перенести вагу тіла вперед і встати вперед на ступні. У разі потреби вправу виконувати за допомогою партнера.

4. *Віджимання на руках з положення на мосту на голові.* Встати на міст, поставити обидві руки біля голови, віджатися до положення гімнастичного моста (на руках) і повернутися у в.п.

5. *Поперемінне піднімання ніг з положення на мосту.* Стоячи на мосту, поперемінно піднімати ноги максимально вгору. Ця вправа особлива важливо для проведення прийомів у вільній боротьбі.

6. *Згинання і розгинання шиї в упорі на килим.* З положення стоячи ноги нарізно нахилитися вперед і впертися чолом в килим. Виконувати рухи вперед, торкаючись килима потилицею, і назад,

торкаючись килима носом. З цього ж положення робити рухи в сторони, попеременно торкаючись килима то правим, то лівим вухом. Спочатку вправа виконується за допомогою рук.

Вправи для зміцнення моста за допомогою приладів.

В якості снарядів застосовують тренувальний манекен, штангу (краще малогабаритну або кульову), гирі, гантелі. У положенні стоячи на мосту покласти на себе манекен, обхопивши його руками і виконувати рухи вперед, назад, в сторони. Ці вправи можна проводити з штангою, гирями і з партнером.

1.4. Вправи з партнером

Вправи з партнером і манекеном, імітаційні вправи застосовуються в основному в якості підвідних для засвоєння і удосконалення різних елементів техніки і тактики боротьби.

1. *Віджимання в упорі лежачи.* Партнер тримає ноги на різній висоті (чим вище, тим більше навантаження). Тулуб повинен залишатися прямим, злегка прогнутим в попереку. Партнер, утримуючи ноги учня, який виконує віджимання, злегка прогинається в попереку, намагається не нахилитися вперед.

2. *Пересування в упорі лежачи на прямих руках.* Навантаження можна регулювати, змінюючи відстань між руками. Чим ширше розставлені руки, тим навантаження вище.

3. *Пересування в упорі лежачи на зігнутих руках.*

4. *Пересування стрибками в упорі лежачи.*

5. *Пересування на чотирьох з партнером.*

6. *Віджимання в упорі спиною до килима.*

7. *Пересування в упорі спиною до килима.*

8. *Віджимання в упорі лежачи з партнером, що сидить на спині.*

9. *Віджимання в упорі лежачи на прямих руках партнера, який лежить на спині.*

10. *Згинання і розгинання рук, лежачи на спині, впираючись руками в спину партнера.*

11. Один з партнерів сідає спиною до іншого, що знаходиться в стійці, випрямляє руки вгору і впирається долонями в долоні верхнього. *Поперемінне і одночасне згинання і розгинання рук.*

12. *Віджимання в стійці на руках.*

13. *Поперемінне згинання і розгинання рук в обопільному упорі.*

14. Партнери стоять один проти одного, впираючись долонями прямих рук. Не згинаючи рук, відійти один від одного якнайдалі, впираючись в килим носками ніг. *Нахили вперед до торкання один одного грудьми.*

15. Борці стоять обличчям один до одного в положенні напівприсіду, узявшись за руки схрестним захопленням. *Перетягування один одного до втрати одним з борців рівноваги.*

16. Один з борців стає спиною до партнера, захоплює його за шию і приймає положення вису лежачи спиною до килима. Партнер злегка згинає ноги в колінних суглобах, впирається руками в свої стегна, прогинається в попереку, відхиляє голову назад. Ніжний виконує *підтягування*.

17. Один з борців, стоячи в напівприсіді, бере за плечі лежачого на животі партнера і *намагається його підвести*.

1.5. Захвати і звільнення від них

Захват – це дія, за допомогою якої борець втримує руками суперника для проведення атаки, захисту або контрприйому. При захопленні партнера важливо правильно з'єднати свої руки. Розрізняють наступні способи: з'єднання пальців рук у *гачок* (мал. 1), захоплення своєї руки за *зап'ястя* (мал. 2), з'єднання рук *долоня в долоню* (мал. 3). З'єднувати пальці в плетіння (пальці однієї руки знаходяться між пальцями іншої) не можна, тому що у випадку нещільного захоплення їх можна зашкодити (мал. 4). Захоплення виконується без напруження, уся сила вкладається тільки в момент проведення прийому і при спробі партнера звільнитися.



Мал. 1.



Мал. 2.

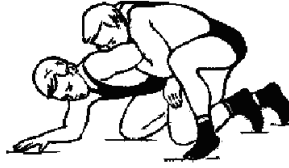


Мал. 3.



Мал. 4.

Найбільш розповсюдженими захопленнями в самбо є: захвати рукавів, поясу, відвороту. У вільній і греко-римській боротьбі в партері поширений захват згином руки у лікті (мал. 5).



Мал. 5. Захват згином ліктя

Захоплення можуть бути різнойменними (правою рукою за ліву руку). Якщо учень захопив свого партнера двома руками за одну руку, таке захоплення називається *одностороннім*, а якщо захоплені обидві руки, – *двостороннім*.

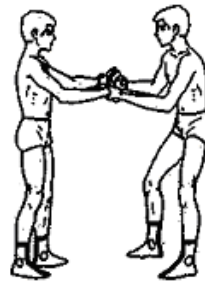
Для навчання захватів, спочатку потрібно захопити партнера, який впирається, за руку біля кисті і спробувати утримати його. Ефективні вправи – стискання гумового м'ячика, ручного еспандера, підтягування на перекладині з опором партнера.

Звільняються від захватів ривком в сторону, протилежну тилу кисті, чи викручуванням рукава з захопленням і збиванням захоплення в сторону тилу атакуючої кисті.

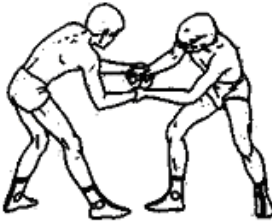
Щоб звільнитися від захоплення за зап'ястя однієї руки роблять різкий ривок захопленої руки на себе і *повертають її гвинтоподібно вбік великого пальця партнера* (мал. 6). Аналогічним способом звільняються від захоплення зап'ясть обох рук (мал. 7). Щоб звільнитися від захвату атакуючим зап'ястя двома руками: а) роблять різкий ривок руками на себе і *повертають їх в сторону великих пальців партнера* (мал. 8); б) вільною рукою захоплюють свою руку в гачок зі сторони великих пальців партнера, і, *натискуючи передпліччям на його передпліччя, роблять ривок на себе в сторону* (мал. 9).



Мал. 6.



Мал. 7.



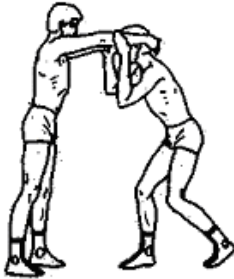
Мал. 8.



Мал. 9.

При звільненні від захвату за шию (голову) злегка присідають, підштовхують руки партнера вгору (мал. 10) або, поклавши одну руку поверх руки партнера, а другу — нижче його руки, одночасно натискають верхньою рукою вниз, а нижньою вгору. Рух руками вести одночасно з невеликим присіданням або нахилом у вільну сторону. Якщо при захваті шиї партнер зігнув руки в ліктях, захопити лікті знизу і, розводячи їх у сторони, ступити назад, звільняючи голову.

Для звільнення від захоплення тулуба двома руками попереду присідають, упираються долонями в підборіддя партнера і, відходячи назад, розривають захват (мал. 11).



Мал. 10.



Мал. 11.

Якщо атакуючий захопив тулуб з рукою, атакований захоплює вільною рукою партнера за різнойменне зап'ястя, натискаючи на його руку вниз і присідаючи, одночасно впирається передпліччям іншої руки в живіт атакуючого, відходить від нього назад і розриває захват.

Для того, щоб звільнитися від захвату різнойменної руки і шиї, атакуючий, присідаючи, збиває вільною рукою із шиї руку атакованого і ривком опускає вниз захоплену руку.

Від захвату за шию і плече зверху можна звільнитися наступними способами: присідаючи, впертися передпліччям захопленої руки в живіт партнеру і, захопивши вільною рукою його

різноїменне зап'ястя, відходячи назад, розірвати захоплення; захопити тулуб і різноїменне зап'ястя партнера в себе на шиї, підійти ближче до нього і, випрямляючись, розірвати захват.

1.6. Значення рухливих ігор з елементами єдиноборств

На заняттях із засвоєння елементів єдиноборств доцільно застосовувати *рухливі ігри і ігрові вправи*. Нижче викладені приклади засвоєння численних комплексів, що застосовуються при підготовці борців, поступово відповідних до застосування на уроках фізкультури.

Кращим засобом розвитку всіх здібностей борця, необхідних для того, щоб отримувати перемоги над супротивником і над собою, своїми недоліками є гра. У грі людина обов'язково, хоче вона того чи ні, розкривається як особистість зі всіма властивими їй позитивними і негативними якостями.

Гра розвиває фізичні і психічні якості людини, її інтелект, волю і адаптивність, тобто здатність орієнтуватися в різних ситуаціях. Гра загартовує і формує характер, вчить переносити і долати труднощі, виховує відчуття самовідданості, яке дозволяє людині, піднятися над собою, знайти і зміцнити дух терпимості і пошани до іншої людини.

В той же час в процесі гри набагато цікавіше вивчати елементи техніки і тактики боротьби, міцніше засвоюються багато складних прийомів, розвиваються творчі здібності.

Основні завдання ігрових завдань: загальний фізичний розвиток; підвищення функціональних можливостей організму, підготовка до специфічної діяльності; виховання вольових якостей і спортивного характеру; формування специфічних для борця якостей і навиків.

Зберігаючи навчальний і тренуючий зміст, ігри разом з тим змінюють свою роль в процесі тренувальних занять і протягом року, і протягом кількох років.

У перші два роки навчання борців ігрові завдання є основним навчальним матеріалом.

Іншими словами кажучи, цей період навчання можна назвати «великою» розминкою, що поступово готує організм підлітків до майбутнього специфічного навантаження – змагальних поєдинків і напруженої тренувальної роботи. У подальших циклах підготовки ігри включають в конкретні тренувальні завдання, пов'язані з формуванням окремих елементів техніки і тактики поєдинку змагання. Ефективність застосування ігор у навчанні і тренуванні

обумовлюється цілеспрямованістю і продуманим ускладненням правил проведення ігор, а також чітким їх виконанням.

У арсеналі борців є безліч ігор, які містять в собі елементи протиборства. Умовно ігри і ігрові вправи можна розділити на три групи: 1) ігри-вправи з елементами єдиноборства; 2) розвиваючі ігри-вправи; 3) ігри з елементами техніки і тактики.

При засвоєнні гри учню необхідно дати повне уявлення про основи єдиноборства, що включає:

- початкове знайомство з діями, що забезпечують перевагу над суперником;
- поступове засвоєння і випробування різних способів створення сприятливих ситуацій і виведення з рівноваги суперника;
- оволодіння різними елементами техніки і тактики боротьби.

1.7. Методичні рекомендації із засвоєння ігрового матеріалу на різних етапах навчання

При засвоєнні ігрового матеріалу на різних етапах навчання необхідно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

1. розміри ігрових майданчиків слід поступово зменшувати: не обмежувати ігрову площу; поступово обмежити діаметр кола до 6-4 м; довести діаметр до 2-3 м;
2. правила проведення змагань з ігор можуть уточнюватися, доповнюватися. Так, наприклад, можна поставити умови: маневрувати, повертатися – можна; блокувати і відступати – не можна і тому подібне;
3. в ході поєдинку можна оцінювати як факт перемоги наймінімальніші переваги одного суперника над іншим (на розсуд викладача);
4. якщо жоден з борців не використав час, відведений на міні-поєдинок, то обом зараховується поразка;
5. для визначення переможця в поєдинку повинна бути непарна кількість спроб (1, 3, 5); вона встановлюється викладачем залежно від віку, кількості учасників змагань, інтересу тощо;
6. вибір ігор краще всього визначати шляхом жеребкування;
7. змагання з використанням акробатичних вправ з пересуваннями можна проводити як по ширині, так і в довжину залу залежно від поставленого завдання і підготовленості учнів;

8. зміст ігор можна спрощувати або ускладнювати, але рівно настільки, щоб викладач міг чітко організувати урок, насичений елементами єдиноборства, не побоюючись травматизму;
9. бажано, щоб ігровий матеріал в таблицях, схемах і тому подібне знаходився в залі на видному місці, доступному для ознайомлення.

Бажано, щоб кожен борець мав таблиці з ігровими завданнями, щоб послідовно засвоїти все їх різноманіття.

1.8. Розминка перед іграми

Спочатку навчання всі завдання, складові змісту окремих занять, будуються і чергуються з урахуванням головної мети – сприяти природному розвитку організму підлітків, систематично і поступово підводити і адаптувати до умов великого м'язового напруження, незвичайним положенням тіла, виконання яких вимагає тривалої підготовки опорно-рухового апарату і інших систем організму.

На заняттях на розсуд викладача можна проводити як традиційну, так і нетрадиційну розминку. В принципі розминкою можуть слугувати вправи, початі з елементарних форм їх виконання, з поступовим наростанням навантаження до необхідного рівня – ігрові комплекси (що складаються з урахуванням важкості), акробатичні вправи, спеціальні вправи, пробне виконання і імітація засвоєваних технічних дій, прийомів. Протягом всього періоду навчання ефективним засобом для розминки є ігри в торкання.

Для підготовки опорно-рухового апарату учнів до майбутніх ігор з елементами єдиноборств досить ввести декілька серій спеціальних вправ, що включають:

1. пересування в упорі сідю позаду (напрями руху: ногами вперед, спиною вперед, в одну і іншу сторони, повороти);
2. перевероти боком (колесо), вправо, вліво;
3. з упору лежачи забігання по колу (пройти положення упор лежачи позаду) до в.п. вправо і вліво;
4. пересування на колінах (ходьба, біг, стрибки) в різних напрямках, з епізодичним вставанням на ноги тощо;
5. пересування в упорі і стійці на руках (у вигляді пробних спроб, незалежно від їх кількості; головне – подолати необхідну відстань, навантаживши слабозрозвинені ділянки рук, кисті, ліктьовий і плечовий суглоби);

б. вправи для засвоєння положення «міст».

Даних вправ цілком достатньо, щоб привести в робочий тонус основні м'язи і зв'язки і уникнути травм. Вправи з пересуванням рекомендується проводити по ширині килима. Це раціонально з точки зору організації, дозування, контролю.

В наступних розділах описані численні спеціальні ігри з елементами єдиноборства. Завершуючи даний розділ, слід зазначити, щоб успішно виконувати поставлені в шкільній програмі завдання вчитель, який викладає елементи єдиноборств на уроці фізичної культури, повинен мати уявлення і застосовувати на практиці наступні положення:

- про вдосконалення процесу навчання учнів VII-XI класів на уроках фізичної культури за допомогою занять з спортивної боротьби;
- теоретичні і практичні матеріали навчально-методичної літератури про елементи єдиноборств у шкільній програмі;
- новітні методики навчання, принципи навчання спеціальним вправам борця.

Досвід роботи викладачів і вчителів, власний досвід дозволяє стверджувати, що знання і сформований руховий навик спеціально-підготовчих вправ борця необхідні для безпечного засвоєння техніки і тактики спортивної боротьби, найбільш відповідної для занять на уроках в школі у непогожу пору року, в класах, де школярі виявляють підвищений інтерес до єдиноборств.

2. ПРОСТІ ФОРМИ БОРТЬБИ

2.1. Боротьба за торкання обумовлених частин тіла

Учасники отримують завдання першим торкнутися тієї чи іншої частини тіла суперника. Умови можуть бути найрізноманітнішими: рукою або двома руками торкнутися, ноги, руки, тулуба суперника; наздогнати і засалити суперника тощо.

Зазначені завдання виконують стоячи на місці, пересуваючись по залу або в обмеженому просторі (коло, квадрат). Умови можна урізноманітнити, заборонивши при пересуваннях у будь-якому напрямку повертатися спиною до суперника, вирішувати поставлене завдання, знаходячись у захваті з партнером тощо.

Змагання у боротьбі за торкання мають особливу значимість для фізичного розвитку юнаків, виховують вміння розподіляти і

концентрувати увагу, самостійно вирішувати різноманітні завдання, маскувати свої наміри і виконувати помилкові рухи. Дії суперників насичені нахилами, поворотами, переміщеннями тіла у різних напрямках. Поєдинки можуть починатися з різних в.п.: стоячи один навпроти одного обличчям, спиною, боком, лежачи тощо.

В якості вправ у торканні можна рекомендувати наступні:

1. «**П'ятнашки**». Учні розбиваються по парах, завдання одного з партнерів втекти, переміщуючись по всьому залу, іншого— наздогнати і засалити торкнувшись тіла.

2. Стоячи один навпроти одного, руки атакуючого перед грудьми долоньями догори, долоні партнера лежать зверху (мал. 12). Завдання атакуючого **торкнутися будь-якою рукою руки суперника зверху**.

3. Стоячи один навпроти одного, з'єднати з партнером руки в гачок. Вільно переміщуючись і використовуючи обманні рухи, **ступнею своєї ноги торкнутися ступні суперника** (мал. 13).

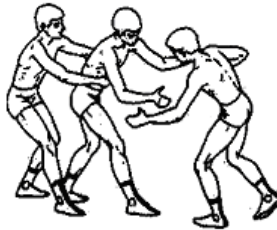


Мал. 12.



Мал. 13.

4. Нахилитися вперед, обхопити тулуб партнера, з'єднати, руки в замок на його поясі і **не дати торкнутися своєї спини третьому вільному гравцю**. Борці в парі маневрують, той, хто стоїть попереду своїми активними діями (розставлянням рук, переміщеннями, захватами) також перешкоджає виконанню завдання третьому гравцю (мал. 14).



Мал. 14.

5. «**Третій зайвий**». Учні розташовуються по колу парами,

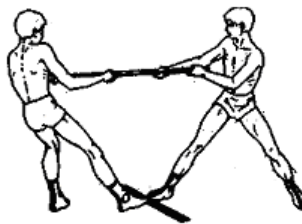
стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один із яких тікає, другий намагається його засалити. Той, хто втікає, намагається встати перед будь-якою парою і у такий спосіб зробити зайвим того, що стоїть позаду.

2.2. Боротьба за обумовлену територію

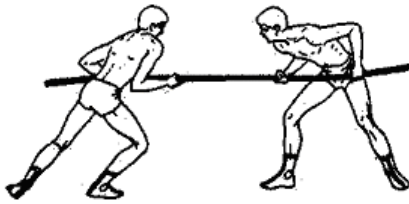
Боротьба за обумовлену територію полягає у тому, щоб своїми діями змусити суперника залишити межі кола, квадрату, коридору, переступити лінію тощо. Ці вправи мають прямий зв'язок з діями борця у справжньому змагальному поєдинку і вчать зберігати стійкість, маневрувати, розподіляти зусилля, використовувати масу власного тіла при подоланні опору суперника, виробляють цінні навички.

Змагання проводяться у колах радіусом 2-3 м, квадратах 2-4 м². Учасники стають обличчям один до одного і за сигналом прагнуть виштовхнути або винести суперника з цієї ділянки. Способи вирішення рухового завдання заздалегідь не розкриваються, учні вирішують питання самостійно. Кожному учаснику змагання надається 3-7 спроб з обмеженням або без обмеження в часі. Перемога фіксується у тому випадку, якщо один із суперників вийде за межі або торкнеться опори рукою або ногою. У змаганнях забороняється застосовувати протисуглобові захвати, захоплювати пальці, скручувати голову двома руками, торкатися руками обличчя.

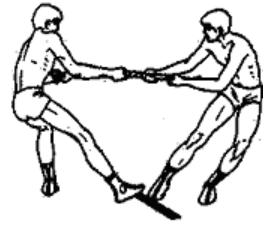
Боротьбу за територію можна проводити один на один і команда на команду (команда може складатися з необмеженої кількості учасників), з найрізноманітніших положень: стоячи і сидячи один до одного обличчям і спиною, з використанням гімнастичної палиці (мал. 15), жердини (мал. 16), шматка канату (мал. 17) тощо.



Мал. 15.

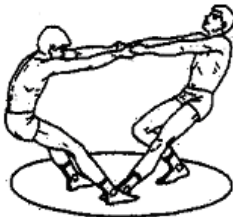


Мал. 16.

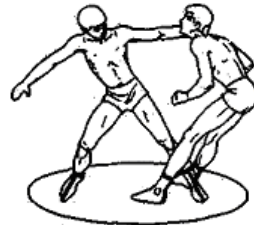


Мал. 17.

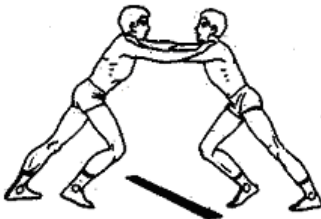
Цікавими є такі змагання: стати разом з партнером у коло діаметром 1,5-2 м, а потім витягнути або втягти його з цього кола захватом за руки (мал. 18), шию (мал. 19), упором в плечі (мал. 20), захватом за одну руку (мал. 21) або захватом за тулуб (мал. 22). Боротьба за територію може проходити у хрестовому захваті (мал. 23), на поясах (мал. 24).



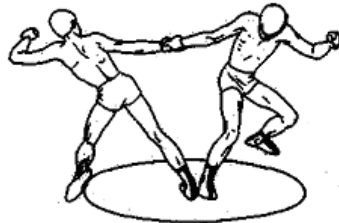
Мал. 18.



Мал. 19.



Мал. 20.



Мал. 21.



Мал. 22



Мал. 23.



Мал. 24.

При боротьбі команда на команду учасники беруть один одного попід руку і з'єднують кисті на животі в замок, потім зближаються із шеренгою суперників і за сигналом починають змагання. Переможеною вважається команда, що відступила за позначену лінію (межу) або розірвала свою шеренгу. У змаганнях забороняється піднімати руки вище грудей.

2.3. Боротьба за захват обумовленої частини тіла

Боротьба за захват обумовленої частини тіла полягає у тому, що учасники змагань одержують завдання першими здійснити і утримати (зафіксувати) захват зап'ястя, шиї, тулуба, ноги або іншої частини тіла. При цьому можуть бути найрізноманітніші поєднання: захват руками зап'ястя обох рук, зап'ястя двома руками, руки перед грудьми зсередини і зовні, руками тулуб тощо. Умови змагання можна змінити за рахунок того, що в межах визначеного часу ставиться завдання звільнитися від того чи іншого захвату. Незважаючи на, здавалось би простоту, ці вправи вирішують дуже важливі завдання: юнаки засвоюють мистецтво володіти своїм тілом, здійснювати захвати, причому з кожним обумовленим захватом можна виконувати технічні дії в умовах борцівського поєдинку.

Боротьба за захват або звільнення від нього проводиться за умови «відступити можна» або «відступити не можна», а також *доповнюється завданням*: опанувати територією, змусити суперника торкнутися опори будь-якою іншою частиною тіла тощо.

Боротьба за захват вирішує ще одну дуже важливу змістову сторону борцівського поєдинку—уміння зблизитися із суперником і без зволікання нав'язати йому активну цілеспрямовану боротьбу. З метою удосконалювання цієї навички поєдинок починається з різних в.п.: без попереднього контакту із суперником «з підходу», коли суперники стоять один навпроти одного і торкаються кистями рук, один одного спиною або боком.

2.4. Виведення із рівноваги

Найбільш сприятливими умовами для атаки суперника є положення; коли він знаходиться у хиткому (безопорному) положенні. Рівновага людини залежить від площі опори, розташування центра ваги, м'язового тону, рівня вестибулярної стійкості, дотримання правил пересування. Уміння зберегти рівновагу при найрізноманітніших положеннях тіла – найцінніша якість людини, вихованню цього вміння приділяється найбільша увага. У боротьбі ця якість удосконалюється особливо ефективно, тому що, головний принцип єдиноборства якраз і полягає у тому, щоб виконати технічну дію в моменти, коли супротивник втрачає рівновагу, прагне зберегти її і фактично виявляється безпомічним. Практично виведення з рівноваги здійснюється за рахунок маневрування, ривків, поштовхів, поворотів тулуба, у результаті чого суперник змушений пересуватися у відповідних напрямках, і виникає момент, коли він знаходиться на одній нозі, схрещує ноги, розслаблює ту чи іншу частину тіла тощо.

Стійкість виявляється в умінні балансувати на обмеженій площі опори. Знаменитий борець Древньої Греції, переможець шести Олімпійських ігор Мілон із Кротону для тренування стійкості ставав на диск для метання і просив зіштовхнути його з цієї хиткої опори, що нікому не вдалося.

Як іспит стійкості, придбання навичок у виведенні супротивника з рівноваги рекомендуються всі вправи, які використовуються при боротьбі за територію, за захват. Особливу увагу варто звернути на постійну зміну і прикладання своїх зусиль у різних напрямках. Окрім того, великий інтерес викликають наступні поєдинки.

1. Стати обличчям один до одного і розташувати ноги на одній лінії, руки тримати долонями вперед перед грудьми. Поштовхами в долоні у поєднанні з обманними рухами **змусити суперника зійти з місця**. Ноги у цій вправі можна розташувати на одній лінії (одна за іншою) або виконати це завдання при відповідному страхуванні, стоячи на стільці, на нижній планці гімнастичної лави, на гімнастичній колоді.

2. Стоячи на одній лінії, захопити руку партнера за великий палець (мал. 25) і, використовуючи цей захват, **вивести його із рівноваги**. Програє той, хто перший зрушить з місця.

3. **«Бій півніє»**. Гравці стоять один навпроти одного на правій нозі, заклавши руки за спину. Лівою рукою вони утримують гомілку однойменної ноги (мал. 26). Кожний із гравців, стрибаючи на одній

нозі і штовхаючи один одного, намагається змусити суперника торкнутися до килима будь-якою частиною тіла, окрім ноги, на якій він стрибає. Штовхати дозволяється лише плечем або грудьми, а рухатися – на обумовленій площі. Перемагає гравець, що виграв більшу кількість сутичок. Сутичка, що не дала результату протягом 2 хв, вважається нічийною. Потім повторюється на іншій нозі (всього 3-5 разів). Як *варіант* можна вести сутичку, стрибаючи у присіді на двох ногах. При цьому гравці тримаються руками за гомілки.

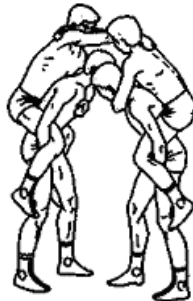


Мал. 25.



Мал. 26.

4. «Бій вершників». Один у парі нижній, а інший – верхній – за «вершника». Вершник сідає на плечі «коня» (мал. 27). У сутичці між двома парами вершників намагаються скинути супротивника з «коня». Гравці, що зображують «коней», у боротьбі участі не приймають. «Вершники» і «коні» повинні мінятися ролями. Як варіант «коні» пересуваються на колінах і руках, а верхні сідають їм на спину. Обидва варіанти гри можна проводити з одночасним веденням бою команди на команду. У цьому випадку кілька пар можуть нападати на одну пару супротивника, робити допомогу один одному. Скинутий «вершник» і його «кінь» вибувають із гри. Перемагає команда, що скине всіх «вершників» супротивника.



Мал. 27.

2.5. Найпростіші єдиноборства

Найпростіші єдиноборства полягають у тому, щоб за рахунок своєї м'язової сили, швидкості, спритності і кмітливості домогтися переваги над супротивником. До них можна віднести різні види народних і національних видів боротьби, боротьбу за предмет. Цікаві комплексні змагання складаються з елементів боротьби за захват, територію. Ці змагання регламентуються часом і обумовлюються результатом поєдинку.

Великий інтерес у школярів викликають наступні ігри.

1. Боротьба за набивний м'яч. Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч (мал. 28), а потім за сигналом намагаються заволодіти ним і підняти над головою. При цьому положення їхніх рук при захваті повинне бути однаковим. Предметом боротьби може бути гімнастична палиця, шматок канату тощо. При веденні боротьби стоячи забороняється навмисне падати на килим.



Мал. 28. Боротьба за набивний м'яч

2. Боротьба на поясах. Взятися за ремінь або обхопити поперек суперника поясом і, не розпускаючи захват, відірвати його від опори, змусити торкнутися її рукою або при наявності матів покласти суперника на спину.

3. Боротьба у хрестовому захваті. Захопивши один одного навхрест (одна рука зверху, інша під плечем), з'єднати руки на спині і домогтися такого ж результату, як у боротьбі на поясах.

4. Аналогічно відбувається боротьба «сумо», лише поєдинок починається і проводиться без обов'язкового захвату.

5. Боротьба пальцями. Сидячи або стоячи один навпроти одного, зігнути у гачок середнім пальцем зачепити палець суперника і тягти на себе, змушуючи його піднятися із стільця або зрушитися з місця. Забороняється обертати рукою у захваті.

6. Боротьба руками. Сидячи один навпроти одного, поставити

руку на лікоть і, обхопивши великий палець суперника, намагатися нахилити його руку вниз. Опорою для ліктя може бути стіл, коліно своєї зігнутої ноги. Боротьбу можна проводити лежачи один навпроти одного на животі.

7. Боротьба ногами. Лежачи поруч, взяти один одного попід руку і, підтягнувши ногу і зачепивши нею ближню ногу суперника (мал. 29), намагатися перевернути його через голову.



Мал. 29. Боротьба ногами

2.6. Міні-боротьба

Поєдинок проводиться за спрощеними правилами, адаптованим для школярів різного віку і підготовленості. Спрощення правил відбувається за рахунок зменшення тривалості сутички, площі килима, зміни його розмітки і умов суддівства, оцінки технічних дій і критеріїв виявлення переможців. З арсеналу учасників змагання можуть бути виключені окремі складні технічні дії. Обов'язковою умовою міні-боротьби є чіткість у визначенні заборонених прийомів і системі покарання за їхнє застосування. Практикуються змагання у межах 1 або 2 хв без перерви. З метою економії місця поєдинок проводиться на декількох матах квадратної форми. Судить сутичку один арбітр. Виграні бали можуть присуджуватися у такий спосіб: захоплення тулуба суперником позаду – 1 бал; завоювання площі килима, збивання на коліна або втрата суперником рівноваги – 2 бали; торкання килима спиною – чиста перемога.

3. ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БОРТЬБИ

У навчально-тренувальній роботі з юними борцями застосовуються найрізноманітніші ігри. Вони сприяють розвитку необхідних якостей і навичок, виховують характер і спонукають до дій у колективі.

Юнаків 13-16 років особливо захоплюють ігри з елементами змагання, у яких вони можуть виявити свою швидкість, спритність, кмітливість.

У заняттях з юними борцями велику частку повинні займати вправи та ігри з елементами опору. Поряд із загальнорозвиваючими і спеціальними вправами вони розвивають в учнів борцівські якості і навички.

Ігри дозволяють успішно вирішувати завдання будь-якої частини уроку, особливо при удосконалюванні набутих знань, умінь і навичок. Однак їх можна використовувати і при вивченні нового навчального матеріалу.

Можливість проведення тієї чи іншої гри залежить від віку хлопців, кількості учнів, місця проведення, наявності приладів, правильного підбору засобів і визначення умов гри. Багато ігор з однаковим успіхом можуть проводитися у борцівському залі, на спортивному майданчику і місцевості.

Тренер з боротьби повинен уміти складати різні ігри в залежності від умов і з урахуванням конкретних завдань, які він бажає дозволити у грі.

Успіх тієї чи іншої гри пов'язаний не лише з вдалим вибором, але й значною мірою залежить від попередньої підготовки до гри, від умілого керівництва тренера у ході гри.

Нижче описані найбільш цікаві та доступні для підлітків і юнаків ігри.

3.1. Вправи та ігри з опором

Метою цих вправ та ігор є підготувати учня до надання опору в різних положеннях, що зустрічаються у боротьбі. Вони виконуються з партнером. За своїм переважним впливом їх можна розділити на групи: для розвитку рук, ніг, шиї, тулуба.

Для рук. 1. Стати обличчям один до одного (напів оберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні (мал. 30). За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки.

Вправа проводиться кілька разів для кожної руки. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.



Мал. 30. Вправи для рук

2. Стати обличчям один до одного на ліве коліно. Впертися ліктем правої руки в коліно правої ноги і взятися за кисть руки партнера. Ліві руки на стегнах. Відвести руку партнера вбік до відмови. При цьому не можна відривати лікоть від стегна. Виконати ту ж вправу для іншої руки. Вправа повторюється кілька разів. Виграє гравець, що переміг більшу кількість разів.

Вищеописані вправи можна провести із заліком по командах. Учні розбиваються на дві команди. Потім проводяться змагання в парах. Виграш дає команді одне очко. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очків.

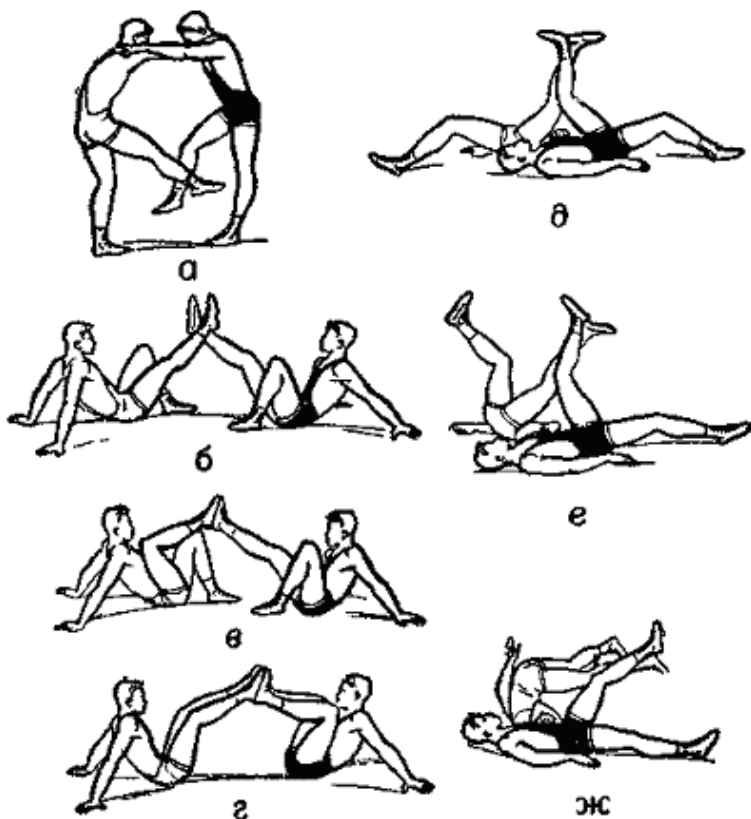
Для ніг. 1. Стоячи обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера, підняти вперед пряму праву ногу до взаємного торкання гомілок. Перемагає той, хто зуміє відвести ногу партнера в сторону (мал. 31, а). Потім вправа виконується іншою ногою.

2. В.п. – упор сидячи позаду. Вправа аналогічна першій (мал. 31, б).

3. Сидячи один навпроти одного, впертися у килим руками позаду, а лівою ногою—попереду. Підняти напівзігнуту праву ногу і впертися ступнями одна в одну. Випрямляючи свою ногу, змусити партнера зігнути ногу або впасти на спину (мал. 31, в). Те ж саме іншою ногою.

4. Вправа, аналогічна третій, але виконується двома ногами (мал. 31, г).

5. Учні лежать поруч на спині головами у протилежні сторони, торкаються лівим боком і захопили один одного під руку і ліві ноги підняті вгору. Треба перевернути партнера, чіпляючи його за ногу, через голову (мал. 31, д, е, ж). Те ж правою ногою.



Мал. 31. Вправи для ніг

Кожна вищеописана вправа виконується по три рази. Виграє, той хто переміг більшу кількість разів. Вправи можна проводити з командним заліком.

Для шиї. 1. Учні стають обличчям один до одного і захоплюють правою рукою шию партнера (при цьому передпліччям впираються в груди, а долоню накладають на потилицю), а лівою рукою впираються у плече. Згинаючи руку, нахилити голову партнера вперед.

2. Вправа, аналогічна першій, але треба нахилити голову партнера в сторону.

3. Положення учнів, як у першій вправі. Вони захоплюють шию двома руками і нахилиють голову партнера вперед.

Для тулуба. 1. Учні стають обличчям один до одного і щільно захоплюють шию і плече правої руки (права нога ставиться між

ногами партнера). Відхиляючи тулуб назад, винести партнера на себе або відірвати його від килима.

2. Учні стають спиною один до одного і зчіплюють руки в ліктях так, щоб плече правої руки знаходилося зверху лівого плеча партнера. Нахилиючись вперед, відірвати партнера від килима.

3. Партнери стоять обличчям один до одного. Один з них (умовно «нижній») нахилиється вперед, а другий («верхній») захоплює його шию з плечем попереду-зверху. «Нижній», випрямляючись, намагається відірвати «верхнього» від килима. При цьому він може впертися руками у свої ноги. У той же час «верхній» прагне збити партнера на коліна або змусити його впертися рукою у килим. Потім партнери міняються ролями.

Кожна вправа виконується по кілька разів. Їх можна використовувати у змаганнях між командами.

3.2. Вправи та ігри для розвитку фізичних якостей і борцівських навичок

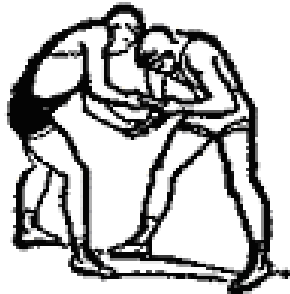
«Виштовхування із жердиною». На жердині по обидва боки від центра робляться оцінки на відстані 70-80 см. Гравці беруться за кінці жердини (ліва рука біля оцінки, права – ближче до її кінця; кінець жердини повинен виступати назовні з-під правого плеча не менш, ніж на 15 см) і стають так, щоб центр жердини знаходився над центром майданчика. За сигналом вони прагнуть виштовхнути один одного за межі майданчика. Забороняється випускати жердину з обох рук, перехоплювати за оцінку ближче до центру, падати і вставати на коліно (якщо це не обумовлено заздалегідь). За порушення правил зараховується поразка. Потім гравці змінюють при захопленні жердини руки.

Варіанти: 1. Виштовхування, стоячи спинами один до одного. У цьому випадку учасник однією рукою захоплює жердину з торця. 2. Виштовхування, стоячи на одному або двох колінах. 3. Звалювання з в.п. стоячи, сидячи на тренувальному манекені (мішку), набивному м'ячі.

«Боротьба за естафетні палички». Учасники беруться за кінці двох естафетних паличок (мал. 32). Завдання – вирвати палички будь-яким способом. Виграє борець, що забрав обидві палички. Гравець не має права утримувати паличку двома руками.

Варіанти: 1. Борці беруться за естафетні палички, попередньо схрестивши руки. 2. Учасники продовжують вести боротьбу за

паличку, що залишилася, двома руками. У цьому випадку борець, що заволодів однією паличкою, кидає її на килим. 3. Боротьба за одну естафетну паличку, стоячи боком один до одного, із обопільним захопленням за руки, тулуб, ногу. 4. Боротьба за одну або дві палички стоячи, стоячи на колінах, лежачи з різними варіантами положення рук (схресно, позаду, зачепивши руками ноги тощо).



Мал. 32. Боротьба за естафетні палички

«Боротьба за гімнастичну палицю». Гравці беруться за палицю так, щоб їхні кисті розташовувалися через один захват. За сигналом кожний з них прагне заволодіти палицею.

Решту вправ та ігор для розвитку фізичних якостей і борцівських навичок ви можете прочитати у розділі «Розвиток рухових якостей Засобом рухливих ігор з елементами єдиноборств».

3.3. Ігри з елементами техніки і тактики

Навчити боротись граючи – дуже важке завдання. Тому вивчення і удосконалювання техніки і тактики боротьби за допомогою ігрового методу—найбільш правильний шлях для рішення цього завдання. Разом з тим ігри підвищують інтерес учнів до заняття, сприяють успішному оволодінню навчальним матеріалом. Засобами цих ігор є елементи техніки і тактики боротьби.

Правилами гри створюються труднощі для досягнення необхідного результату. Наприклад, правильно провести прийом на учневі, який впирається не в повну силу, значно легше, ніж у навчально-тренувальній сутичці. Або виконати будь-який захват вдається швидше, ніж визначений захват (за завданням).

Нижче пропонуються ігри із вирішенням завдань різної спрямованості. Вони викладаються у порядку зростання складності, від вивчення до удосконалювання. У кожній грі результат

визначається, як у парній вправі із наступним заліком очків для команди або в естафеті.

Ігри на кращу якість виконання прийому або його елементів.

1. Учні в парах по черзі виконують вивчену дію (прийом) на оцінку за 5- чи 10-бальною системою. Перемагає кращий той, хто отримав кращий бал за виконання за кращою спробою (наприклад, із трьох спроб), або у першій спробі, або за сумою декількох спроб. Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, що набрала більшу кількість очків.

2. Виконання прийому з партнером, який створює необхідні умови. Атакуючий йде в сторону, атакує і дає йому руку і ногу для захвату, необхідного для даного кидка (наприклад, млином). Після проведеного кидка атакований швидко встає і знову створює подібні умови. Завдання – виконати більшу кількість кидків за 20-30 с. При цьому погано виконані кидки не враховуються. Потім партнери міняються ролями. Перемагає той, хто виконав більшу кількість кидків. При рівній кількості кидків – нічия. Можна провести командний залік. Виграє команда, що набрала більшу кількість очків.

3. Учні поділяються на команди по 5-6 чоловік і шикуються у колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т.д. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони. Гра продовжується доти, доки останній гравець команди не проведе кидки і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, що першою закінчила завдання.

3.4. Ігри на зв'язок техніки з тактикою

1. Учні виконують завдання в парах. Один з них, пересуваючись і змінюючи захват, іноді створює необхідні сприятливі умови для проведення партнером визначеного прийому (кидка млином, через спину). У цей час інший учень повинен вчасно провести заданий прийом. Атакуючий повинен проводити прийоми, які відповідають визначеному положенню партнера. Якщо ж відносно однакові положення повторюються, то варто проводити різні прийоми. Атакований опирається не в повну силу. Тренер і учні спостерігають за діями пари і відзначають моменти, коли були створені сприятливі умови і чи зумів атакуючий їх використати. Потім гравці міняються ролями. Перемагає гравець, що правильно виконав завдання (на

оцінку). При кожному упущеному моменті або неякісному виконанні прийому атакуючому знижується оцінка. Можна попередньо розподілити учнів на команди і провести командний залік.

2. Беруть участь команди по 5-6 чоловік. Команди шикуються в колони, перші номери розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків). Спочатку на партнерах, які по черзі підходять, виконують прийоми перші номери команд, потім другі, треті і т.д. Кожен атакований борець приймає інше положення, ніж його попередній товариш. Перемагає команда, гравці якої швидше виконають завдання. Атаківані впираються не в повну силу. Також вони не повинні навмисне затримуватися до і після проведення прийому. За ці порушення нараховується штрафний час.

3.5. Ігри на перевірку знань

1. Учні розбиваються на рівні команди. Тренер дає їм по черзі завдання, наприклад: показати і пояснити сприятливі умови для проведення визначеного прийому; показати захисні дії від даного прийому (сказати, до якої класифікаційної групи відноситься даний прийом і з якими захватами його можна виконати тощо). Кожна відповідь оцінюється за 5-бальною системою. Перемагає учасник, який дав найкоротшу і правильну відповідь. Виграє команда, що набрала більшу кількість балів.

2. Гравцям кожної команди дається домашнє завдання: скласти комплекс спеціальних вправ для удосконалювання якостей і навичок до групи прийомів з різними приладами. На занятті здійснюється перевірка виконання завдання. При цьому учні демонструють свої комплекси. Кожна вправа оцінюється балами (в залежності від її ефективності і новизни). Перемагає учень, що одержав більшу кількість балів за кращі 4-5 вправ. Виграє команда, що набрала більше балів.

3.6. «Борцівський баскетбол»

Для тих кому баскетбол здається занадто м'яким видом спорту, а всілякі єдиноборства надто жорсткими, створили новий вид спорту – регбол, тобто суміш регбі, баскетболу і боротьби.

Історія. Придумали цю дивовижну розвагу борці. Вірніше, нічого придумувати не потрібно було. Представники цього виду спорту завжди на тренуваннях грали в баскетбол. Як, зрештою, і фехтувальники, або скажімо, боксери. Але честь відкриття нової гри

належить саме борцям. Чому? Граючи на розминці з м'ячем, вони мимоволі використовували прийоми свого виду боротьби. А ви можете уявити собі рапіриста, що ганяється за супротивником із клинком, або боксера, що використовує свого партнера по «баскету» як грушу? Сподіваюся, що ні... А от прихопити суперника за талію чи навіть кинути його через стегно – зовсім інша справа. Подібними прийомами, до речі, частенько не гидують і професійні баскетболісти. От так і вийшло, що спортсмени, що залишили килим, стали зустрічатися між собою – і саме на баскетбольних майданчиках. Грає у «борцівський баскетбол» (до речі, саме так називалася ця гра в пору зародження – на початку 90-х) і супер-«ведмідь», борець і політик Олександр Карелін. Він вважає, що «профі» жовтогарячого м'яча у регболі поступляється борцям, незважаючи на свою відмінну влучність. Чому? Тому, що їм просто не дадуть пробити по кільцю! І ось тут саме час трохи розповісти про правила...

Правила. В чому ж відмінність баскетболу від регболу? Гравців на майданчику більше – семеро. Утім, при нагоді їх може залишитися і п'ятеро – але не менше. Кожний для безпеки може бути екіпірований у захисні шоломи, налікотники і наколінники. Влучення м'яча у кошик оцінюється усього в одне очко. Це зроблено для того, щоб гравці, що прийшли з баскетболу, не кидали з далекої дистанції і занадто не «кривдили» борців. До речі, баскетболістів у цій грі не так вже багато – найчастіше їхнє уміння кидати по кільцю виявляється просто марним. Зрозуміло, дозволені різноманітні захоплення. Але у межах правил. Тобто не можна штовхати позаду, захоплювати за ноги, бити суперника руками-ногами або душити його. Тому і травм у цьому виді спорту, не так вже багато. І ще одна цікава відмінність – боротьбу можна продовжувати і за межами майданчика. М'яч вже в ауті, а суперники продовжують боротися. Правда, всього протягом 15 с. Інакше розігріті глядачі теж могли б взяти участь у битві гігантів, і почалася б справжня битва. Втім, це все з області фантастики. Найбільша травма, яку можна одержати граючи, – зламаний ніс. Але для цього супротивник повинний дуже постаратися.

Саме цим регбол вигідно відрізняється від інших видів спорту – грають агресивно і жорстко, але аж ніяк не жорстоко. І емоцій занадто, і наступного дня на роботу буде не соромно піти.

Так що ласкаво просимо на баскетбольний (чи вже регбольний?) майданчик. Між іншим, у нашій державі (в Одесі і Харкові) вже проводились міжнародні турніри з цього виду спорту, за участю

команд з України, Росії і Молдови. Хто знає, може через певний час і ви потрапите до когорти чемпіонів. А якщо ні, то це не лихо. Що може бути краще, ніж поштовхатися на свіжому повітрі з друзями.

4. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБОМ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ

4.1. Ігри для розвитку сили

«Третій—зайвий» (з елементами боротьби). Керівник призначає ведучого і втікача. Решта гравців розташовується по колу килима парами—один за одним обличчям до центра. Той, хто стоїть позаду, захоплює партнера на рівні пояса, зчепивши руки в гачок. Ведучий і втікач стають поза колом.

За командою ведучий наздоганяє втікача, щоб поквачити його (торкнутися до нього рукою), а той прагне стати перед будь-якою парою гравців. Учасник, який стоїть позаду, під час гри має право, не сходячи з місця, відірвати від килима партнера і повернути його у будь-який бік, не даючи змоги стати перед ним учневі, що втікає від ведучого. Гравець, який стоїть попереду, випростовує руки назустріч втікачеві, намагаючись, у свою чергу, заквачити його і притягнути до себе. Якщо йому це вдається, гравець, що стоїть позаду, стає третім-зайвим і втікає від ведучого.

Гра триває 3-4 хв. Керівник відзначає кращих ведучих та найспритніших гравців і міняє місцями учасників гри.

Виконувати гру 2-4 рази.

Правило: бігати можна як по колу, так і через коло.

«Блукаючий воротар». Гравців поділяють на 2 команди і розташовують у шеренгах на протилежних краях килима в стійці на колінах.

У кожній команді призначають воротаря. Набивний м'яч масою 1 кг лежить у центрі килима.

За сигналом гравці обох команд біжать на колінах до м'яча з метою заволодіти ним. Воротарі перебувають за своїми гравцями, пересуваючись довільно в різні боки – блукаючи. Гравці команди, яка заволоділа м'ячем, намагаються просунутись ближче до воротаря суперника, передаючи м'яч один одному, і кидком влучити в нього. Гравці протилежної команди захищають свого воротаря. Якщо м'яч потрапив у ворота (тобто у воротаря), атакуюча команда одержує очко.

Гра триває 5-6 хв. Перемагає команда, що забила більше «голів».

Правила: гравцям заборонено підніматися з колін; не можна виходити за килим; м'яч, що потрапив у воротаря, кинутий із-за килима або з неправильного положення, не зараховують; дозволяють силову боротьбу за м'яч.

Варіант: та сама гра, але юнаки перебувають у положенні: а) стоячи; б) сидячи на спині партнера, який стоїть у партері.

«Виведи із рівноваги». Учасників поділяють на 2 рівні команди. Пари суперників приблизно однієї вагової категорії стають правим боком один до одного, виставляючи праву ногу вперед зовнішньою стороною ступні, впираються ними й виконують взаємний захват великого пальця однойменної (правої) руки.

За сигналом кожен гравець намагається вивести суперника із рівноваги. Програє той, хто зійшов з місця. Те саме виконують із захватом великого пальця лівої руки й підсумовують очки.

Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гру повторити 3-4 рази з кожного вихідного положення.

Правила: заборонено викручувати палець; не можна допомагати іншою рукою.

«Перетягування в парах». Гравців поділяють на 2 рівні команди. Через середину килима креслять лінію (діаметр), а паралельно їй на відстані 3 м в обидві сторони – ще по одній лінії, за якими шикують команди в шеренги обличчям одна до одної так, щоб навпроти стояли гравці однієї вагової категорії.

За першим сигналом пари підходять до середньої лінії й беруться за руки (кистю за зап'ястя). За другим – кожен гравець намагається перетягти суперника за лінію свого «Дому». Той, кого затягнуто за лінію, стає «полоненим», а гравець, який зробив це, відпочиває.

Гра триває 2-3 хв. Перемагає команда, гравці якої «полонили» більше суперників. Виконати 2-3 рази.

Правила: захоплювати одну руку двома заборонено; гравець, що вириває або відпускає руки, стає «полоненим».

Варіанти: 1. Та сама гра, але перетягують за одну руку (різним хватом), стоячи обличчям один до одного. 2. Та сама гра, але перетягують двома руками, сидячи обличчям один до одного. 3. Та сама гра, але перетягують за шию однією й двома руками. 4. Та сама гра, але перетягують в обхваті «навхрест». 5. Та сама гра, але перетягують, сидячи один до одного боком, узявшись під руки. 6. Та

сама гра, але перетягують один одного хватом за палицю: а) стоячи обличчям один до одного, палиця горизонтально, хват зверху чи знизу двома руками; б) стоячи обличчям один до одного, хват палиці за кінці (в кожній руці по палиці); в) стоячи боком, хват палиці однією рукою за кінець. 7. Та сама гра, але той, хто зтягнув суперника в свій «дім», виходить знову в зону боротьби й допомагає своїм товаришам.

«Боротьба грудьми». Гравців поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна до одної посередині килиму. Учасники кожної команди беруться під руки, з'єднуючи кисті у себе за спиною, й опираються грудьми в груди суперників. Завдання, кожної команди – виштовхнути суперників за межі килима. Перемагає команда, яка виграє дві зустрічі з трьох. Нічию присуджують у тому випадку, якщо протягом 2 хв не можна визначити переможця.

Правила: у разі розриву захвату команда програє; штовхати суперника можна лише грудьми; навмисні падіння заборонені.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учні впираються спиною в спину, руки з'єднують на грудях. 2. Та сама гра, але учні стоять на колінах. 3. Та сама гра, але учні сидять спиною шеренга до шеренги.

«Ланцюг». Учнів поділяють на 2 рівні команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої).

За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях.

За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко.

Гру повторити 3-4 рази. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Правила: якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають з центра.

Варіант: та сама гра, але суперників витягують за межі килима назад (у бік своєї спини).

«Хто впертіше?» Учасників поділяють на 2 рівні команди і шикують у шеренги обличчям одна до одної біля лінії, що проходить через центр килима так, щоб гравці однакових вагових категорій стояли один навпроти одного. Інтервали між гравцями – 0,5 м.

За першим сигналом керівника учасники набирають положення упору лежачи, рука перед лінією і впираються правими плечима.

За другим сигналом кожен з гравців, переступаючи вперед ногами і руками, прагне виштовхнути суперника за лінію, позначену на відстані 2-3 м від середньої. Очко команді приносить гравець, якщо ступні суперника опинились за лінією. Гра триває 1-2 хв. Після цього гравці впираються лівими плечима і повторюють гру. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гру повторюють 2-3 рази з кожного боку.

«Юнги». Гравців поділяють на 2 або більше команд (залежно від того, скільки в залі є гімнастичних канатів). Під канати кладуть 2-3 мати. Команди шикують, у колони по одному обличчям до канатів на відстані 3-4 м за лінією старту. Направляючі приймають положення упору лежачи (руки за стартовою лінією). За сигналом керівника вони підхоплюються на ноги, підбігають до каната, стрибають угору, захоплюючи канат руками й ногами, і стрімко лізуть угору до вказаної позначки. Торкнувшись її руками, опускаються вниз, перехоплюючи канат лише руками, підбігають до своєї колони і передають дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те ж саме. Той, хто фінішував стає в кінець колони. Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру і вишикувалися у колону по одному.

Гру повторити 3-4 рази.

Правила: опускатися можна тільки перехоплюючи канат руками; не дозволяється ставати на ноги раніше, ніж попередній гравець перетне лінію старту, якщо гравець не торкнувся позначки, команда одержує штрафне очко.

Варіанти: 1. Та сама гра, але стартують з положень: а) упору лежачи ногами в бік каната; б) лежачи на грудях головою або ногами в бік каната; в) упору лежачи позаду головою або ногами в бік каната; г) упору сидячи позаду спиною або ногами в бік каната. 2. Та сама гра, але лазіння без допомоги ніг (з різних вихідних положень). 3. Та сама гра, але після старту виконують перекид вперед на килимі (або маті); лазіння—за допомогою або без допомоги ніг; повертаючись назад, знову виконують перекид вперед.

«Скинй вершинка». Гравців поділяють на 2 рівні команди.

Кожна команда утворює пари – «кінь» і «вершник». «Вершники» сідають на спину «коням» і команди шикують з протилежних боків килима одна проти одної.

За сигналом учасники прямують до середини кола, і починається боротьба, мета якої стягти будь-якого суперника з «коня», самому залишаючись у «сідлі».

Гра триває 2-3 хв. Перемагає команда, в якій більше залишиться «вершників».

Правила: якщо обидва «вершники» впали на килим, вони вибувають з гри; у боротьбу можна вступати з будь-яким «вершником»; заборонено штовхати і бити суперника, захоплювати його за пальці.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «вершники» сидять на плечах. 2. Та сама гра, але «коні» стоять у партері, «вершники» сидять у них на спинах (верхи).

«Верхи на слоні». Гравців поділяють на рівні команди по 6-7 учнів у кожній. За жеребом одна команда стає «слоном»: один із гравців цієї команди стає спиною до стіни, другий (з цієї ж команди), нахилившись, обхоплює його за поперек, ховаючи голову під плече, третій – за поперек другого і ховає голову йому під плече і т.д.

За сигналом гравці другої команди в розбігу роблять опорний стрибок настрибуючи на «слона». Той, хто стрибнув на «слона», не має права пересуватися вперед, триматись руками. Завдання першого – настрибувати на «слона» якомога далі, щоб лишилося більше місця для інших гравців.

Коли всі учасники осідлають «слона», керівник відраховує 10 с, після чого «слон» обертається на 360°. Ті, що знаходяться на «слоні» прагнуть втриматися, не впасти. За того, хто впав, команда втрачає очко. Потім міняються ролями.

Якщо впав «слон», команди ролями не міняються. Гру повторюють, а перемогу здобуває протилежна команда.

Перемагає команда, яка втратила менше очок.

Гру повторюють 2-3 рази.

Варіант: та сама гра, але голова «слона», що стоїть до діаметру килима спрямована за килим. «Слон» обертається на 180° і несе суперників до протилежного краю. Якщо «слону» вдається пронести суперників до краю килима, він перемагає. Команди міняються ролями.

4.2. Ігри для розвитку швидкості

«Жабка-стрекоутха». Усі гравці в колі килима набирають положення присіду, упираючись руками в килим попереду. Так само, але за межами килима розташовуються двоє ведучих. За сигналом ведучі по черзі поштовхом рук і ніг («жабою») встрибують у коло килиму і намагаються поквачити будь-кого з гравців, які тікають від них. Поквачений учень стає новою «жабою» і ловить інших гравців. Перемагає той, кого поквачили останнім.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: під час гри нікому не дозволяють сидіти, піднявши руки від килима; пересуватися вперед і назад можна тільки поштовхом двох ніг; кожного наступного разу гру починають нові ведучі.

«Наздожени суперника». Учнів поділяють на 2 команди і вони утворюють кола (зовнішнє і внутрішнє), стоячи обличчям один до одного. Гравці зовнішнього кола рухаються приставним кроком або стрибками в один бік, внутрішнього – в інший.

За сигналом гравці зовнішнього кола розбігаються, а внутрішнього – наздоганяють їх протягом 30 с. Квачити можна лише того, хто стояв у колі навпроти. Поквачивши, борець швидко виконує вказаний прийом у стійці чи в партері. За кожного покваченого гравця команді нараховують очко. Після цього гравці міняються ролями, і гру повторюють. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Гру повторити 3-4 рази.

Правила: гравець, якого поквачили, не заважає проводити прийом; початківці у стійці виконують лише першу частину прийому.

«Заволодій м'ячем». Учнів шикують вздовж стартової лінії в одну шеренгу за краєм килима. За ними на відстані 2-3 м стає ведучий з набивним м'ячем у руках (масою 1-2 кг). Починаючи гру, він кидає м'яч з-за голови вперед через гравців, а всі інші учні стрімко біжать до місця приземлення м'яча, прагнучи заволодіти ним (обхопити і притиснути до себе), а потім учень, якому вдасться заволодіти м'ячем, прагне повернутися з ним, долаючи перешкоди, які чинять інші гравці, на своє місце. Той, хто зробив це, стає ведучим, і гру повторюють. Переможцем стає той учасник, який більше разів був ведучим.

Правила: під час боротьби за м'яч дозволяється лише виривати його; забороняється збивати гравця з ніг, робити захвати за тулуб і руки.

Варіант: та сама гра, але в боротьбі за м'яч дозволяються і захвати тулуба. У цьому випадку, якщо протягом 15 с ніхто з гравців заволодіти м'ячем не зміг, ведучим стає той, хто втримав його в себе.

«Наступи на ногу». Гравців поділяють на пари і розташовують довільно на килимі. Учасники стають один навпроти одного й кладуть руки на плечі один одному.

За сигналом керівника кожен гравець, переступаючи в різні сторони, прагне наступити на ступню суперника й не дати зробити те саме йому.

Гра триває 20-30 с. Перемагає той, хто більше разів виконав завдання. Повторюють її 3-4 рази.

Правила: руки з плечей не опускати; підрахунок ведуть самі гравці.

Варіанти: 1. Та сама гра, але руки тримають за спиною в борцівському захваті. 2. Та сама гра, але взаємний захват за шию (правою, лівою або двома руками).

«Біг «раків». Гравців поділяють на 3-4 команди по 5-6 учасників у кожній і шикують шеренгами за стартовою лінією біля краю килима. Місце повороту – протилежний край килима. Правофлангові набирають положення упору сидячи, зігнувши ноги.

За сигналом керівника правофлангові гравці, переставляючи руки і ноги, стрімко пересуваються до протилежного краю килима, торкаються його рукою, встають, біжать до своїх команд і торкаються рукою плеча товариша, що стоїть у вихідному положенні, після чого той стартує і повторює те ж саме. Перемагає команда, останній гравець якої першим перетнув лінію старту.

Гру повторити 3-4 рази.

Правила: за передчасний старт команда одержує штрафне очко; якщо гравець не торкнувся протилежного краю килима, команді нараховують штрафне очко.

Варіанти: 1. Та сама гра, але в зворотному напрямку учні рухаються спиною вперед. 2. Та сама гра, але учні пересуваються тільки спиною вперед.

«Не відпусти руку». Учнів поділяють на 3-4 команди. Креслять дві лінії на відстані 15-20 см одна від одної. За лінією старту шикують команди в колони по одному (інтервал 2-3 м), а навпроти кожної команди на другій лінії кладуть набивний м'яч (прапорець, борцівський манекен).

За сигналом направляючі біжать до лінії повороту, оббігають

м'ячі і повертаються до своєї команди. Тут беруть за руку других товаришів по команді і біжать до м'яча уже парами, тримаючись за руки. Там роблять те саме й повертаються до своєї команди, де до них приєднуються треті гравці і т.д. Гра завершується, коли фінішують усі гравці.

Перемагає команда, яка раніше за всіх закінчить біг без порушення правил.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: команда, що розірвала захват, вибуває з гри; наступний гравець не має права виходити за лінію старту, поки його руку не візьме попередній учасник; повторюючи гру, фланги колон міняють місцями.

4.3. Ігри для розвитку спритності

«Втеча з полону». Учасників поділяють на 2 рівні команди. Перші, взявшись за руки, утворюють коло. Другі стоять у колі – «полонені».

За сигналом «полонені» повинні будь-яким способом вирватися з кола. Дозволяється підлазити під руки, перестрибувати через них і розривати захват («ланцюг»).

Гра триває 1-2 хв. Після цього гравці міняються ролями.

Виграє команда, в якій більше втекло «полонених».

Гру повторити 2-3 рази.

Правило: іншими способами затримувати гравців заборонено.

Варіант: та сама гра, але гравці, що утворюють коло, пересуваються приставним кроком то в один, то в інший бік.

«Перенеси м'ячі». Учні поділяють на 2 (або більше) рівні команди і шикують за краєм килима в колони по одному (дистанція між гравцями – один крок). Інтервал – 2-3 м. На відстані 8-10 м креслять лінію, паралельну до лінії старту, а за нею кладуть проти кожної команди по 8-10 набивних м'ячів. За сигналом перші гравці підбігають до м'ячів і піднімають їх з килима якомога більше, утримуючи в руках, між ногами, на грудях, на колінах (притискуючи ліктями й підборіддям) і переносять за лінію старту. Гравець, який переніс більше м'ячів, дає команді стільки очок, скільки він переніс м'ячів. Потім те саме робить другий гравець і т.д., поки всі не виконають завдання гри. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гру повторити 3-4 рази.

Правило: забороняється надавати гравцям будь-яку допомогу.

«Швидкі повороти». Керівник поділяє гравців на 3-4 групи по 4-6 учасників у кожній. Команди шикують у колони по одному по радіусах обличчям до центра килима. Дистанція між гравцями – 1,5-2 м.

За сигналом гравець, який стоїть ближче до центра, швидко виставляє вперед праву (ліву) ногу 5, приставляючи до неї ліву (праву), імітує кидок через спину та повторює цей рух ще раз у той самий бік. Тільки-но закінчить повороти перший гравець, їх починає виконувати другий (у будь-який бік) і так, поки останній виконає завдання.

Перемагає команда, гравці якої першими закінчили виконувати повороти.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: якщо поворот виконано неправильно, учасник повинен його повторити; при повторенні гри повороти виконують в інший бік.

«Естафета стрибками». Гравців поділяють на 3-4 команди і шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними – 2-3 м. На відстані 10 м перед кожною з них кладуть по набивному м'ячу. Направляючи затискують між ногами (вище колін) набивний м'яч. Потім за сигналом стрибають на двох ногах до покладеного набивного м'яча і повертаються назад, передають затиснутий між ногами м'яч руками наступному гравцеві, стаючи в кінець колони. Те саме робить другий і т.д. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

Гру повторити 2-3 рази.

Правило: якщо м'яч впав, його знову затискують ногами і продовжують гру.

Варіант: та сама гра, але учні пересуваються стрибками в положенні присіду, захопивши руками гомілковостопні суглоби з внутрішньої сторони.

«З переповзанням і перекиданням». Учасників поділяють на кілька рівних команд, які шикують у колони по одному за стартовою лінією (біля краю килима). Інтервал – 2-3 м. Дистанція між гравцями – випрямлена вперед рука. Ноги – нарізно, якомога ширше. Перед кожною командою на середині килима лежить манекен (впоперек). Лінія повороту – протилежний край килима.

За сигналом керівника той, хто стоїть останнім у команді, нагинається і проповзає між ногами всіх гравців, встає і стрімко біжить до манекена, робить через нього високо – далекий перекид,

підбігає до краю килима, торкається його рукою і біжить назад, знову виконує високо-далекий перекид, підбігає до команди й стає попереду. Той, хто прибіг перший, дістає стільки очок, скільки грає команд, другий – на очко менше і т.д. Після цього за сигналом стартують другі учасники, потім треті і т.д. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Гру повторити 2-3 рази.

Варіант: та сама гра, але її проводять безперервно, аж поки всі учасники команди не закінчать гру.

«Довга лоза». Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4-5 чоловік у кожній, позначають лінії старту та фінішу і шикують гравців у колони по одному. Інтервал між ними – 2-3 м.

За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і приймають положення випаду (одну ногу згинають у коліні і виставляють вперед, руками впираються на стегно, голову нахиляють уперед). За другим сигналом наступні гравці біжать і перестрибують через перших, спираючись руками на їхні плечі. Перестрибнувши, вони ступають 3-4 кроки вперед і стають у те ж положення, в якому стоїть перший, і так один через одного стрибують усі гравці команд.

Перемагає команда, останній учасник якої фінішує першим. Повторити 3-4 рази.

Правила: невдалий стрибок повторюють; наступний гравець починає бігти тоді, коли попередній став у положення випаду.

«Гонка м'ячів». Учасників поділяють на 2 або більше команд (по 5-6 чоловік у кожній) і шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервали між ними – 2-3 м. На протилежному його краю навпроти кожної команди позначають поворот. Перед направляючими на килимі кладуть набивні м'ячі. За сигналом перші гравці кожної команди швидко лягають на килим і, пересуваючись по-пластунськи та штовхаючи м'яч головою поперед себе, досягають поворотної позначки, повертають і повзуть якомога швидше назад. Тільки-но м'яч перетнув лінію старту, наступний гравець лягає на килим і продовжує гру. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету. Гру-естафету повторити 2-3 рази.

Правило: штовхати м'яч можна тільки головою.

«Втримайся в сідлі». Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Кожна пара довільно розташовується на килимі. Один з гравців – «кінь», другий – «вершник». «Кінь» набирає положення високого партеру, «вершник» сідає йому на спину. «Кінь» різкими

рухами тулуба (без зміни положення рук і ніг) намагається скинути «вершника» з себе, а той втриматися в сідлі. «Вершник» стискує «коня» ногами, обхоплює тулуб руками (за шию не захоплювати). Гра триває 20-30 с. Потім гравці міняються ролями. Кому за визначений час вдається скинути «вершника», той дістає очко.

Гру повторити 2-3 рази. Перемагає той, хто набрав більше очок. Гру можна проводити як командну.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «кінь» може змінювати положення рук і ніг. 2. Та сама гра, але проводять попередні, півфінальні і фінальні змагання «вершників» та «коней».

«Футбол «раків». Учасників поділяють на 2 або 4 команди (по 5-6 гравців у кожній). На протилежних сторонах килима кладуть по два набивні м'ячі на відстані 1,5-2 м один від одного, утворюючи ворота. Один гравець призначається воротарем, інші – польові гравці. В центрі килима – набивний м'яч.

Гравці шикуються в одну шеренгу біля своїх воріт і стають у положення упору сидячи позаду. Воротар теж у цьому положенні.

За сигналом гравці обох команд кидаються вперед до центра килима, швидко перебираючи руками й ногами, заволдівають м'ячем і передають його ногами один одному, намагаючись підійти ближче до воріт суперника і забити гол. Суперники заважають це зробити, перехоплюють м'яч і, в свою чергу, атакують ворота. Гра триває 5-6 хв. Перемагає команда, яка забила більше голів.

Якщо групу поділено на 4 команди, після першої гри проводять другу, а потім визначають чемпіона, звівши в поєдинки команди, які у попередніх зустрічах перемогли, а також розігрують третє місце між переможеними.

Правила: гол зараховують, якщо м'яч пройшов низом; воротар відбиває м'яч тільки ногами.

Варіант: та сама гра, але учні пересуваються в положенні партеру, передаючи м'яч руками.

«Захопи руки партнера». Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Завдання – хто більше разів захопить обидві руки партнера за зап'ястя протягом 1-2 хв. Перемагає гравець, якому вдалося це більше разів.

Гра відбувається при активному опорі.

Варіант: та сама гра, але намагаються захопити шию двома руками.

«Боротьба ногами». Учасників поділяють на пари за ваговими

категоріями. Борці лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись однойменними плечами, захопивши один одного під руки і поклавши долоні цих рук собі на груди. Вільні руки лежать долонями на килимі.

За першим сигналом суперники піднімають вперед ближні ноги, впираючись п'ятками одна в одну. За другим сигналом кожен намагається швидким рухом ноги назад перевернути суперника або змусити його встати на ноги. Гра триває 2-3 хв, після чого суперники міняються місцями, продовжуючи боротьбу іншими ногами. Перемагає гравець, який за визначений час більше разів переверне суперника.

Гру можна проводити як командну.

Правила: не розпускати захват; вільні руки з килима не піднімати.

«Сісти і покласти». Гравців поділяють на пари або на 2 рівні команди за ваговими категоріями, розташовують на площі килима довільно.

Суперники лягають спиною на килим головами в різні сторони, притиснувшись боком один до одного (таз одного знаходиться на рівні таза другого), руки – вниз.

За сигналом керівника гравці мають швидко сісти й, захопивши один одного будь-яким способом, покласти суперника на лопатки або поставити в положення борцівського мосту протягом 10-15 с. Той, кому це вдалося, одержує очко. Потім гравці міняються місцями й продовжують гру.

Гру повторити 4-5 разів з кожного боку. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

Правило: якщо до сигналу зупинки гри жодному з гравців не вдалося виконати завдання, очко нікому не нараховують.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники сідають боком один до одного, обличчям у різні та в одну сторони, руки вниз. 2. Та сама гра, але лежачи поруч головами в один бік, руки вниз. 3. Та сама гра, але лежачи на грудях головами в різні та в одну сторону, руки вниз.

4.4. Ігри для розвитку гнучкості

«Міст і «трикутник». Гравців двох команд шикують у колони по одному за краєм килима. Інтервал між ними – 3-4 м. Перед командами посеред килима і за 1 м до його краю креслять два кола діаметром 1 м. За сигналом направляючі стрімко біжать до першого

кола і приймають положення борцівського мосту. Після цього вперед біжать гравці, що стояли в колоні другими, пролізають під мостом, біжать у дальнє коло і стають у ньому в положення «трикутник» (упор головою і ступнями в килим). Перший учасник будь-яким способом піднімається з мосту, біжить у дальнє коло і пролазить між головою та ногами партнера. Після цього обидва гравці, взявшись за руки, біжать до своєї команди. Тільки-но вони перетнуть лінію старту, вперед почергово вибігають інші двоє гравців, а ті, хто прибіг, стають у кінець колони. І так, поки всі пари виконають завдання; потім гру повторюють вдруге, причому гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Гру повторити 2-3 рази.

«Рухливий міст». Учасників поділяють на 3-4 рівні команди і шикують біля краю килима в колоні по одному обличчям до центра. Інтервали між командами – 2-3 м. Перед колонами на відстані 3-4 м креслять лінію повороту. Направляючі стають у положення борцівського мосту головою до лінії.

За сигналом гравці, перебираючи руками і ногами та підносячи і ставлячи голову лобом на килим, просуваються до лінії повороту і звідти прямують до фінішу. Тільки-но голова першого учасника перетне лінію старту, стартує другий і т.д. Перемагає команда, яка швидше подолає етапи естафети.

Гру повторити 2-3 рази.

Правило: пересуватися можна лише у положенні борцівського мосту, не піднімаючись у положення гімнастичного.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учасники пересуваються ногами вперед. 2. Та сама гра, але пересуваються боком (правим або лівим).

«Естафета з переворотами». Цю гру можна проводити з добре підготовленими учнями.

Учасників поділяють на 3-4 команди по 4-5 гравців у кожній і шикують у шеренги на площі килима, розмикаючи їх на випрямлені руки. Дистанція між шеренгами – 2 м.

За першим сигналом керівника всі гравці стають у високий партер. За другим сигналом правофланговий кожної команди підхоплюється, підбігає до другого учасника і, присідаючи збоку, захоплює тулуб партнера двома руками хватом знизу, лягає грудьми йому на спину і, відштовхуючись двома ногами, робить спершу переворот вперед до упору ногами в килим, а потім поштовхом ніг переворот назад у вихіднє положення. Після цього він перестрибує

через нього і те ж саме виконує з наступним партнером і т.д. Тільки-но перший гравець перестрибне через другого, той пересувається в сторону на його місце. І так кожен з наступних учасників. Гравець, який розпочав вправу, перестрибнувши через останнього, стає в партер на його місце, а в цю ж мить підхоплюється другий гравець і робить те саме.

Перемагає команда, гравці якої швидше виконають завдання.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: якщо під час переверотів нижній гравець впаде, верхній повторює вправу ще раз і, незалежно від правильності виконання, продовжує гру. За передчасний старт гравця команда одержує штрафне очко.

«Естафета «раків». Гравців поділяють на 3-4 рівні команди і шикують за лінією старту в колони по одному біля краю килима. Направляючі приймають положення упору сидячи позаду.

За сигналом, піднявши з килима таз і переставляючи руки і ноги, вони просуваються до протилежного краю килима, там повертають і, рухаючись назад, фінішують. Тільки-но перший гравець перетне лінію старту, вправу починає другий. Перемагає команда, гравці якої швидше подолають етапи естафети і зроблять менше помилок. Виконати 2-3 рази.

Правило: якщо гравець торкнувся килима тазом, команді нараховують штрафне очко.

Варіант: та сама гра, але учні пересуваються спиною вперед, а назад повертаються обличчям вперед.

«Поклади і підніми м'яч». Учні поділяють на 2 або кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килима. У кожного направляючого в руках набивний м'яч.

За сигналом керівника перші гравці біжать по прямій на протилежний бік килима до того місця, де стикаються край килима зі стінкою, кладуть м'ячі на килим, біля стінки, повертаються до неї спиною і, переставляючи по ній руки, стають на борцівський міст. Узявши в руки м'яч, штовхаються ним об стінку і таким чином встають з моста. Випрямившись, швидко повертаються до своєї команди і передають м'яч наступному гравцеві, який виконує те ж саме завдання. Другий передає м'яч третьому і т.д., аж поки всі учасники пройдуть етапи естафети. Перемагає команда, перший гравець якої швидше за інших підніме м'яч над головою. Виконати 2-3 рази.

Правила: якщо м'яч втрачено, його піднімають і продовжують гру; вставати з моста дозволяють лише спираючись об стіну м'ячем.

Варіант: та сама гра, але учень опускається на міст, тримаючи м'яч у руках і спираючись ним об стіну.

4.5. Ігри для розвитку витривалості

«Боротьба за м'яч з викликом номерів». Учнів поділяють на 2 команди по 4-6 гравців у кожній. Команди розташовуються по зовнішньому колу килима з протилежних сторін обличчям одна до одної і розподіляються за порядком.

Набивний м'яч лежить у центрі килима. До нього підходять перші гравці обох команд і за сигналом керівника починають боротися за м'яч. Завдання – забрати м'яч і утримати в себе. Через 5 с керівник викликає будь-який інший номер. Гравці обох команд підбігають до своїх перших партнерів і допомагають їм у боротьбі за м'яч, вириваючи його в суперників, заважаючи їм вирвати м'яч, відтягуючи суперників захватом за тулуб. Те ж саме роблять наступні пари. Через 30 с після вступу в боротьбу останніх гравців лунає свисток, і гру зупиняють. Очко одержує та команда, в руках учасників якої опинився м'яч. Якщо ж його тримають двоє або більше гравців протилежних команд, очки нікому не нараховують. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Гру повторити 3-4 рази.

Правило: під час боротьби заборонено робити захват за голову, пальці, бити, лоскотати, щипати суперників.

«Естафета вершників». У цій грі партнерами можуть бути учні лише однакової вагової категорії. Повторюючи її, вони мають мінятися ролями.

Гравців поділяють на 2 рівні команди, які, в свою чергу, утворюють пари – «коней» і «вершників», – і шикуються в колони за лінією старту. На відстані 8-10 м кладуть борцівський манекен, за яким лежить набивний м'яч. «Вершник» сідає на спину «коня».

За сигналом «коні» з «вершниками» на спинах біжать до м'ячів, «вершники» піднімають їх, «коні» оббігають манекен і повертаються до своїх команд, оббігають їх і прямують до манекена, де «вершники» кладуть м'яч на місце. Після цього «вершник» зістрибує з коня, і обидва швидко фінішують, ставши позаду своєї команди. Наступна пара стартує лише тоді, коли обидва гравці перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

Гру повторити 2-3 рази.

Правила: якщо хтось із учасників упав, гру продовжують з того місця, де відбулось порушення правил; якщо «вершник» втратив м'яч, він, не злізаючи з «коня», повинен підняти його і продовжувати гру; за передчасний старт команді нараховують штрафне очко.

Варіанти: 1. Та сама гра, але «вершник» сидить на плечах «коня». 2. Та сама гра, але фінішувавши, «вершник» стає «конем», «кінь» – «вершником», і гру продовжують.

«Стрибками і плазом». Дві рівні команди розташовуються на протилежних сторонах килима в шеренгах у положенні присівши, руки на колінах. За сигналом усі гравці стрибками в присіді пересуваються до протилежного боку килима за лінію. Команда, гравці якої швидше перейдуть на іншу сторону килима одержує очко.

За другим сигналом гравці пересуваються на протилежний бік по-пластунському. І в цьому разі команда переможниця одержує одне очко.

Правила: під час стрибків не дозволяють знімати руки з колін; при переповзанні не можна підніматися з положення партнеру.

Варіанти: 1. Та сама гра, але назад пересуваються в упорі лежачи без допомоги ніг. 2. Та сама гра, але назад переповзають у положенні лежачи на грудях тільки за допомогою ніг, руки за спиною.

«Гонка «тачок». Гравців поділяють на 2 команди, які, в свою чергу утворюють пари за ваговими категоріями. Один з них – «тачка». Команди шикують з протилежних сторін килима в колони по одному так, щоб гравці стояли парами. Перша пара стає у наступне положення: один гравець приймає положення упору лежачи, другий бере його за гомілки і випрямляється. За сигналом «тачки» швидко пересуваються вперед за лінію старту суперників. Тут гравці міняються ролями і повертаються назад, передаючи естафету наступній парі. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

Гру повторяють 2-3 рази.

Правило: той, хто тримає ноги партнера, не повинен їх відпускати. За порушення – штрафне очко.

Варіанти: 1. Та сама гра, але один гравець пересувається в положенні «тачки» туди і назад; і кожна пара переможців, приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. 2. Та сама гра, але «тачки» набирають упору лежачи позаду і пересуваються спиною вперед.

«Останній вибуває». Усі гравці одночасно стартують і біжать зовнішнім краєм кола борцівського килима. Після кожних двох кіл з гри вибуває учасник, що перетнув лінію старту останнім. Якщо її перетнуть одночасно двоє гравців, вони продовжують біг. Перемагає той гравець, який залишиться одноосібним лідером.

Варіанти: 1. Та сама гра, але учні біжать по прямій лінії і назад. Останній вибуває. 2. Та сама гра, але учасники біжать з обтяженням (з набивним м'ячем, з обтяженим поясом або рюкзаком з вантажем).

«Стрибуни». Гравців поділяють на команди (по 5-6 у кожній) і шикують у колони по одному за стартовою лінією (за краєм килима).

За сигналом усі гравці стають на одну і ту ж ногу, другу згинають у колінному суглобі. Зігнуту ногу захоплює рукою партнер, що стоїть позаду. У такому положенні всі починають стрибати до фінішу (до протилежного краю килима).

Перемагає команда, яка першою фінішує, не розірвавши захват, або з меншою кількістю помилок. Гру повторюють 3-4 рази.

Варіанти: 1. Та сама гра, але спортсмен піднімає ногу вперед і її тримає партнер, що стоїть попереду. 2. Та сама гра, але стрибають на одній нозі до лінії фінішу, у зворотному напрямку – на іншій.

ЛІТЕРАТУРА

а) основна

1. Бекетов В.А. На ковре юные борцы / В.А. Бекетов. – К.: Здоровья, 1990. – 160 с.
2. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис. – К.: Радянська школа, 1990. – 108 с.
3. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю.М. Віленський, М.С. Дубовис. – К.: Здоров'я, 1977. – 88 с.
4. Волков В.Г. Методические особенности обучения школьников специальноподготовительным упражнениям по разделу «элементы единоборств» / В.Г. Волков, М.В. Шепелев // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2010. – № 20. – С. 72-79.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 224 с.
6. Зазнобин А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 55-57.

7. Закорко І. Викладання основ спортивної боротьби на уроках фізичної культури в середній школі / І. Закорко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 53-55.
8. Звягинцев Е. Самбо для малышей / Е. Звягинцев, Е. Гаткин // Физкультура и спорт. – 1997. – № 2. – С. 22-23; № 3. – С. 22-23; № 6. – С. 26-27; № 7. – С. 27.
9. Звягинцев Е. Самбо для всех: Учимся правильно падать / Е. Звягинцев, Е. Гаткин // Физкультура и спорт. – 1996. – № 4. – С. 22-23; № 6. – С. 26-27.
10. Игровые упражнения для развития силы // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 64-66; № 4. – С. 70-72.
11. Кипчаков Б.Б. Особенности методики применения подвижных игр с элементами единоборств на уроках физической культуры / Б.Б. Кипчаков // Молодой ученый. – 2010. – № 7. – С. 325-330.
12. Коджаспиров Ю.Г. Игровые элементы борьбы // Физическая культура в школе. 2006. – № 3. – С. 30-33.
13. Коджаспиров Ю.Г. Простейшие формы единоборств на уроках / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 32-35.
14. Коджаспиров Ю.Г. Развитие силы средствами единоборств / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С. 46-50.
15. Колесник И.С. Физическая подготовка к занятиям единоборствами / И.С. Колесник, Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе. – 2009. – № 5. – С. 40-41.
16. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите: (Игровые упражнения, способствующие развитию силы) // Боевое искусство планеты. – 1997. – № 2-3. – С. 40-43.
17. Локштанов В.И. Учись борьбе, згая / В.И. Локштанов, Е.В. Царик, Е.Я. Крупник // Спорт в школе. – 1998. – № 11. – С. 14-15; № 12. – С. 13-15.
18. Лущик І.В. Боротьба вільна та греко-римська / І.В. Лущик // Фізичне виховання в школах України: Науково-методичний журнал. – Х., 2011. – № 12. – С. 20-1-20-8. – Вкладка.
19. Мезенцев В.В. Ситуативное обучение с элементами спортивных игр и единоборств старших школьников гимназии / В.В. Мезенцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7. – С. 68-71.

20. Рыбалко Б.М. Игры с элементами единоборства / Б.М. Рыбалко, И.Н. Крепчук // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 21-25.
21. Рыбалко Б. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б. Рыбалко, И. Крепчук, Е. Геллер // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 1. – С. 10-12.
22. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителя / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, Е.И. Кочурко. – Минск.: Народная асвета, 1984. – 79 с.
23. Чернов В.Н. Элементы борьбы: IX кл. / В.Н. Чернов // Физическая культура в школе. – 1985. – № 11. – С. 13-17.
24. Чумаков Е. Самбо для всех / Е. Чумаков, С. Табаков // Спортивная жизнь России. – 1990. – № 6. – С. 22-23.
25. Чумаков Е.М. Самбо для всех: упражнения / Е.М. Чумаков // Спортивная жизнь России. – 1990. – № 1. – С. 17-18.
26. Чумаков Е.М. Уроки борьбы / Е.М. Чумаков // Спорт в школе. – 2000. – № 37-38. – Вкладыш. С. 1-16; № 39-40. – Вкладыш. С. 1-8.
27. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств / В.І. Шандригось // Туше. – 2011. – № 3. – С. 104-107.
28. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств / В.І. Шандригось: Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ, 2006. – 44 с.
29. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: навч. посібник / В.І. Шандригось, С.М. Корнієнко. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 224 с.
30. Щербаков Ю.В. Для прохождения раздела «борьба» в X классе: В помощь учителю / Ю.В. Щербаков // Физическая культура в школе. – 1982. – № 10. – С. 17-18; № 11. – С. 13-17.
31. Юношам о борьбе (борьба вольная и классическая). Пособие для тренеров, работающих с юношами. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 272 с.
32. Ягелло В. Игровые формы борьбы в тренировочном процессе молодых дзюдоистов / В. Ягелло // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – № 1. – С. 14-27.
33. Ярмолюк В.С. Начальное обучение детей 6-8 лет элементам единоборств в общеобразовательной школе (предварительное исследование) / В.С. Ярмолюк // Сборник научных трудов

молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 1996. – Вып. 3. – С. 55-57.

34. Ятгиргин А.Я. Надежные помощники: Подвижные игры, подводящие упражнения, соревновательные формы занятий в работе с юными борцами / А.Я.Ятгиргин // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6. – С. 49-51.

б) додаткова

1. 500 игр и эстафет / Под ред. В.В.Кузина, С.А. Полиевского. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с. (Спорт в рисунках).
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – 2-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Богдан І.Г. Класична боротьба / І.Г. Богдан. – К.: Здоров'я, 1972. – 124 с. (Бібліотечка сільського фізкультурника).
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
5. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
6. Греко-римская борьба: учебник для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. – 255 с.
7. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – С. 419-443.
8. Дворкин Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 21-26, 39-40.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Academia. – 2000. – 158 с.
10. Завьялов Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля / Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба //

- Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 69-72.
11. Звягинцев Е. Забытые уроки Ощепкова / Е. Звягинцев, Д. Зенин, М. Антонов // Физкультура и спорт. – 1995. – № 5. – С. 28-29.
 12. Игуменов В. Спортивная борьба / В. Игуменов, Б. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
 13. Кветинский С.С. Физическая подготовка старшеклассников на уроках физической культуры, включающих средства спортивной борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Акад. физвоспитания и спорта респ. Беларусь. – Минск, 1993.
 14. Коджаспиров Ю.Г. Национальные виды единоборств в России / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 2006. – № 1. – С. 29-32.
 15. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. – М.: Инфра-М, 2011. – 292 с.
 16. Передельский А.А. Поединок – основной метод педагогики единоборств / А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 17-19.
 17. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів/ А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
 18. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузов и сред. спец. учеб. завед. физ. культуры: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.В. Былеева [и др.]. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.
 19. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и сузу физической культуры / Под ред. И.М. Короткова и Л.В. Былеевой. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
 20. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
 21. Степанова І. Ефективність використання ігрового методу в системі секційних занять за спеціалізацією дзюдо у ВНЗ / І. Степанова, П. Русецький // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2009. – № 2-3. – С. 44-47.
 22. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – Учебное пособие в 4-х книгах. – М., 1997.
24. Туманян Г.С. и соавторы. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – М.: Советский спорт, 2000-2002. – Библиотечка единоборца в 25-ти брошурах.
25. Утенов О.У. Физическая подготовка юношей в процессе обучения элементам борьбы в общеобразовательной школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ЦНИИС. – М., 1991.
26. Шандригось В.І. Основи методики застосування рухливих ігор на заняттях з фізичної культури. Методичні рекомендації / В.І. Шандригось, С.М. Корнієнко. – Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2009. – 44 с.
27. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів / В.І. Шандригось // Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 61-64.
28. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.

в) Интернет-ресурси

1. Детские подвижные игры // <http://igrology.ru/53753>
2. Детские подвижные игры народов СССР // <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml>
3. Игры для детей // <http://igrovaya.ru/>
4. Игры для детей и взрослых // <http://minigamki.ru/>
5. Игры мира // <http://www.gamesofword.ru/>
6. Игры на свежем воздухе // <http://sutl-vrn.narod.ru/igr.html>
7. Подвижные игры // <http://vojatij.narod.ru/podvijnie.html>
8. Спортивная и национальная борьба народов СССР – <http://ussrwrestling.narod.ru/>

г) мультимедіа

1. DVD: Ю.А. Шахмурадов. Вольная борьба. Как научиться бороться. – М.: ООО «Маркон», 2009.
2. DVD: С. Белоглазов. Техника вольной борьбы.

Навчальне видання

РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ
Навчально-методичний посібник
2-ге видання доповнене і перероблене

В авторській редакції

Комп'ютерний набір – Шандригось В.І.

Підписано до друку 20.12.2013.
Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнітура Times New Roman
Папір офсетний 65 г/м². Друк електрографічний.
Умов.-друк. арк. 3,0.
Наклад 100 прим. Замовлення № 12/13/1-3.