

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ**

**С.В. ТКАЧЕНКО**

**Спеціалізовані рухливі ігри  
та естафети  
в техніко-тактичній підготовці борців**

Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів  
спеціальності 7.010201 — фізичне виховання

**Чернігів  
2008**

УДК 796.012.6:796.8 (075)

ББК Ч 517. 15я 73

Т – 48

**Рецензенти:**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського державного інституту економіки і управління **ГОРОБЕЙ М.П.;**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка **КРИВЕНКО А.П.**

Т – 48

С.В.Ткаченко. Спеціалізовані рухливі ігри в техніко-тактичній підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 — фізичне виховання. — Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. — 72 с.

У навчальному посібнику розглянуто основні прикладні аспекти загальної та спеціальної підготовки борців, що є одним із найважливіших компонентів їх тренувального процесу та невід'ємною складовою спортивного вдосконалення. Посібник рекомендовано для практичної роботи студентам ВНЗ фізичної культури та факультетів фізичного виховання, вчителям фізичної культури, тренерам.

*Навчальний посібник рекомендовано до друку  
Вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного  
педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка  
(протокол №4 від 29 грудня 2008 р.)*

## ВСТУП

Спортивна боротьба наряду з іншими навчальними дисциплінами викладається на факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. Посібник складено на основі аналізу науково-методичної літератури та з урахуванням особистого досвіду автора. В ньому узагальнено та систематизовано практичний матеріал та методичні поради щодо розв'язання програмних завдань на уроках фізичної культури з елементами боротьби та на секційних заняттях.

Розвиток фізичних якостей — складова частина єдиного процесу підготовки борців, що органічно переплітається з іншими спортивними дисциплінами. У посібнику розглянуті основні різновиди ігрових комплексів, що сприяють ефективній підготовці борців та є невід'ємною складовою спортивного удосконалення на різних етапах підготовки.

Рухливі ігри, відіграють найважливішу роль у розвитку дітей, як ефективний засіб у тренувальному процесі в різних видах спорту. Запропоновані спеціалізовані рухливі ігри дозволяють швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства, необхідні борцям.

Творче використання ігрового матеріалу в спортивній боротьбі дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боротьби, починаючи з простих елементів і закінчуючи поединком зі всіма його особливостями, властивими реальній сутичці. Рухлива гра виступає як один з ефективних засобів розвитку фізичних якостей, а також допомагає зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції.

Ігрові комплекси дозволяють обходитися мінімальним устаткуванням місць занять.

Посібник побудовано так, щоб студенти могли самостійно підготуватися до заняття, урізноманітнюючи його проведення.

Автор намагався подати розширені комплекси різноманітних ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей борців, які можуть використовуватися студентами груп спортивно-педагогічного удосконалення за спеціальністю „Спортивна боротьба”, молодими тренерами, інструкторами з різних видів єдиноборств.

## ІГРИ БОРЦІВ І ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВА

### *Рухливі ігри в різних періодах спортивного тренування*

Рухливі ігри та ігрові завдання можна застосовувати майже на всіх етапах багаторічної підготовки борців. На початкових етапах ігри виступають як комплексні вправи, які сприяють розвитку фізичних і психічних якостей. На наступних етапах підготовки борців ігри та ігрові завдання застосовуються для розвитку спеціальних якостей та навичок. Це ігри та ігрові вправи, в процесі яких борець навчається відчувати килим, партнера, маневрувати, своєчасно вибирати момент для виконання дії, точно оцінювати складність ситуації у сутичці, виконувати прийоми з різних рухових ситуацій і т.д. Помічено, що ніякими іншими допоміжними засобами не можна так повно, як рухливою грою змодельовати динаміку рухової діяльності на фоні ситуацій, що постійно змінюються, та емоційного стану спортсмена на килимі. Застосування ігор та ігрових завдань дозволить тренерів змодельовати будь-яку ситуацію борцівської сутички.

Рухливі ігри застосовуються в підготовчому, змагальному і перехідному періодах тренування, але об'єм їх, характер і методика використання змінюються відповідно до завдань кожного етапу тренування.

Завдання початкового етапу підготовчого періоду пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсмена, а також з розширенням круга його рухових навичок і умінь. Тому разом із спеціальними вправами в цьому періоді широко використовуються ігри, сприяючі розвитку сили, швидкості, спритності і інших якостей.

Інші завдання переслідуються при організації ігор в кінці підготовчого періоду. Оскільки він завершується легким активним відпочинком, ігри тут використовуються не для загальної або спеціальної підготовки, а для збереження емоційного настрою на подальші тренування.

Незайве нагадати ще про одну важливу роль гри в процесі підготовки до спортивних поєдинків. Неповторний емоційний підйом завжди відрізняє змагання від тренування. Важливо, щоб

спортсмени були не в стані стартової апатії і стартової лихоманки, а в стані бойової готовності. Психологічній готовності (особливо в неігрових видах спорту) можна досягти за допомогою рухливих ігор, в яких розучувані вправи закріплюються і удосконалюються в умовах змагань. У такому тренуванні виховуються морально-вольові якості, що допомагають спортсменові легко зустріти і перенести велику нервову напругу у відповідальний момент змагання. Рухлива гра виступає як один з ефективних засобів, що допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції. З цією метою ігри застосовуються не тільки в заняттях з початківцями, але і з кваліфікованими спортсменами.

Особливо велике місце ігри займають в перехідному періоді тренування, в якому повинні бути створені умови для відпочинку, завершення відновних процесів після напружених змагань і в той же час для збереження тренуваності.

Враховуючи рівень розвитку довільної уваги в період дитинства і мотивацію до рухової діяльності в цьому віці тільки в ігровому режимі, в умовах ранньої спеціалізації при засвоєнні умінь і навичок ведення єдиноборства переважна ігрова форма подачі учбового матеріалу, який містить тактичні елементи поєдинку і будується на базі певного комплексу технічних дій.

***Метою проведення ігор борця***, за матеріалами Г.С.Туманяна, є прищеплення міцних навичок використання початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов (формування рухового багажу і розвиток спеціальних фізичних і координаційних якостей).

Задачі використання ігор з елементами боротьби:

1. Набути навичку статичного збереження стійкості в умовах протиборства.
2. Набути навичку динамічного збереження стійкості в умовах протиборства.
3. Виробити навичку боротьби за захвати.
4. Набути навичку збереження захватів.
5. Набути навичку звільнення від захватів.
6. Набути навичку ухилення від захватів.
7. Оволодіння простими елементами тактики боротьби.
8. Виховання вольових якостей.

На початкових етапах навчання виникає необхідність твердо засвоїти як мінімум наступні операції (їх можна вважати проміжними): швидко і надійно здійснювати захвати, швидко переміщатися, запобігати виконанню захвату суперником або своєчасно звільнитися від нього, виводити з рівноваги, сковувати його дії і швидким маневруванням завойовувати переважну позицію (надалі — можливої атаки); змушувати відступати суперника тисненням по килиму в захваті; готуватися до незвичайного початку поєдинку, який може уриватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо, в гірших умовах для одного із спортсменів).

Творче використання ігрового матеріалу дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння школою боротьби, починаючи з її елементів і закінчуючи поєдинком зі всіма його особливостями у реальній сутичці. Утворена на цій основі програма освоєння проміжних операцій за допомогою ігор дозволяє швидше і ефективніше формувати навички ведення єдиноборства. Ігрові комплекси дозволяють обходитися мінімальним устаткуванням місць занять і не пред'являють жорстких вимог до спортивної спеціалізації вчителя фізкультури.

Ігри і ігрові комплекси побудовані з елементів простих видів єдиноборства. Не дивлячись на простоту, кожна гра має певну цільову установку, яка допомагає формувати уміння і навички ведення спортивної боротьби. У цих іграх учні вперше знайомляться з вимогами правил ведення сутички, привчаються самостійно вирішувати поставлені перед ними завдання, звикають захищатися не відступаючи, набувають навичок раціонального використання площі килима, оцінювання значення елементів єдиноборства в досягненні перемоги. Сума знань, умінь і навичок, яка отримується разом із засвоєнням ігрових комплексів, дозволяє вихованцю по-новому осмислити значущість прийомів, можливість їх реалізації. Одне з головних достоїнств ігор полягає у тому, що в них на формуються перші уявлення про способи досягнення переваги над суперником.

Тренувальні завдання у формі ігор описані у порядку доступності їх засвоєння з поступовим ускладненням вимог. Кожна з ігор вирішує свою групу завдань, тому тільки їх комплексне використання в системі занять веде до засвоєння азів ведення сутичок.

Класифікація спеціалізованих ігор, що наводиться нижче, представлена за матеріалами Г.С.Туманяна (1998 р.).

## **ІГРИ В ТОРКАННЯ**

Сюжет гри, її сенс — хто швидше торкнеться якоїсь частини тіла партнера. Якщо розглядати використання гри стосовно боротьби, то треба перш за все примушувати граючого не тільки нахилитися, швидко переміщатися вперед-назад, в сторони, випрямлятися і прогинатися в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі рухові фази, властиві реальному поєдинку змагання.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, сприяючі розвитку цілої серії якостей і навичок: „бачити” партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщуватися, самостійно творчо вирішувати рухові завдання.

У грі зони торкання можна обмежувати або розширювати, але для того, щоб максимально наблизити ігровий поєдинок до спортивної боротьби, необхідно торкнутися певних точок, частин тіла, захист яких викликає відповідну реакцію — вибір стійки і вибір способу дії.

Практично ігри в торкання невичерпні у своїх варіаціях.

### ***Основи методики***

Ті ігри, в яких партнери отримують одне і те ж завдання (хто першим торкнеться обумовленого місця), називаються іграми першого порядку. У таблиці по вертикалі позначені місця торкання, а по горизонталі — способи торкання; всі ігри помічені цифрами від 1 до 48. Наприклад, гра 17 полягає у тому, що обидва гравця отримують одне і те ж завдання — першим торкнутися правою рукою правої лопатки партнера. Нумерація проставлена для зручності запису ігор, їх позначення.

Ігри, в яких партнери отримують різні завдання, названі іграми другого порядку. Для простоти і зручності запису цього виду гри в торкання пропонується користуватися тією ж таблицею, по якій можна визначити завдання для партнерів А і Б.

Наприклад, А отримує завдання торкнутися потилиці Б будь-якою рукою (1), а Б — завдання торкнутися лівою рукою попереку А (15). ). В цьому випадку запис гри виглядатиме як А 1, Б 15.

Місця торкання	Спосіб торкання руками			
	будь-якою	правою	лівою	обома
Потилиця	1	2	3	37
Середня частина живота	4	5	6	38
Права пахвова западина	7	8	9	39
Ліве плече	10	11	12	40
Поперек	13	14	15	41
Права лопатка	16	17	18	42
Ліва сторона живота	19	20	21	43
Спина (будь-яке місце)	22	23	24	44
Права сторона живота	25	26	27	45
Ліва лопатка	28	29	30	46
Праве плече	31	32	33	47
Ліва пахвова западина	34	35	36	48

Ігрові комплекси-завдання складаються за принципом «прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання», що примушує гравців приймати потрібну позу, діяти певним чином.

У початковий період навчання ігри можуть проводитися в одному великому колі. Завдання: торкнутися всім відомої частини тіла. Той, кого торкнулися в цій частині, вибуває з гри. У результаті залишається один переможець.

При проведенні ігор в парах принципи складання ігрових комплексів зберігаються, але зменшується ігрова площа. Кількість ігрових спроб встановлюється залежно від наявності часу і інтересу, проявленого учасниками гри, але так, щоб можна було визначити призерів в групі. Спочатку кожна гра проводиться з однієї спроби, потім з 3, 5 спроб.

#### ***Можливі способи протидії:***

1. Місця торкання прикривати не можна.
2. Місця торкання прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.
4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів (з відповідною зміною).
6. Місця торкання прикривати не можна, захоплювати



руки партнера не можна.

7. Місця торкання прикривати можна, захоплювати руки партнера можна і так далі

В даному випадку 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу

***Можливі варіанти вирівнювання відмінностей  
між фізичними даними гравців (проведенням ігор з форою).***

1. Більш підготовлений партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, торкається будь-якою рукою будь-якого з двох місць торкання.

2. Більш підготовлений партнер торкається обумовленого місця однією рукою, а той, хто отримав фору — того ж місця будь-якою рукою.

3. Вводиться покарання програвшим у вигляді виконання вправ підвищеної складності для того, щоб не виникало байдужості до програшу.

Пропоновані опорні варіанти ігор в торкання можуть бути використані впродовж всього уроку або окремих його частин. Слід не забувати, що ігри в торкання можна успішно проводити в залах без м'яких покриттів, на відкритих майданчиках і тому подібне за умови заборони падінь, переворотів, прийомів.

На відміну від традиційної розминки у вигляді нахилів, присідань, махов під рахунок і т. п., ігри в торкання знімають монотонність, удосконалюють психомоторні якості, необхідні в єдиноборстві. Не дивлячись на простоту і порівняно невеликі фізичні навантаження, як здається, ігри вимагають мобілізації, психічної організації, активності. Тому дуже довга гра стомлює учнів, вони втрачають до неї інтерес. Отже, ігри повинні проводитися в межах не більше 10—15 хв. Незвичність, новизна поставлених завдань загострює інтерес підлітків до гри, тому не слід часто повторювати одне і те ж рухове завдання, тим більше що вибір ігор вельми широкий.

## ІГРИ В АТАКУЮЧІ ЗАХВАТИ

Ігри в захвати направлені на пошук способів вирішення широкого круга завдань сутички змагання, пов'язаних з маневруванням, блокуванням, здійсненням активного захвату, тисненням, проведенням прийому. Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де практично матимуть місце всі види розподіли зусиль, що зустрічаються в реальному борцівському поєдинку.

### *Основи методики*

При організації і проведенні ігор в атакуючі захвати учням слід пояснити, що в кожному з основних захватів (частини руки, тіла) криється можливість проведення різних прийомів.

В основу ігор в атакуючі захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються в поєдинках змагань. Ідея полягає в тому, що здійснення одного захвату певної групи прийомів, виключає проведення інших захватів, що мають той же сенс. Такі захвати надалі будуть позначені як взаємовиключні.

У таблиці перераховано тільки 15 основних атакуючих захватів. До 10 захватів, перерахованих під номерами 1-10, слід додати 5 захватів (з I по 5), що виконуються в протилежну сторону. Наприклад, під номером 1 позначено захвати лівою рукою зверху за голову, правою — за кисть, якому відповідає захват правою рукою зверху за голову, лівою — за кисть і т.д.

Під номерами 1 — 100 позначені завдання, які показують, що повинні виконати борці А і Б. Так, гра-завдання 70 означає, що А повинен добитися захвату правої двома зовні, Б — з'єднати обидві руки на тулубі.

В період освоєння ігор складність завдань для партнерів поступово зростає: захвати однією (правою або лівою), двома зсередини, захвати тулуба двома (спереду, збоку) і так далі.

## Варіанти ігор-завдань в атакуючі захвати

(І.А.Кондрацький, В.М.Ігуменов, Г.М.Грузних)

<i>Захвати, що виконуються борцем А</i>	<i>Захвати, що виконуються борцем Б</i>			
	1	2	і так далі	15
1. Лівою зверху за голову				
правою за кисть	1	2		15
2. Правою зверху за голову				
лівою за кисть	16	17		30
3. Ліву двома зсередини	31	32		45
4. Праву двома зсередини	46	47		60
5. Лівою з-під плеча, правою за кисть	61	62		75
6. Правою з-під плеча, лівою за кисть	76	77		90
7. Лівою з-під плеча, руки сполучені в петлі	91	92		105
8. Правою з-під плеча, руки сполучені в петлі	106	107		120
9. Ліву двома зовні	121	122		135
10. Праву двома зовні	136	137		150
11. Лівою з-під плеча, руки сполучені в хрест	151	152		165
12. Правою з-під плеча, руки сполучені в хрест	166	167		180
13. Ліву з головою зверху, руки сполучені	181	182		195
14. Праву з головою зверху, руки сполучені	196	197		210
15. Обидві руки сполучено на тулубі	211	212		225

*Номери по горизонталі позначають ті ж захвати, що і по вертикалі.*

Умови гри залежно від ступеня засвоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу рішення поставленої задачі, оскільки з'являється можливість необмеженого маневрування по майданчику. Якщо умова гри «відступати не можна», суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі (оскільки діє правило круга: вийшов за його межі — програв).

Суперник, що зафіксував захвати протягом 3 хв., виграв. Після перемоги партнери міняються ролями (час гри можна поступово збільшувати).

Сенс завдань: А прагне здійснити заздалегідь обумовлені захвати; Б зустрічає його спробою нав'язати протилежні захвати.

Приклад: А — захвати лівої руки двома зсередини в лівій стійці; Б, звільняючись від захвату, пересувається, не виходячи за межі зони гри, і прагне до здійснення захвату правої руки двома зсередини (у правій стійці).

Для того, щоб максимально наблизити ігри-завдання до вимог сутички змагання, по мірі засвоєння учбового матеріалу необхідно виконати ряд умов: обмеження круга діаметром 6, 4, 3 метрів; той, хто вийшов за межі круга, програв. Деякі учні не прагнуть виконати основне завдання (торкнутися заданої точки, звільнитися від блокуючого захвату, досягти атакуючого захвату), а лише прагнуть витіснити суперника за межі круга. Тому в іграх, що передбачають основні завдання (атакуючі захвати), витіснення за килим слід вважати половиною перемоги (одне очко). Інша справа, коли основною метою є завдання „хто кого витіснить за межі круга” при обмеженні ігрової площі і забороні відступати — як спосіб рішення поставленої задачі, доповнений завданнями з блокуючими рухами, іншими діями і захватами. Навіть мінімальне оволодіння захватами дозволяє гравцю, блокувавши дії суперника, управляти поєдинком і витіснити його за межі ігрової зони.

## ІГРИ В БЛОКУЮЧІ ЗАХВАТИ

Суть ігор в блокуючі захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши в початковому положенні заданий захвати, прагне утримати його до кінця поєдинку (3-5с, межа-10с), інший прагне швидше звільнитися від захвату. Перемога присуджується тому, хто успішно вирішив свою задачу, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (круг, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Поразка зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом.

### *Основи методики*

Під номерами 1—80 позначені варіанти ігор-завдань в порядку збільшення складності звільнення від блокуючих захватів.

На початкових етапах освоєння ігор не слід відразу показувати способи раціонального звільнення від атакуючих захватів, надавши учням можливість творчості.

Послідовне вивчення блокуючих захватів повинне йти по шляху надійного засвоєння і вирішення завдань ігор.

Гра в блокуючі захвати — вправа для вирішення нестандартних рухових завдань. Надалі, коли учень навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, відбувається уточнення техніки їх виконання, вибір оптимальних варіантів рішень.

Переможцем вважається той, хто при рівній кількості спроб швидше звільниться від захвату. Оскільки за умовами гри партнери міняються ролями, завдання звільнитися від захвату замінюється йому протилежним — утримати захвати, за рахунок чого обидва необхідні навички удосконалюються. Для гарантії перемоги гравець старається максимально довго утримати захвати, щоб збільшити час звільнення від захвату свого суперника. Фактично цим вирішується два завдання: як надійного утримання захвату при необхідності, так і швидкого звільнення від нього.

**Варіанги ігор-завдань в блокуючі захвати**  
(І. Л. Кондрацький, В. М. Ігуменів, Г. Л. Грузних)

Зони (частини тіла) захватів-упорів, виконаних руками		Особливості захвату			
		не притискуючи до тулуба		притискуючи до тулуба	
лівою	правою	зсередини	зовні	зсередини	зовні
1. Праву кисть	Ліву кисть	1	21	41	61
2. Упор в груди	Ліву кисть	2	22	42	62
3. Упор в живіт	Ліву кисть	3	23	43	63
4. Упор в плече	Ліву кисть	4	24	44	64
5. Упор в перед-пліччя	Ліву кисть	5	25	45	65
6. Упор в будь-яку зону	Ліву кисть	6	26	46	66
7. Ліву кисть	Праву кисть	7	27	47	67
8. Праву кисть	Упор в груди	8	28	48	68
9. Праву кисть	Упор в живіт	9	29	49	69
10. Праву кисть	Упор в плече	10	30	40	70
11. Праву кисть	Упор у перед-пліччя	11	31	41	71
12. Праву кисть	Упор в будь-яку зону	12	32	42	72
13. Ліву кисть	Ліву кисть	13	33	43	73
14. Ліве перед-пліччя	Ліву кисть	14	34	44	74
15. Лівий лікоть	Ліву кисть	15	35	45	75
16. Ліве плече	Ліву кисть	16	36	46	76
17. Праву кисть	Праву кисть	17	37	47	77
18. Праву кисть	Праве перед-пліччя	18	38	48	78
19. Праву кисть	Правий лікоть	19	39	49	79
20. Праву кисть	Праве плече	20	40	50	80

## **Ігри в тиснення суперника**

Значення даної вправи характеру змагання для формування якостей, необхідних борцеві, величезно. Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів теснення суперника учить підлітків розумінню психологічного стану противобор-цев, умінню використовувати слабкі сторони супротивника, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщатися і діяти в обмеженому просторі. Тесненіє — це вже змагання, боротьба. Адже борець, що отримав ряд попереджень за відходи з килима в захопленні, знімається з поєдинку. Ігри в теснення є істотними елементами базової підготовки

### ***Основи методики***

Для того, щоб витіснити з круга 3—5 разів підряд, потрібно за щось захопити, застосувати якісь обманні рухи. Тут можуть виникнути конфліктні ситуації (боротьба характерів, воля до перемоги). Необхідно обговорити можливі конфлікти, роз'яснити умовність поєдинку, використовувати можливість реалізації високих етичних якостей в умовах конфліктних ситуацій. Для цього необхідні уважність, строгість і справедливість. Подібного роду гри-змагання повинні бути пройняті принципами високої моралі, усвідомленості, при цьому чітко організовані, визначені обмеження дій суперників при веденні гри-поєдинку.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

1. Змагання проводяться на круглих майданчиках (килимах) діаметром 6, 4, 3 м або в квадратних 4x4 м, 3x3 м, 2x2 м.
2. У змаганнях беруть участь всі учні.
3. Кількість ігрових спроб (поєдинків) може варіювати в межах 3, 5, 7.
4. Перемога може присуджуватися за домовленістю — за вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що обмежує площу протиборства.

Ігри в теснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру підлітка на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач в доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

## Ігри в дебюті

Після ознайомлення з іграми в торкання що вчиться, оволодів навиками гри в блокуючу і атакуючу зах вату на фоні теснення суперника, пропонується цей же ігровий варіант реалізувати в складніших умовах — починати і продовжувати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях по відношенню один до одного:

- спина до спини
- лівий бік до лівого
- правий бік до правого
- лівий бік до правого
- правий бік до лівого
- суперники розійшлися і зустрілися
- один партнер на колінах, іншою стоячи
- обидва суперники на колінах
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки).

Необхідність включення даних завдань в ігрові комплекси зумовлена правилами змагань по спортивній боротьбі. Так, наприклад, згідно правилам змагань, якщо після виконання технічної дії одним з супротивників суддя не оцінив його як перевага в балах, то поєдинок не зупиняється. Боротьба продовжується не дивлячись на те, що один борець може опинитися в менш вигідному положенні, чим інший. Коли подібні ситуації освоюються заздалегідь, на уроках, то вони не викликають розгубленості у борців у разі їх виникнення в реальному поєдинку. Тому підбір завдань здійснюється з урахуванням випадків, що зустрічаються в практиці, або штучно для вдосконалення яких-небудь окремих якостей, деталей руху і тому подібне

Ускладнення початкових положень можуть йти в наступних напрямках:

- руки вгорі прямі
- руки сполучені в гачок над головою
- руки випрямлені уздовж тіла
- руки сполучені в гачок за спиною.



Вправи з пропонованих початкових положень можуть виконуватися в двох варіантах: суперники торкаються або не стосуються один одного (допустима відстань до півметра)

. Перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі круга (наступити на межу); торкнувся заздалегідь вказаної частини тіла; опинився ззаду за його спиною; збив на коліна або поклав на лопатки (на спеціальних килимах).

У старших вікових групах, де зміст ігор по трудності максимально наближений до реальних умов поєдинку (у залах з м'яким покриттям), оцінка переваги над суперником підвищується по ступеню складності завершуючої технічної дії. Наприклад, збив суперника на коліна—1 очко; переслідуючи, поклав суперника на лопатки — 2 очки.

Ці ігри дозволяють оцінити: наскільки засвоєний весь попередній матеріал, яким способам дій віддають перевагу учні (це легко виявити, якщо обмежити час на кожну гру). Час, що відводиться для вирішення цього виду рухового завдання, не повинен перевищувати 10—15 з

### **Ігрові комплекси**

Основні завдання ігрових завдань: загальний спеціальний фізичний розвиток, виховання особових якостей, необхідних спортсменам, і так далі Ігри підбираються викладачем з урахуванням підготовленості тих, що займаються. Наприклад, в загальноосвітній школі вони можуть бути успішно використані в підготовчій частині кожного уроку протягом 7— 8 хв.

Одне з головних завдань при роботі з школярами — сприяти їх нормальному фізичному розвитку. Тому разом із засвоєнням ігор в торкання як основних видів завдань, знайомством з елементами виконання захватів і звільнення від них велику увагу слід приділити акробатичним вправам, що готують опорно-руховий апарат до майбутніх навантажень.

Ігри в торкання можуть бути використані в підготовчій частині уроку на всьому протязі навчання. При проведенні ігор в торкання необхідно частіше міняти порядок зон торкання: груди — спина, права — ліва сторона і т. д.

Складаючи порядок зустрічей по парах, бажано враховувати фізичну підготовленість, рухливість, вагу і довжину тіла, досвід суперників. Залежно від уміння викладача зробити ігри популярними змаганнями, доцільно проводити між класами, аж до абсолютної першості школи.

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

1. Розміри майданчиків зменшувати поступово.

2. Правила проведення змагань по іграх можуть уточнюватися, доповнюватися. Так, наприклад, можна поставити умови:

маневрувати, повертатися — можна, відступати — не можна.

3. В ході поєдинку, щоб уникнути тривалих напруг, можна вважати перемогою мінімальну перевагу одного суперника над іншим.

4. Час, відведений на міні-поєдинок, не використаний жодним з суперників, несе поразку обом.

5. Кількість спроб в поєдинку з метою виявлення переможця повинна бути непарною (1, 3, 5) і встановлюється викладачем залежно від віку, числа учасників змагань і тому подібне

6. Вибір ігор можна визначити шляхом жеребкування.

7. Зміст ігор можна спрощувати або замінювати, але настільки, щоб викладач міг чітко організувати заняття, не побоюючись травматизму учнів.

У зв'язку з вищевикладеним на **початковому етапі** до складу вправ для проведення ігор борця можна включити наступні вправи:

— ігри на збереження статичної рівноваги (перетягування, виштовхування, теснення, заклади);

— ігри на збереження динамічної рівноваги (бої півнів, вершників);

— ігри на силу (перетягування, циганська боротьба, боротьба за предмет);

— перевероти супротивника по команді;

— ігри на спритність (регбі на колінах);

— ігри на кмітливість і швидкість реагування на команду (зміна взаємопоз).

Після засвоєння основної атакуючої техніки і тактики її використання в стандартних ситуаціях на учбово-тренувальному етапі можна освоювати і боротьбу за захвати. У зв'язку з цим змінюється і зміст ігор борця на користь домінування саме цієї теми:

- боротьба за захвати;
- боротьба за збереження положення на килимі;
- боротьба з використанням переважної пози;
- ігри на силу (перетягування, циганська боротьба, боротьба за предмет, армрестлінг);
- односторонні сутички за завданням на виконання певної дії;
- ігри на борцівську спритність (боротьба за м'яч з використанням прийомів боротьби);
- спеціальні координаційно-силові парні вправи в строю.

На етапі **спортивного вдосконалення** ігри мають свій на меті підвищити емоційний фон тренувального заняття. На етапі спортивного вдосконалення використовуються ігри типу:

- боротьба за захвати;
- боротьба за збереження положення на килимі;
- боротьба з використанням переважної пози;
- односторонні сутички за завданням на виконання певної дії;
- ігри на борцівську спритність (боротьба за м'яч з використанням прийомів боротьби).

Для попередження травматизму на уроках по спортивній боротьбі необхідно широко використовувати елементи спеціальної акробатики, а також щепити таким, що вчиться навички страхівки, самострахівки. Займається слід постійно нагадувати: дисципліна і беззаперечного виконання команд викладача (судді) — основний закон на уроках з елементами єдиноборства.

Слід зазначити, що підлітки, що брали участь в іграх протягом попередніх 2—3 років, як правило, вже уміють страхуватися при падіннях, вчасно розпускають захвати при небажаних втратах рівноваги, акуратно проводять складні технічні дії. У даній віковій групі можна використовувати всі ігрові завдання і залежно від поставлених завдань вводити додаткові їх ускладнення.

## Спеціалізовані рухливі ігри та естафети

Рухливі ігри, виконуючи найважливішу роль в розвитку дітей, останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб в тренувальному процесі в різних видах спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри займають велику роль, а також це пов'язано з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту

Під спеціалізованими рухомими іграми розуміються такі ігри, в зміст яких входять специфічні елементи спорту і формуються необхідні йому фізичні якості

Методика використання спеціалізованих рухливих ігор в початковій підготовці юних борців

Включення спеціалізованих рухливих ігор в підготовку юних борців відбувається в рамках затвердженої програми на тренувальних заняттях.

Проведення гри здійснюється в три етапи: підготовка до гри, сама гра, обговорення гри і нагородження переможців,

Підготовка до гри - цей етап направлений на формування у борців необхідних (техніко-тактичних) дій, достатніх для повноцінної участі в грі, це підготовчі вправи, що забезпечують формування необхідних ігрових дій. Створення проблемної ігрової ситуації дозволяє моделювати такі умови поєдинку, освоєння яких готує борця до майбутніх ситуацій в боротьбі.

Нагляди за ходом гри і поведінкою граючих. Засвоєння гри і поведінка дітей під час гри в значній мірі залежить від правильного керівництва нею.

Необхідно почати гру організований і своєчасно. Гра починається по сигналу. Треба навчити дітей свідомо дотримувати правила гри. В процесі гри слід сприяти розвитку творчої ініціативи граючих. Керівник повинен зацікавити дітей грою, захопити їх. Необхідно добитися свідомої дисципліни, чесного виконання правил і обов'язків, покладених на гравців. В процесі гри треба враховувати настрій граючих. Керівнику потрібно враховувати самі небезпечні моменти в грі. Важливо, щоб ігри викликали позитивні емоції (4).

Будь-яку гру потрібно пояснювати орієнтовно по наступній схемі:

- 1) назва гри (можна сказати з якою метою гра проводиться);
- 2) ролі граючих і їх розташування на майданчику;
- 3) хід гри;
- 4) мета гри (хто буде названий переможцем);
- 5) правила гри.

Ігровий етап є основним. Він може складатися з ігор одного напрямку і з ігор різних напрямків залежно від задач, вирішуваних на занятті. Перш ніж почати грати, борці освоюють правила гри, їх повідомляється, що можна робити в грі, а що не можна, до чого треба прагнути, як оцінюється переможець.

Особливістю дидактичної гри і її завершальним кінцем є результат, який визначається дидактичною задачею, ігровою задачею, ігровими діями і правилами, який вихователь передбачає, використовуючи ту або іншу гру.

Кожна гра вимагає об'єктивного, неупередженого суддівства. Суддя повинен знайти місце, зручне для нагляду, щоб виділити всіх граючих і не заважати їм

. В рухомих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, а також його фізичний стан зараз. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком. (4).

Регулювати гру можна різними методами:

- а) скороченням або збільшенням тривалості гри;
- б) введенням перерв;
- в) ускладненням або спрощенням гри;
- г) зміною кількості граючих;
- д) зміною величини майданчика;
- е) зміною правил і зміною ролей граючими

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу займаються. Керівник зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не втомлювалися, виявляють до неї цікавість, коли їх дії повністю, емоційні

Визначення результатів гри має велике виховне значення. Після закінчення гри керівник повинен оголосити її результати. Оголосити результати гри потрібно лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчити дітей до правильної оцінки їх дій. При оголошенні результатів необхідно розібрати гру, вказавши на помилки.

Нижче наводимо ігри для розвитку рухливих якостей борців.

## Ігри для розвитку СИЛИ

Під спеціальною силою в єдиноборстві розуміють здатність отримувати оцінюваний результат діяльності з найменшою напругою м'язів або сумарною витратою енергії.

Для спеціальної фізичної підготовки в різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тієї або іншої якості.

Для розвитку сили як фізичної якості, так і можливостей застосовувати силу в єдиноборстві, можна рекомендувати викладачам і спортсменам спеціальні вправи ігрового характеру, «умовно» направлені на розвиток сили, які можуть служити одночасно і відмінним засобом підвищення емоційного характеру тренувального процесу.

Рухливі ігри — це змішана (циклічна і ациклічна) діяльність. Вона має переважно динамічний, швидкісно-силовий характер. Виконання таких дій, як переміщення по килиму, проведення різноманітних кидків і ударів, а так само захистів від нападу противника, вимагають розвитку такої фізичної якості як сила.

У іграх, в основному сприяючих розвитку сили спортсмени долають власну вагу, або опір партнера. У таких іграх використовуються предмети (пояси, куртки, манекени, набивні м'ячі, канати і ін.), або партнерів по тренуванню. Багато з цих ігор можна проводити у вигляді контрольних вправ. Емоційний фон подібних контрольних нормативів примушують учнів проявляти максимальні зусилля для досягнення перемоги. [5]

### **«Третій — зайвий»**

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 поквцати його (торкнутися до нього рукою), а той прагне сгати перед будь-якою парою гравців. Учасник, який стоїть позаду, під час гри має право, не сходячи з місця, відривати від килима партнера й повертати його в будь-який бік, не даючи змоги стати перед ним учневі, що

втікає від ведучого. Гравець, який стоїть попереду, випростує руки назустріч утікачеві, намагаючись, у свою чергу, захопити його й притягти до себе. Якщо йому це вдається, гравець, що стоїть позаду, стає третім-зайвим і тікає від ведучого.

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

Виконати гру 2—4 рази.

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

### **«Блукаючий воротар»**

Гравців поділяють на 2 команди й розташовують у шеренгах на протилежних краях килима в стійці на 1 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.

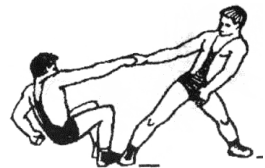
Варіант: та сама гра, але юнаки перебувають у положенні:

а) стоячи;

б) сидячи на спині партнера, який стоїть у партері.

### **«Виведи з 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 з 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 зтягнуто 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:

- перетягують за одну руку (різним хватом), стоячи обличчям один до одного.
- перетягують двома руками, сидячи обличчям один до одного.
- перетягують за шию однією й двома руками.
- перетягують в обхваті «навхрест».
- перетягують, сидячи один до одного боком, узявшись під руки.
- 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.



- 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 килима. 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 про тягом 2 хв не можна визначити переможця.

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

Варіанти:

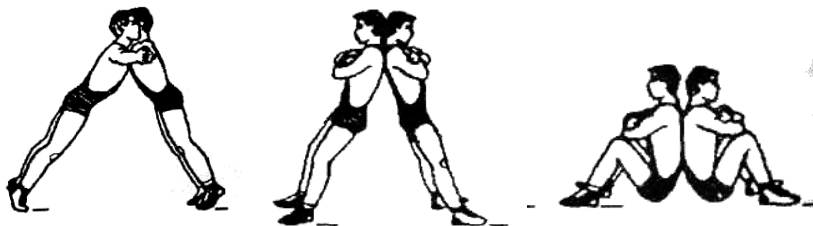
1. Та сама гра, але учні впираються спиною в спину, руки з'єднують на грудях.

2. Та сама гра, але учні стоять на колінах.

3. Та сама гра, але учні сидять спиною шеренга до шеренги.

4. Перештовхування. Упершись грудьми в груди (голова збоку, руки за спиною), борці прагнуть відтіснити один одного з наперед наміченого круга.

*Варіанти гри:*



### **«Боротьба руками»**

Сидячи один проти одного, поставити руку на лікоть і, обхвативши великий палець товариша, прагнути пригнути його руку вниз. Як опора для ліктя може бути стіл, коліно своєї зігнутої ноги (боротьбу можна проводити і лежачи на животі один проти одного).

### **«Боротьба пальцями»**

Сидячи або стоячи один проти одного, зігнути в гачок середнім пальцем зачепити однойменний палець суперника і тягнути на себе, примушуючи його підвестися із стільця або зрушитися з місця. Забороняється обертати рукою в захопленні. Це вже заборонений прийом.

### **«Боротьба колінами»**

Сядьте один проти одного так, щоб ви могли поставити свої коліна між колінами партнера або навпаки. Якщо ваші коліна знаходяться усередині, то ви намагаєтеся ними розвести в сторони ноги суперника. Перемагає той, хто зміг розсунути коліна суперника на відстань, рівну ширині двох долонь. Зрушувати з місця ступні ніг забороняється.

### **«Ланцюг».**

Учнів поділяють на 2 рівні команди й 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 уперед 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).

### **«Троє на лаві»**

Учнів поділяють на 2 рівні команди (бажано, щоб у команді було 9, 12 або 15 чоловік). У кожній з них по одній гімнастичній лаві.

Лави встановлюють на підлозі за краєм килима, перпендикулярно до нього, й на них верхи сідають по троє гравців, тримаючись руками за краї лави. Інші учасники рівномірно розташовуються з обох боків лави.

За сигналом керівника гравці швидко піднімають лави і, тримаючи їх у руках або поставивши на плече, бігом переносять за протилежний край килима й опускають їх на підлогу. Тут на лави сідають нові трійки, а ті, яких несли, займають їхні місця, і завдання повторюють у протилежному напрямку і т. д. Перемагає команда, яка швидше «перевезе» всіх «вершників» і вишикується в колону по одному біля лави. Повторити 2 — 3 рази.

Вказівка до гри. Якщо гравців у командах мало, можна зменшити кількість «вершників» або переносити лаву без них.

### **«Хто шпертіше»**

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

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

За другим сигналом кожен з гравців, переступаючи вперед ногами й 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 спортсмени впираються лівими плечима й повторюють гру. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Гру повторюють 2—3 рази з кожного боку.

### **«Ю н г и»**

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 набирають 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 й передають дотиком естафету наступному гравцеві, який повторює те саме. Той, хто фінішував, стає в кінець колони.

Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру й 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 сидючи 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 уперед на килимі (або маті); лазіння — за допомогою або без допомоги ніг; повертаючись назад, знову виконують перекид уперед.

### **«Скинь вершника»**

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, й починається боротьба, мета якої стягти будь-кого з суперників 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 й 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 й ховає голову йому під плече і т. д.

За сигналом гравці другої команди з 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 відлічує 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 команди 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 по 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.

### **«Розвідники та «язики»»**

Гравців поділяють на 2 рівні команди й розташовують на протилежних сторонах килима в шеренгах у положенні лежачи на грудях. Учасники обох команд розраховуються за порядком. Одна команда — «розвідники», друга — «язики». Керівник називає номер, і відповідні гравці вибігають до центра килима. За свистком «розвідник» захоплює за тулуб «язика» й намагається, відірвавши його од землі, віднести до своєї команди за килим. «Язик» чинить опір, намагаючись розірвати захват. Сутічка триває 10—15 с. Якщо за цей час «розвідникові» вдасться віднести суперника за килим, його команда одержує очко. Коли всі гравці візьмуть участь у грі, підраховують кількість «язиків», і команди міняються ролями. Перемагає команда, яка більше полонила «язиків».

Правила:

- 1 Захват можна робити за тулуб або тулуб з рукою спереду ззаду, збоку.
2. Спортсмен визволяється від захвату лише дозволеними в боротьб прийомами.

### **«Заволодїй палицею»**

Учасників поділяють на 2 рівні команди. Гравці протилежних команд утворюють пари за ваговими категоріями.

Ставши обличчям один до одного, спортсмени беруться руками хватом зверху за гімнастичну палицю, утримуючи її в горизонтальному положенні. Хват на ширині плечей, праві руки кожного гравця зовні.

За сигналом гравці викручують палицю протягом 30 с — 1 хв., примушуючи суперника відпустити один з її кінців. Той, кому це вдалося, приносить команді очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Повторити 3—4 рази.

Варіанти:

1. Та сама гра, але гравці тримають дві естафетні палички вертикально. Кожен тримає паличку правою рукою зверху.
2. Борці в партері лицем один до одного. Обхвативши м'яч руками, вони намагаються заволодіти їм.

*Варіанти гри:*



### **«Лебідь, рак і щука»**

Товсту мотузку або канат довжиною 4—5 м зв'язують вільними кінцями й кладуть на середині килима, а по колу небезпечної зони кладуть 3—4 набивні м'ячі на рівній відстані один від одного.

Учнів поділяють на групи по 3—4 гравці в кожній за ваговими категоріями. За першим сигналом одна з команд підходить до каната, гравці розташовуються напроти м'ячів, беруться однією рукою за канат і піднімають його з килима. За другим сигналом кожен гравець починає тягти канат у свій бік, намагаючись підійти до м'яча й вільною рукою підняти його з килима. Учасник, який перший підняв м'яч, одержує очко. Гра повторюється іншою рукою. Те саме роблять інші групи. Повторити 2—3 рази. Перемагає гравець кожної групи, який набрав більше очок.

Правила:

1. Не можна відпускати руку, що тримає канат.
2. Якщо гравець упав, він вибуває з гри.

Варіант: та сама гра, але змагаються переможці кожної групи між собою.

### **«Хто сильніший?»**

Учні діляться на дві команди. Посередині майданчика малюють 5—6 кружків. У кожен кружок кладуть по мотузяному кільцю (діаметром 30 см). На відстані двох метрів по обидві сторони від кружків проводять по контрольній межі. Учні, по 5—6 чоловік з кожної команди, підходять до кружків і, складаючи пари, беруть мотузяні кільця правою (лівою) рукою. Кожен гравець із пари по сигналу прагне перетягнути противника за свою контрольну межу. Той, що перетягнув отримує для своєї команди очко. Команда, що набрала більше очок, виграє.

### ***«Перетягування з віжками»***

З'єднавши три пояси від кімоно в одну петлю і просмикнувши їх через шию під плечі (як при грі в конячки), борці прагнуть перетягнути один одного за наперед намічену межу.

### ***«Перетягування з віжками в партері»***

Те ж саме, що і в стійці, але при цьому борці упираються в килим руками і ступнями.

### ***«Боротьба за відрізок каната»***

Борці намагаються відняти один у одного відрізок каната завдовжки 40 см.

**Боротьба за м'яч.** Борці, що стоять один проти одного, тримають м'яч однаковим захватом, а потім по сигналу кожен прагне заволодіти їм і підняти над головою. Замість м'яча можна використовувати гімнастичну палицю, шматок мотузка і тому подібне

### ***«Накручування шнура»***

Сильні пальці потрібні у будь-якому виді спорту. Візьміть круглу палицю завдовжки 40 см і діаметром 5 см, в середині її виконайте отвір, продіньте в нього шнур (80 см) з вузлом на кінці. На іншому кінці закріпіть вантаж масою 6—8 кг. Тепер, стоячи на підвищенні, зусиллями одних тільки пальців намотайте на палицю шнур до кінця. Потім, обертаючи палицю в протилежному напрямі, опустіть вантаж у початкове положення і, не роблячи паузи для відпочинку, повторіть вправу. Переможе той, хто зробить більше повторів цієї вправи.

### ***«Перетягування в шеренгах»***

Гравців поділяють на 2 рівні команди. Канат або жердину кладуть па середину килима. Команди стають у шеренги з обох боків каната обличчям одна до одної, учасники тримають канат у руках.



За сигналом гравці тягнуть канат у спій бік, намагаючись перетягти суперників за межі килима. Перемагає команда, яка л 5 спроб більше разів перетягне суперників.

Варіанти:

1. Та сама гра, але гравці перебувають у положенні сидячи обличчям один до одного, впираючись ступнями.

2. Та сама гра, але спортсмени перебувають у положенні сидячи спиною один до одного, захопивши канат зігнутими в ліктях руками.

### **«Хто кого?»**

Гравців поділяють на пари за ваговими категоріями. Учасників розташовують на килимі довільно. Кожна пара має гімнастичну палицю. Учні сідають на килим обличчям один до одного і впираються ступнями випростаних ніг, палиця в руках уперед (хват правими руками ззовні).

За сигналом кожен з гравців, тягнучи палицю на себе, намагається відірвати суперника від килима. Той, кому це вдалося, одержує очко. Повторити 5—6 разів.

Спортсмен, який набрав більше очок, перемагає. Гру можна проводити як командну.

Правила: 1. Палицю викручувати не можна.

2. Заборонено змінювати захват.

Варіант: та сама гра, але вправу виконують сидячи, впираючись спинами, тримаючи вгорі товсту палицю. Учасники намагаються нахилом уперед відірвати суперника від килима.

### **«Штовхани»**

Групу поділяють на 2 рівні команди. В коло діаметром 2 м входять двоє гравців від протилежних команд приблизно рівні за вагою. Вони беруться рукам за гімнастичну палицю (права рука кожного ззовні).

Боротьбу починають за сигналом. Спортсмени намагаються за допомогою палиці (відпускати й викручувати її не можна) виштовхнути один одного за межі кола. Учасник, який переступив лінію, вибуває з гри і віддає переможне очко команді суперників. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Варіанти:

1. «Бій півнів», який проводять за тим самим правилом, але гравці стрибають на одній нозі, руки тримають за спиною і виштовхують суперника грудьми або плечем.

2. Та сама гра, але тримаючи дві палиці за кінці (у кожній руці по палиці).

3. «Бій півнів» з набивним м'ячем, притиснутим до грудей. Штовхати м'ячем об м'яч.

### *«Боротьба з жердиною»*

Гравців поділяють на 2 рівні команди, й вони сідають за килимом з протилежних сторін. На килим виходять двоє суперників приблизно однієї ваги й стають у коло з діаметром 4 м. У колі лежить жердина довжиною 3—3,5 м, завдовжки 5—6 см. Гравці піднімають її і захоплюють з різних боків лівими руками біля позначок, зроблених на відстані 1 м у кожний бік від середини жердини, а кінці її— під праве плече, встановивши середину над центром кола.

За сигналом гравці виштовхують один одного з кола протягом 1—2 хв. Потім те саме роблять інші пари суперників.

Гравець виграє очко, якщо суперник випустив жердину з обох рук, перехопив її лівою рукою за позначку ближче до центра, впав чи став на коліно, вийшов з кола обома ногами. Перемагає команда, яка одержала більше очок. Повторити 2—3 рази.

Правила:

1. Не можна захоплювати жердину за метровою позначкою, ближче до її середини.

2. Кінець жердини з-під правого плеча повинен виходити назовні не менше ніж на 15 см.

**«Сильний кидок».** Що грають, розділившись на дві команди, встають одна проти іншої на відстані 20 м за лініями. Попереду, в трьох метрах від кожної лінії, проводиться ще по одній паралельній («міський») межі. Посередині майданчики — баскетбольний м'яч, а у всіх гравців — поодинці малому м'ячу. По сигналу гравці (у довільній черговості) кидають м'ячі в баскетбольний м'яч, прагнучи перекотити його за міську межу супротивника. Виграє команда, що перекотила м'яч першою.

## Ігри для розвитку ШВИДКОСТІ

Така фізична якість, як швидкість відмінно розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як відповідні реакції на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість рухів, що виконуються в одиницю часу, і швидкість пересування тіла або його частин в просторі. Оскільки швидкісні подразники найбільш ефективні при оптимальному рівні збудливості нервової системи, то ігри, сприяючі розвитку швидкісних якостей, рекомендується проводити на початку тренувального заняття, у вводній і в першій фазі основної частини тренування, до початку появи ознак стомлення.

Далі пропонуються деякі спеціалізовані рухливі ігри направлені на розвиток і вдосконалення вище названої фізичної якості.

### *«Жабка - скрекоуха»*

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 килима й намагаються поквацивати будь-кого з гравців, які тікають від них. Поквацаний учень стає новою «жабою» і ловить інших гравців. Перемагає той, кого поквацили 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, й 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. Квацати можна

лише того, хто стояв у колі навпроти. Поквацавши, борець швидко виконує вказаний прийом у стойці чи в партері. За кожного поквацаного 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 поквацали, не заважає проводити прийом; початківці в стойці виконують лише першу частину прийому

### **«Заволодій м'яч є м»**

Учнів шикують уздовж 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 й 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.

### **«Скакуни»**

Гравці діляться на 2 рівних команди і розраховуються по порядку номерів. Одна команда («бігуни») займає місце всередині квадрата, інша стає за лінією, що обмежує квадрат («скакуни»).

Керівник називає цифру; гравець з команди скакунів, що має цей номер, прямує в полі, стрибаючи на одній нозі. Його завдання— доторкнутися до гравців іншої команди, які рятуються від переслідування, бігаючи на двох ногах. Осалений покидає межі майданчика. По команді керівника: «Додому!» — „скакун”

повертається на своє місце в шеренгу, і керівник викликає наступний номер. Гра продовжується до тих пір, поки всі бігуни не будуть переловлені. Після цього команди міняються місцями (ролями), і гра повторюється. Переможець визначається по найменшому часу, витраченому на осалювання гравців противника.

Правила.

1. Гравець, якого торкнувся скакун, покидає поле.
2. Скакун, що оступився на обидві ноги, також виходить за межі квадрата. У полі не можуть знаходитися одночасно два скакуни.
3. Втрачає право брати участь в грі будь-який гравець, що вибіг за межі майданчика.

### ***Гонки з скакалками***

Стрибати через мотузочок можна не тільки поодиноці, але і парами. При цьому можна не стояти на місці, а бігти вперед.

Проведіть таке змагання: яка пара, стрибаючи через скакалку, швидше пробіжить 20—30 метрів.

### **«Януси»**

Янус — це давньоримське божество, що зображається з двома особами, оберненими в протилежні сторони. Станьте спиною один до одного, переплетіть руки і влаштуйте забіги на 20—25 метрів. Спочатку один біжить особою, а іншою спиною вперед, потім — навпаки. Перемагає та пара, яка швидше пробігла вперед і назад.

### ***Естафета з перешкодами і підтягуванням***

Гравців поділяють на 2 або кілька команд (відповідно до наявності в залі перекладин, кілець, канатів) і шикують у колони по одному обличчям до приладів на відстані 4—5 м. Між колонами й приладами кладуть у довжину 2 мати на одному рівні.

За сигналом керівника направляючі підбігають до матів і виконують перекид стрибком, далі підбігають до перекладини (кілець, каната), підстрибують, захоплюють її хватом зверху, тричі підтягуються, зістрибують, підбігають до матів, знову виконують

перекид стрибком і стрімко фінішують. Тільки-но перший торкнеться руки наступного гравця, він починає бігти, повторюючи ті самі вправи. Перемагає команда, гравці якої швидше й без помилок закінчать естафету. Повторити 2—3 рази.

**Правила:**

1. Під час підтягування підборіддя повинно підніматись над перекладиною (якщо вправу виконують на кільцях, — над нижнім рівнем кілець, на канаті— вище хвату рук).

2. Гравець, який підтягнувся менше, приносить команді відповідну кількість штрафних очок (підтягнувся 2 рази — 1 штрафне очко, 1 раз—2 штрафні очка, тощо).

**Варіанти:**

1. Та сама гра, але перекид стрибком виконують через чучело.
2. Та сама гра, але підтягнутися 4—5 р. (перекид, як у варіанті 1).

### **«Хто швидший»**

Це випробування для м'язів передпліччя. Соперники беруть за куточок великий лист паперу або стару газету і по команді починають мяти її однією рукою. Переможцем вважається той, хто першим збере папір в кулак.

### **«Наступи на ногу»**

Гравців поділяють на пари й 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 й 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 стартує той і повторює те 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.

### **«Третій зайвий»**

Розташуватися по колу парами, стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один з яких тікає, а другою повинен його засалити. Той, що тікає прагне встати перед будь-якою парою і таким чином зробити «зайвим» що стоїть ззаду. Ця гра розвиває швидкість, реакцію.

### **«Не відпусти руку»**

Учнів поділяють на 3—4 команди. Креслять дві лінії на відстані 15—20 м 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, чучело).

За сигналом направляючі біжать до лінії повороту, оббігають м'ячі й повертаються до своєї команди. Тут беруть за руку других товаришів по команді й 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.

### ***«Швидкі повороти»***

## **Ігри для розвитку СПРИТНОСТІ**

Значні резерви підвищення результативності тренувального процесу в спортивному єдиноборстві криються в розвитку і вдосконаленні координаційних якостей спортсменів.

Різноманітні вправи на швидкість і точність виконання завдань, на рівновагу і координацію і тому подібне чудово сприяють розвитку такої фізичної якості як спритність.

Вправи, направлені на виховання спритності, стають недостатньо ефективними при наступаючому стомленні, тому при повторенні завдань треба робити перерви для відпочинку. А самі ігри проводити коли немає значних слідів стомлення від попереднього навантаження.

В процесі проведення спеціалізованих рухливих ігор відбувається вдосконалення різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів.

Так для успішної рухової діяльності борця необхідний розвиток пропріорецептивної чутливості. У кваліфікованих борців вона дуже висока майже у всіх ланках тіла. Велике значення має



зорова сенсорна система. Адже при веденні сутички роль інформації, що поступає від рецепторів очей і рухового апарату, має велике значення.

Для збереження рівноваги і точності рухів необхідна і висока стійкість вестибулярного апарату. Тому тренування борця завжди сприяє вдосконаленню вище перерахованих аналізаторів.

Під час вивчення технічних дій рухи спортсменів не можуть бути запрограмовані заздалегідь і повністю. Вони залежать від постійно змінюваної обстановки у ході сутички. Сутичка характеризується безперервною зміною структури і потужності виконуваних рухів. Для виконання точних і складних по координації рухів необхідна своєчасна інформація, що поступає в мозок від багатьох сенсорних систем. На основі швидкої і чіткої її переробки ухвалюється рішення і програмується майбутня рухова діяльність.

Управління руховою діяльністю при заняттях боротьбою досить складне, оскільки спортсмени повинні виконувати ряд різноманітних дій, при цій часті часто швидко пересуваючись по килиму.

В процесі рухливих ігор формуються різноманітні рухові навички. По мірі повторення рухів і закріплення навичок їх окремі компоненти автоматизуються, тобто виконуються без активного зосередження уваги. Чим більше таких компонентів рухів, тим ефективніше ігрова діяльність. Проте в процесі гри часто виникають такі ситуації, коли навіть доведені до автоматизму прийоми не можуть забезпечити її результативність. У цих ситуаціях спортсменові необхідно миттєво оцінити обстановку і виконати рух, адекватний виниклим вимогам. При цьому діяльність мозку не може бути стереотипною як при завчених рухах, і набуває творчого характеру.

### **«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.

### **«Бій півників»**

Борці, зігнувши ногу в коліні і схрестивши руки на грудях, стикаються з метою примусити один одного втратити рівновагу.



### **«Бій качок»**

Зігнувши одну ногу в коліні і утримуючи її різнойменною рукою за спиною, борці стикаються, щоб примусити один одного втратити рівновагу і відпустити ногу.

### **«Виштовхни суперника»**

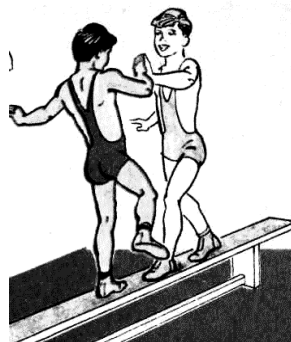
Гравців поділяють на 2 рівні команди, приблизно однакові за вагою і зростом, їх розташовують за колом килима одна проти одної в шеренгах. Учасники тримають руки за спиною в борцівському захваті.

За сигналом гравці вбігають на килим і намагаються виштовхнути грудьми за межі килима лише того суперника, що стояв проти нього. Гра триває 1 хв. Перемагає команда, гравці якої за вказаний час виштовхнуть більшу кількість суперників. Повторити 3—4 рази.

Правила: 1. Заборонено виштовхувати суперника руками. 2. Не дозволяється повертатися спиною до суперника. 3. Не можна з розбігу кидатися на суперника.

### **«Хто кого?»**

Стати обличчям один до одного, ноги одна за одною на одній лінії, руки долонями вперед перед грудьми. Поштовхами долонями в долоні суперника (у поєднанні з обманними рухами) змусити його зійти з місця. Цей поєдинок можна проводити і на гімнастичній лавці.



### **«Перенеси м'ячі».**

Учнів поділяють на 2 (або більше) рівні команди й 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

### **«Візьми свою стрічку»**

Дві команди гравців (по 4—6 чоловік) шикуються один проти одного з різних сторін від килима. За спиною однією з команд гравці іншої команди вішають на гімнастичну стінку свої стрічки.

По сигналу команда, що стоїть лицем до гімнастичної стінки, просувається вперед. Її гравці прагнуть прорватися до стінки, щоб узяти свої стрічки. Захисники, застосовуючи різні прийоми, блокують гравців іншої команди, обороняють підступи до стінки, прагнучи протриматися 2 хв. Після цього гра зупиняється, і інша команда вішає на стінку свої стрічки. Виграє команда, що зуміла за час гри узяти більше своїх стрічок.

*Правила.* Атакувати і затримувати супротивника можна заздалегідь обумовленими керівником прийомами. Учасник має право атакувати будь-якого гравця іншої команди. Можна брати із стіни тільки свою стрічку.

### **«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 і, 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 й 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 й повертаються назад, передають затиснутий між ногами м'яч руками наступному гравцеві й стають у кінець колони. Те саме робить другий і т. д. Виграє команда, яка швидше закінчить

Гру повторити 2—3 рази.

Правило: якщо м'яч упав, його знову затискують ногами й продовжують гру.

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

### ***«3 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 чучело (упоперек). 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 чучела, 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 й 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 л о з а».***

Учасників поділяють на кілька рівних команд по 4—5 чоловік у кожній, позначають лінії старту та фінішу й шикують гравців у колони по одному. Інтервал між ними — 2—3 м.

За першим сигналом направляючі роблять 4 широкі кроки вперед і набирають положення випаду (одну ногу згинають у коліні й виставляють уперед, руками опираються 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 стрибають 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-пластунському 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 й фінальні змагання «вершників» і «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, заволодівають м'ячем і передають його ногами один одному, намагаючись підійти ближче до воріт суперника й 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 двобої команди, які в 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 спортсмени пересуваються у положенні партеру, передаючи м'яч руками.

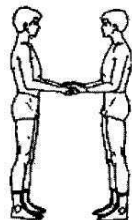
**«Точний поворот».** На майданчику коштує стілець. Охочий взяти участь в грі сідає на нього і закриває очі. Потім встає і робить 4—5 кроків вперед, повертається направо, знову робить стільки ж кроків і знову повертається направо. Після чого гравець, не розплющуючи око, намагається повернутися і сісти на стілець. Кому це вдається, той і переможець.

### **«П'ятнашки»**

Учні розбиваються по парах, завдання одного з партнерів втекти, переміщуючись по всьому залу, іншого—наздогнати і засалити торканням тіла.

### **«Хто спритніший?»**

Стоячи один навпроти одного, руки нападаючого перед грудьми долонями догори, долоні партнера лежать зверху. Завдання



нападаючого торкнутися будь-якою рукою руки суперника зверху.

### **«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 й поклавши долоні цих рук собі на груди. Вільні руки лежать долонями на килимі.

За першим сигналом суперники піднімають уперед ближні ноги, упираючись 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 й 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.

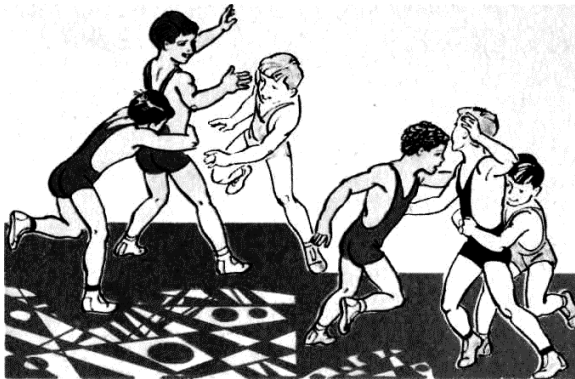
Гру повторити 4—5 разів з кожного боку. Перемагає гравець або команда, які набрали більше очок.

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 один бік, 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 один бік, руки вниз.

### «Краб»

Перший гравець нахилиється вперед, обхватує тулуб партнера, сполучає руки в замок на його поясі. Завдання не дати торкнутися спини першого гравця третьому, вільному гравцеві. Гравці в парі маневрують, той, що попереду стоїть своїми активними діями (розставлянням рук, захватими) перешкоджає виконанню завдання третім гравцем.



## **Ігрові для розвитку ГНУЧКОСТІ**

од гнучкістю розуміють здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою. У практиці часто визначають гнучкість здатністю людини досягти певного положення (напр. виконати подовжній або поперечний шпагат, здатність встати із стійки на гімнастичний або борцівський міст, торкнутися лобом колін при випрямлених ногах).

Для розвитку гнучкості використовуються вправи, при виконанні яких можливі рухи із значною амплітудою у відповідних суглобах. Особливість занять по розвитку і підтримці оптимального стану гнучкості полягає в тому, що вправи виконують серіями, при достатній кількості повторень, до 30-40 разів.

Розвивати і підтримувати гнучкість необхідно постійно, об'єм таких тренувальних завдань повинен бути індивідуальним, але для етапу концентрованого розвитку гнучкості в єдиноборстві рекомендується 6-8 тижнів.

Під спеціально-підготовчими вправами для розвитку гнучкості слід розуміти елементи технічних дій боротьби, які вимагають значного прояву гнучкості.

Вправи для розвитку і вдосконалення гнучкості у дітей зручно проводити використовуючи ігрові естафети. Можна підібрати відповідні ігри для цілеспрямованої дії на окремі суглоби .

Гнучкість прийнято розділяти на активну і пасивну. Активна гнучкість виявляється в максимальній амплітуді рухів, що виконуються спортсменом самостійно. Під пасивною гнучкістю

розуміють граничну амплітуду, що виконується за допомогою допоміжних засобів (за допомогою партнера, снарядів і т. п.).

Іграм, направленим на розвиток гнучкості, повинні передувати відповідні розігріваючі вправи, щоб уникнути розтягувань зв'язок і розривів м'язових волокон.

Нижче пропоновані ігрові вправи дозволять здійснити розвиток такої фізичної якості як гнучкість.

### ***«Міст і «т р и к у т н и к».***

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, набирають положення борцівського мосту. У цей момент уперед кидаються гравці, що стояли в колоні другими, пролізають під мостом, біжать у дальнє коло й стають у ньому в положення «трикутник» (упор головою й ступнями в килим). Перший учасник будь-яким способом піднімається з мосту, біжить у дальнє коло й 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 удруге, причому гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка першою закінчила гру.

Гру повторити 2—3 рази.

поділяють на краю килима

### ***«Рухливий міст».***

Учасників 3—4 рівні команди й шикують біля в колони 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 й 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 в положенні борцівського мосту, не піднімаючись в 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 й, відштовхуючись двома ногами, робить спершу переворот уперед до упору ногами в килим, а потім поштовхом ніг переворот назад у вихідне положення. Після цього він перестрибує через нього й те саме виконує

з наступним партнером і т. д. Тільки-но перший гравець перестрибне через другого, той пересувається вбік на його місце. І так кожен з наступних борців. 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 опиняться на своїх місцях (як на початку гри).

Гру повторити 2—3 рази.

Правила: якщо під час переворотів 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<sup>^-</sup>

4 рівні команди й шикують за лінією старту в колони по одному біля краю килима. Направляючі набирають 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 й 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 уперед.

### **«Поклади й підніми м'яч»**

Учнів поділяють на 2 або кілька рівних команд і шикують у колони по одному за краєм килима. В кожного направляючого в руках набивний м'яч.

За сигналом керівника перші гравці біжать по прямій на протилежний бік килима до того місця, де сти\* каються 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, стрімко повертаються до своєї команди й передають м'яч на« ступному гравцеві, який виконує те 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.

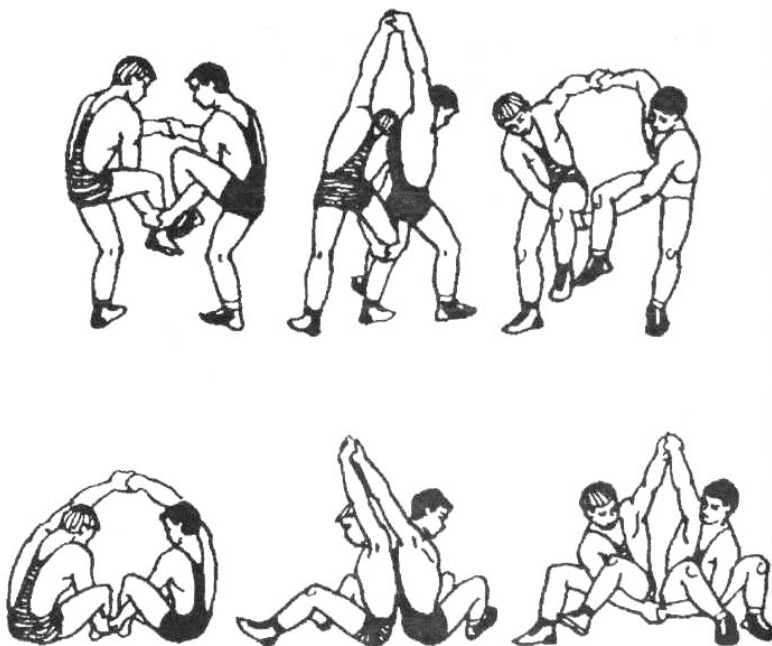
Правила: якщо м'яч втрачено, його піднімають і продовжують гру; вставати з моста дозволяють лише спираючись об стіну м'ячем.

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

### **„Збережи кільце”**

Борці стають обличчям один до одного, беруться за руки, утворюючи кільце. Не розтискуючи руки, пролізти через кільце, виконати поворот на 360°

*Різновид. Те ж, але в положенні сидячи*



### **Ігри для розвитку ВИТРИВАЛОСТІ**

Витривалістю є здатність організму здійснювати роботу заданої потужності протягом тривалого часу. Вона визначається можливостями організму протистояти зрушенням загалом і місцевому гомеостазу, «а у ряді випадків і компенсувати їх» і забезпечується складним комплексом змін, що відбуваються в організмі при м'язовій роботі.

Розвиток витривалості пов'язаний головним чином з вдосконаленням координації рухових і вегетативних функцій з функціональної стійкості різних систем організму і обумовлено перш за все розвитком органів кровообігу і дихання, що

забезпечують доставку кисню до працюючих м'язів і інших тканин організму.

Розрізняють декілька видів витривалості: загальну і спеціальну, швидкісну і силову.

Загальною витривалістю називають здатність організму протистояти стомленню при виконанні різної по характеру м'язової діяльності помірної або великої потужності. Під впливом спортивного тренування загальна витривалість підвищується.

Спеціальна витривалість — це здатність тривалий час здійснювати роботу заданої потужності в певному виді фізичних вправ. Розвиток витривалості цього вигляду забезпечується специфічними змінами в організмі при тривалому виконанні спеціальних фізичних вправ.

М'язи у борців добре розвинені і адаптовані до роботи переважно в анаеробних умовах. Збудливість м'язів підвищена. Проте киснева потреба при боротьбі може бути різною. Її величина залежить від інтенсивності роботи. У зв'язку з наявністю статичної напруги під час сутички утворюється кисневий борг який може досягати значних величин.

В стані спокою частота серцебиття у борців рівна в середньому 60-65 уд. у хв. Після сутичок залежно від їх тривалості і інтенсивності частота серцебиття виявляється збільшеною до 180-220 ударів в одну хвилину. Боротьба характеризується тривалою напругою.

Найбільш високий рівень розвитку витривалості спостерігається зазвичай до 23-25 років. Це значною мірою пояснюється високими вимогами, що пред'являються до вегетативних функцій «особливо до функцій кровообігу» при вправах на витривалість.

У іграх, направлених на вдосконалення витривалості, існує ряд прийомів, за допомогою яких можна регулювати навантаження в грі:

- зменшення кількості гравців при збереженні розмірів майданчика;

- збільшення розмірів ігрового майданчика;
- ускладнення прийомів і правил при незмінній кількості тих, що грають;
- збільшення часу проведення гри, з комбінованим використанням вище описаних прийомів.

При використанні подібної методики спеціалізовані рухливі ігри виглядатимуть як відмінний засіб для вдосконалення витривалості.

Нижче запропоновані рухливі ігри, що спрямовані на розваиток витривалості:

### ***«Боротьба за м'яч викликом номерів».***

Учнів поділяють на 2 команди по 4—6 гравців у кожній. Команди розташовуються по зовнішньому колу килима з протилежних боків 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 втримати 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 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 в є р ш н и к і в».***

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 чучело, 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 чучело й повертаються до своїх команд, оббігають їх і прямують до чучела, де «вершники» кладуть м'яч на місце. Після цього «вершник» зістрибує з коня, й 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 й 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.

### **«Коники»**

Учасників поділяють на 2 рівні команди, які, в свою чергу, утворюють парі партнерів. Команди розташовують з протилежних боків килима. З кожної команди виходять на середину килима перші пари. Один з гравців лягає н; спину, другий — набирає положення упору лежачи поруч з ним.

За сигналом той, хто перебуває в упорі лежачи («коник»), поштовхом ніг рук перестрибує через свого товариша в один і другий бік протягом 15 с. Команді голосно підраховують кількість стрибків. Потім учасники міняються ролями й гру} продовжують. Перемагає команда, чії «коники» виконають більше стрибків. Повторити 2—3 рази.

### **«Стрибками й 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 лінії. Очко одержує команда, гравці якої швидше перейдуть на інший бік килима.

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

Гру повторюють 2—3 рази.

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

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 «т а ч о к».**

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 вихідне положення: один гравець набирає положення упору лежачи, другий бере його за гомілки і випрямляється. За сигналом «тачки» швидко пересуваються вперед за лінію старту суперників. Тут гравці міняються ролями й повертаються назад, передаючи естафету наступній парі. Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

Гру повторюють 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 й назад, і кожна пара переможців приносить команді очко. Потім гравці міняються ролями. 2. Та сама гра, але «тачки» набирають упору лежачи позаду й 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 спортсмени 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).

### ***«Стрибун и».***

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 й ту ж ногу, другу згинають назад 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.

### ***«Регбі на колінах»***

2 рівні під силу команди в різній за кольором формі (куртках, сорочках) стоять навколішки з різних сторін від килима. На його середину кладуть набивний м'яч(2—3 кг).

По свистку гравці на колінах спрямовуються до м'яча, щоб заволодіти їм. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці прагнуть наблизитися до краю килима на стороні противника і торкнутися м'ячем за межею килима (можна торкнутися мату, чучела за килимом). Завдання іншої команди— перехопити м'яч і зробити те ж саме. Гра продовжується 10 або 15 хв.

Перемагає команда, що зуміла більше число разів торкнутися м'ячем підлоги або предмету на стороні супротивника.

*Правила.* 1. Пересуватися дозволяється тільки на колінах або перекидами. 2. Не дозволяється захоплювати гравця, що не володіє м'ячем, проводити больові прийоми, вставати на ноги і заважати вкиданню м'яча, якщо він вийшов за межі килима. 3. За порушення правил м'яч передається супротивникові.

### **«Борцівський баскетбол».**

Гравців на майданчику поділяються на дві команди, більше—семеро. Утім, при нагоді їх може залишитися і п'ятеро Дозволені різноманітні захвати. Але—«без фанатизму». Тобто не можна штовхати позаду, захоплювати за ноги, бити суперника руками-ногами або душити його. Ціль гри обидві команди намагаються забросити баскетбольний м'яч в кільце здолавши опір супротивника набравши більше очок.

### **ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ боротьби**

Ігри з елементарними формами боротьби направлені на формування простих навичок ведення єдиноборства в стандартних умовах з обмеженим числом дозволених дій.

Група розбивається на приблизно однакові пари за зростом і вагою тіла. Тренер пояснює правила і ставить задачу. По свистку починається гра. Тренер стежить за правильним виконанням завдання, по ходу гри міняє партнерів, якщо виникає потреба. Тренер стежить, щоб гравці не поверталися боком і спиною один до одного, щоб не торкалися підлоги якою-небудь частиною, тіла, окрім ступенів. Гра триває від однієї до трьох хвилин. Гравець, що набрав більшу кількість очок, оголошується переможцем. Ігри з торканнями, тисненнями і атакуючими захватами можна проводити як на килимі, так і на підлозі.

Ми проведемо декілька варіантів ігор з елементарними формами боротьби.

### ***«Командне звалювання»***

Борці діляться на 2 рівних групи, що включає представників різних вагових категорій (легкої, середньої і важкої), і розташовуються з різних сторін від килима.

Виходять два спортсмени найлегших вагових категорій, які борються до першого падіння. Переможець залишається на килимі. Команда, що програла, виділяє другого борця на килим, і сутичка продовжується. Переможець бере участь в грі до тих пір, поки не буде збитий на килим. Його змінює новий представник команди. Борці один за іншим по вказівці капітана вступають в єдиноборство. Програє команда, у якої не вистачить борців для продовження поєдинку.

Сутички судить арбітр, який стежить за правильністю виконання прийомів.

*Правила.* Борці вступають в єдиноборство в порядку вагових категорій. Не можна висилати на килим спочатку борця важкої ваги.

### **"Третя крапка"**

Учбова задача: навчити умінням виведення з рівноваги.

Ігрова задача: примусити торкнутися килима рукою або коліном.

Хід гри: гравці коштують напроти один одного на відстані одного-двох метрів. По команді тренера вони починають штовхати, звальювати один одного для того, щоб примусити супротивника торкнутися третьою точкою тіла, окрім підшов, килима.

Правила. Починати гру можна тільки після рукостискання. Не можна кидати і ударяти супротивника. Не можна робити больові захвати.

Оцінка. Виграє той, хто більшу кількість раз примусить супротивника торкнутися третьої точки килима.

### **"Переверни чаплю".**

Учбова задача: навчити стійко стояти на одній нозі.

Ігрова задача: захопити ногу і примусити торкнутися рукою килима.

Хід гри: гравець "А" стоїть на одній нозі і дає вільно захопити іншу ногу гравцю "Б". По команді тренера гравець "Б" старается штовхаючи, звальюючи, збиваючи, примусити торкнутися рукою підлоги гравця "А". Гравець "А" прагне зберегти рівновагу і залишитися в стійці.

Правила. Починати гру можна тільки після рукостискання.  
Не можна проводити кидків, можна тільки, зачіпляти ногою ногу супротивника. Не можна ударяти супротивника і робити больові захвати. Зміна положення відбувається по команді вчителя.  
Оцінка. Виграє той, хто більшу кількість раз примусить торкнутися килима суперника.

### «Відірви від підлоги»

Учбова задача: навчити проводити початок кидка  
Ігрова задача: відірвати партнера від підлоги.

Хід гри: супротивника коштують проти один одного і після входження в захвати намагаються відірвати один одного від килима.

Правила. Гра починається по команді тренера. Не можна проводити

кидків, ударів і больових захватів.

Оцінка. Перемагає той хто більшу кількість раз відірвав свого супротивника від килима.

**Боротьба на поясах.** Узятися за ремінь або обхватити поясницю суперника поясом і, не розпускаючи захвати, відірвати його від опори і змусити торкнутися рукою підлоги.

**Боротьба** в «скрестному» захопленні. Захопивши один одного навхрест (одна рука зверху плеча, інша під плечем), з'єднати руки на спині партнера і добитися такого ж результату, як і в боротьбі на поясах.

### "Бережи спину".

Учбова задача: навчити залишатися в стійці при нападі супротивника ззаду

Ігрова задача: знаходячись ззаду, примусити торкнутися рукою або коліном килима,  
Хід гри: гравець "А" в середній. Стійці, гравець "Б" проводить захвати за пояс ззаду. Гравець "Б", не відпускаючи захвати, повинен примусити торкнутися рукою або коліно підлоги. Гравець "А" повинен встояти або зірвати захвати.

Правила. Починати і закінчувати гру потрібно по команді тренера. Можна штовхати, збивати і відривати супротивника. Не можна кидати і робити больові захвати. Зміна положення відбувається по команді тренера.

Оцінка. Перемагає той, хто більшу кількість раз примусив торкнутися килима рукою або коліном.

**Боротьба на одній нозі.** Один з борців дає захопити свою ногу і просовує її між ніг партнера, захоплюючи при цьому його плече і зап'ясток. Задача партнера — перевести першого борця в партер будь-яким дозволеним способом, а той повинен встояти на одній нозі, при нагоді звільнити захоплену ногу або контратакувати. Час виконання — 20—30 з.

**Боротьба за захвати ноги.** Задача навчається — протягом певного часу захопити ногу партнера, застосувавши будь-кого дозволене ТГД. Задача партнера — перевести той, що навчається в партер будь-яким дозволеним контрприйомом. При цьому партнеру забороняється застосовувати захисти (вихід із зони атаки, блокування, захвати, що сковують).

### *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 по кращій спробі (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.

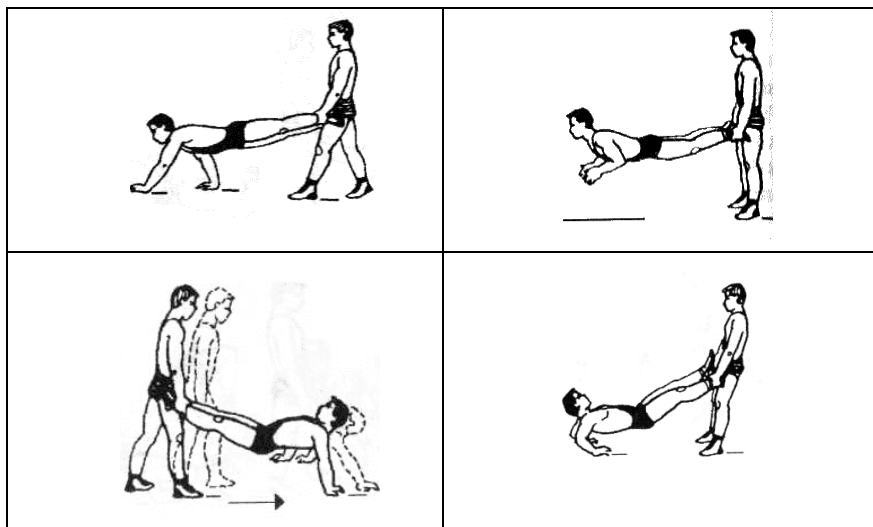
2. Виконання прийому з партнером, який створює необхідні умови. Атакуючий йде вбік атакує і дає йому руку і ногу для захвату, необхідного для даного кидка (наприклад, млином). Після проведеного кидка атакований швидко встає і знову створює подібні умови. Завдання—виконати більшу кількість кидків за 20-30 сек. При цьому погано виконані кидки не враховуються. Потім партнери міняються ролями. Перемагає той, хто виконав більшу кількість кидків. При

рівній кількості кидків  
зараховується нічия. Можна провести командний залік. Виграє команда, що набрала більшу кількість очків.

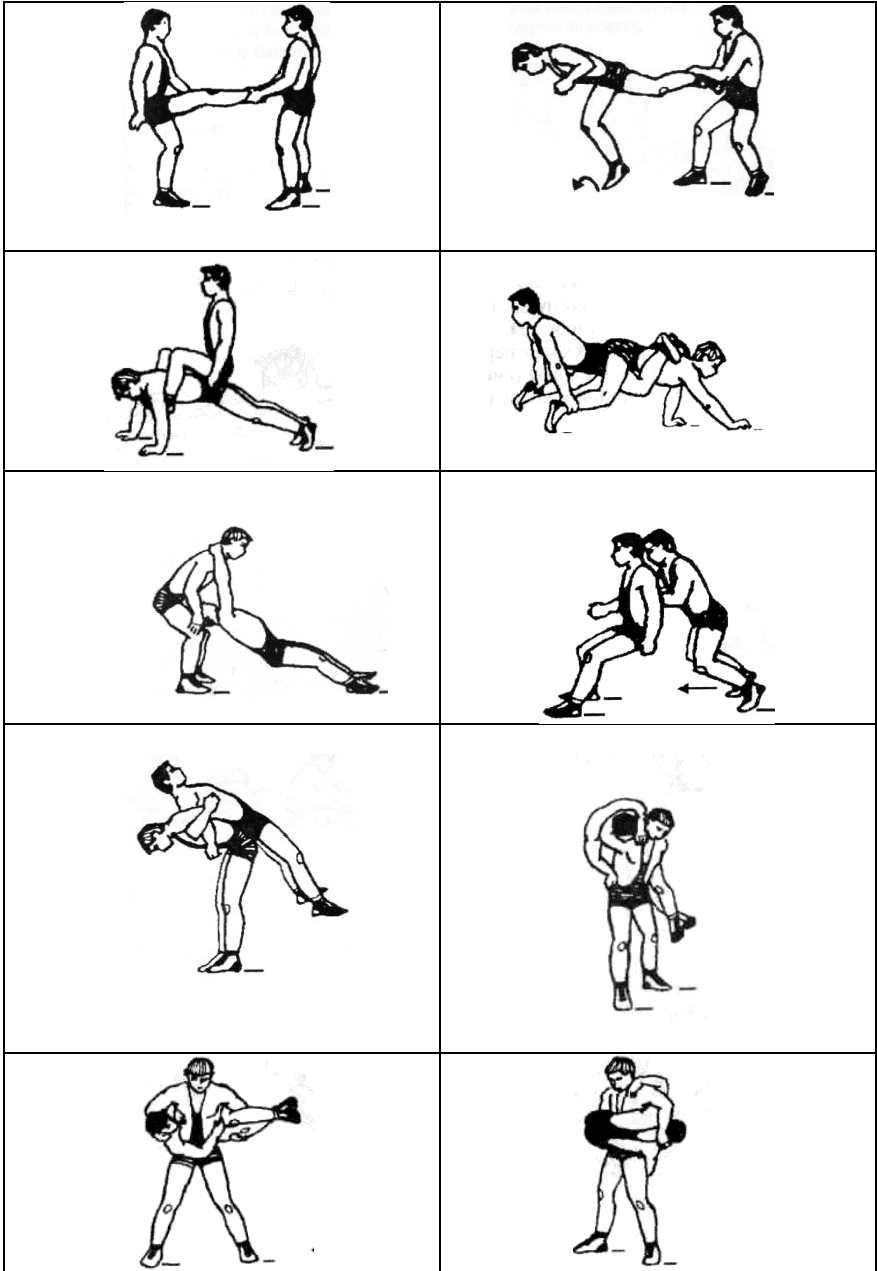
3. Учні діляться на команди по 5-6 чоловік і шикуються у колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на по товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т.д. Гра продовжується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

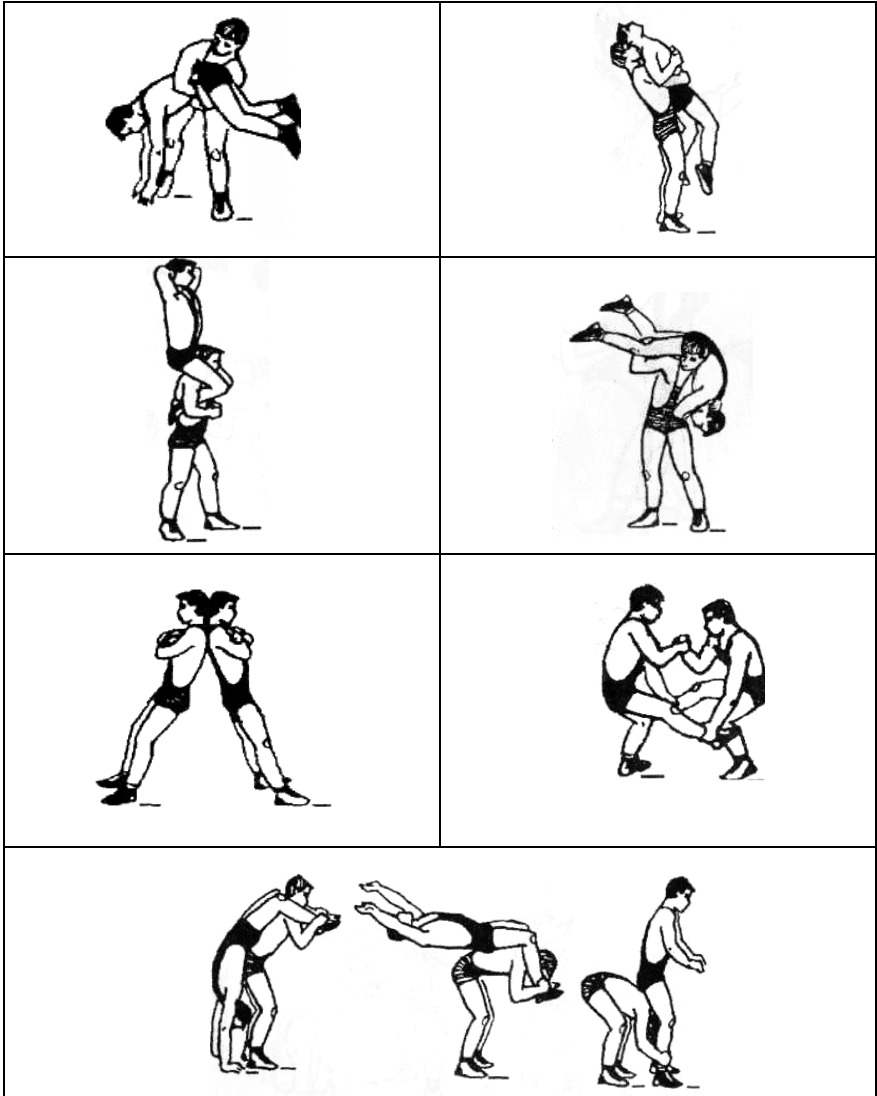
### *Варіанти пересування з партнером при проведенні естафет*

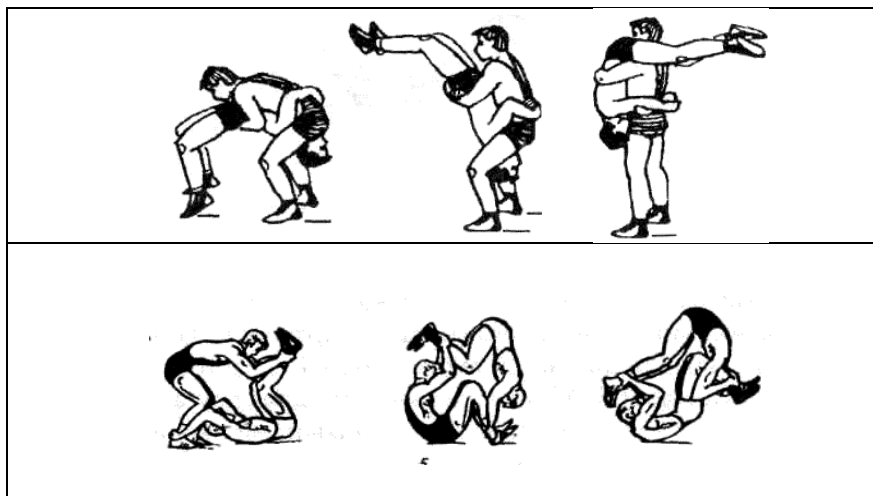
Пропонуємо варіанти пересувань з партнером, які можуть використовуватися при організації естафет.











**В  
ИМ  
ОГИ  
ДО  
ПО  
ВЕД  
ІНК  
И У  
СПО  
РТ  
ИВ**

### **ному залі**

Вихованці повинні виконувати всі вимоги викладача, дотримуватися дисципліни і порядку, піклуватися про здоров'я і самопочуття партнерів.

Спізнюватися на заняття неприпустимо, оскільки учні можуть приступити до боротьби тільки після достатньої підготовки організму до навантажень, до виконання складних рухів, яка здійснюється в підготовчій частині; інакше виникає небезпека травмуватися або травмувати партнера.

При розучуванні прийомів слід уважно слухати і спостерігати пояснення і показ викладача. Нерозуміння структури прийому може привести до небажаних наслідків.

На килимі слід розташовуватися так, як указує викладач; виконувати прийоми з урахуванням того, щоб падаючі не стикалися, не падали за килим на підлогу, на тверді предмети; після падіння спортсмен повинен швидко встати в стійку. Не слід сидіти на килимі в перерві між сутичками спиною до тих, що борються.

Неприпустимо залишати на килимі інвентар і тверді предмети (гірі, гантелі, штангу та ін.).

Необхідно добре засвоїти прийоми самостраховки. Особливу увагу слід приділяти способам страховки партнера під час вивчення кидків і проведення прийомів, щоб забезпечити його безпеку.

У жодному випадку не можна для досягнення перемоги користуватися забороненими прийомами, навіть якщо цього не бачить викладач або суддя.

Якщо партнер знаходиться в небезпечному положенні і подальше проведення прийому може привести до травми, слід зупинити рух і вжити заходи до того, щоб ліквідувати небезпеку.

Кожний учень повинен не тільки дотримуватися дисципліни, але і стежити за тим, щоб інші не порушували її (умисно або по незнанню).

Під час занять слід проявляти витримку. Гнів, злість, грубість, неповага до партнера неприпустимі. Товариське, дбайливе відношення до партнера, допомога йому в рішенні задач уроку — закон для тих, що займаються боротьбою.

## **Заходи попередження травматизму**

У більшості випадків травми на заняттях виникають в результаті неправильної організації і методики проведення занять; незадовільного стану місць занять, інвентаря і спортивного костюма учня; недисциплінованості і порушення правил боротьби.

До причин травм, викликаних неправильною методикою проведення занять, відноситься порушення її основних положень: не дотримання поступовості збільшення навантаження, відсутність індивідуального підходу і ретельного інструктажу, неправильний показ вправи. Відсутність або недостатня розминка перед початком занять, неправильний підбір пар по вазі і підготовленості учнів, допуск до змагань без достатньої підготовки — все це також сприяє виникненню травм.

Для усунення вказаних причин викладацько-тренерський склад повинен суворо виконувати правила змагань, інструкції і положення, а також вимоги методики проведення учбово-тренувальних занять.

Необхідне ретельне вивчення і виконання викладацько-тренерським складом вимог «Положення про лікарський контроль над спортсменами, що займаються боротьбою».

Порушення цього «Положення» — допуск спортсменів до занять без попереднього медичного обстеження, нерегулярне направлення тренером спортсменів на лікарські огляди, передчасний допуск спортсменів до занять після перерв або допуск до змагань з нездужанням або захворюванням — свідчать про те, що не виконується один з основних принципів фізичного виховання — обов'язковий лікарський контроль.

Найчастіше одержують травми спортсмени - початківці: вони ще недостатньо оволоділи технікою рухів, не виробили координації в роботі різних м'язових груп. Новачки звичайно слабо орієнтуються в просторі, погано володіють своїм тілом і не можуть вчасно загальмувати або розслабити м'язи-антагоністи. Недостатньо тренований борець швидко стомлюється. В такому стані у нього настає розлад координаційних функцій, що може привести до травматизму.

Нерідкі випадки травм, причинами яких є порушення правил і режиму занять і змагань, відсутність послідовності в занятті, слабкий контроль викладача і неправильний показ ним прийомів, незадовільна страховка (або її відсутність), зіткнення і недисциплінованість учнів, тобто недоліки в організації і методиці проведення заняття.

Бувають спортивні травми і нещасні випадки, які пов'язані з порушеннями загального фізичного стану спортсмена. Сюди відносяться пошкодження унаслідок стомлення і перевтоми, хворобливого стану, старих травм і неправильної поведінки спортсменів.

Досвід показує, що у стомленого спортсмена точність, координація і сила рухів різко порушені. Навіть технічно добре підготовлений борець, виконуючи вправу у стомленому стані, може допустити грубі помилки, що ведуть до травматизму. Крім того, під впливом стомлення і перевтоми ослаблюється пильність, увага, погіршуються всі реакції організму. Все це створює умови, сприяючі виникненню нещасних випадків. Для їх запобігання необхідно після великих фізичних навантажень

забороняти вправи, технічно складні і ті, що вимагають точної координації.

Тому дуже важливо із самого початку виробити у спортсменів навички самостраховки, навчити їх правилам безпечного падіння, причому прийоми самостраховки повинні бути розучені борцями на тренуваннях до автоматизму. Тренувальні сутички повинні проводитися серед спортсменів однієї вагової категорії, одного віку, однакової фізичної і технічної підготовленості.

На тренуваннях викладач, а на змаганнях суддя повинні уважно стежити за діями борців, не допускати небезпечних положень, які можуть привести до травм, і своїми діями вчасно зупинити сутичку.

У цілях профілактики пошкоджень викладач перед початком, під час і після проведення учбово-тренувальних занять зобов'язаний:

- ◆ дотримуватися всіх педагогічних принципів організації і побудови тренувальних занять (доступність, доступовість, міцність, наочність, активність, індивідуалізація і ін.);
- ◆ знати і строго враховувати анатомо-фізіологічні і психологічні вікові особливості учнів;
- ◆ перевіряти щільність частин килима, цілісність і чистоту покришки (вона повинна бути чистою, туго натягнутою, не розірваною і закріпленою);
- ◆ стежити за гігієною і станом здоров'я борців, а також їх спортивною формою;
- ◆ ретельно провести розминку;
- ◆ забороняти спортсменам - початківцям виставляти прями руки в упор при падіннях на килим і переплітати пальці при захватах;
- ◆ стежити за виконанням на заняттях тільки тих прийомів і дій, які передбачені даним уроком;
- ◆ знижувати навантаження у разі стомлення, першими ознаками якого є блідість, блиск очей, перезбудження, порушення координації, погіршення уваги, апатія, сонливість;
- ◆ не допускати виконання заборонених прийомів і дій;

- ◆ при розучуванні прийомів і проведенні сутичок складати пари з борців з урахуванням ваги, а також фізичної і технічної підготовленості;
- ◆ забезпечувати таку організацію занять при груповому розучуванні прийомів, при якій повністю виключається можливість зіткнення сусідніх пар, що виконують кидки або перевороти,
  - ◆ постійна виховна робота з учнями (строга дисципліна на заняттях, товариська взаємодопомога, вимогливість до себе і до своїх товаришів, максимальна зібраність на заняттях, своєчасне припинення зайвої грубості, заборонених прийомів, виховання пошани до свого противника.
- ◆

## ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	5
<b>Розділ I. Ігри боців і використання елементів протиборства</b>	6
1.1. Рухливі ігри в різних періодах спортивного тренування	6
1.2. Ігри в торкання .....	7
1.3. Ігри в атакуючі захвати .....	8
1.4. Ігри в блокуючі захвати	10
1.5. Ігри в тиснення суперника .....	12
1.6. Ігри в дебюти	14

1.7. Ігрові комплекси	15
<b>Розділ II. Спеціалізовані рухливі ігри та естафети</b>	20
2.1. Ігри для розвитку сили.....	21
2.2. Ігри для розвитку швидкості.....	22
2.3. Ігри для розвитку спритності.....	24
2.4. Ігри для розвитку гнучкості	28
2.5. Ігри для розвитку витривалості	
2.6. Ігри з елементами техніки боротьби	
2.7. Варіанти пересування з партнером при проведенні естафет	
<b>Вимоги до поведінки у спортивному залі</b>	
<b>Заходи попередження травматизму</b>	30
<b>Література .....</b>	93