

Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации



Бакин Александр Владимирович

ОРГАНИЗАЦИЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА
ИГРОВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Учебное пособие



Москва 2023

УДК 378: 796.8
ББК 75
Б 193

Рецензенты: Т.С. Купавцев – начальник кафедры организации огневой и физической подготовки Академии управления МВД России, кандидат педагогических наук, доцент.

Д.В. Ворончихин – доцент кафедры физической подготовки Нижегородской академии МВД России, кандидат педагогических наук.

Бакин, Александр Владимирович

Б 193 Организация начального обучения боевым приемам борьбы с использованием метода игрового моделирования. Учебное пособие – М.: Мир науки, 2023. – Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/42MNNPU23.pdf> – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-907731-31-8
DOI: 10.15862/42MNNPU23

В учебном пособии предлагаются игровые упражнения для включения в учебные занятия по физической подготовке и учебно-тренировочный процесс спортивных секций по различным видам единоборств. Предлагаемые упражнения представляют собой результат обобщения педагогической практики многих видов спортивных единоборств, дополнены и классифицированы с учетом задач обучения курсантов и слушателей вузов МВД России боевым приемам борьбы. Упражнения для выполнения моделируют элементы состязания и предлагаются к применению с использованием игрового моделирования, позволяющего воссоздавать значимые средовые условия с точки зрения условий противоборства. Упражнения адресованы преподавательскому составу для организации образовательного процесса на начальном этапе обучения в целях повышения мотивации и активности обучающихся в совершенствовании профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Учебное пособие предназначено для преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России, специалистов в области физической культуры и спорта, ученым, предметом исследований которых является проектирования образовательных сред. Также учебное пособие может успешно применяться тренерами по спортивным единоборствам в группах начальной спортивной подготовки с целью развития физических качеств и формирования техники выполнения двигательных действий, а также тактики ведения спортивного поединка.

ISBN 978-5-907731-31-8

© Бакин Александр Владимирович
© ООО Издательство «Мир науки», 2023



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	8
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ	12
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КАСАНИЯ.....	16
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ	21
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕРЕ.....	27
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СТОЙКЕ	31
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОЗИЦИЮ	34
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОХОДЫ	41
ИГРЫ В ПЕРЕТЯГИВАНИЕ	43
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ	46
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛЫ.....	49
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОТРЫВУ СОПЕРНИКА ОТ ОПОРЫ	57
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
ЛИТЕРАТУРА.....	68



ВВЕДЕНИЕ

Перед спортивным педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и проблем формирования физической готовности к предстоящей деятельности большое значение приобретают способы применения различных средств и методов. Это тесно связано с выбором современных эффективных методик обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Одной из эффективных технологий подготовки сотрудника органов внутренних дел является метод игрового моделирования, который позволяет улучшить процесс формирования основных необходимых компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности, с возможным правомерным применением физической силы. В свою очередь, применение физической силы во многом сопряжено с умением выполнять определенные приемы и действия, связанные с навыками характерным для спортивных единоборств. К единоборствам относятся все виды спортивной борьбы (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо), рукопашный бой, бокс, карате, кикбоксинг, тхэквондо, борьба на руках, борьба на поясах и другие.

Следует отметить, что не все сотрудники правоохранительных органов, которым такие навыки будут нужны, по роду его деятельности, в прошлом занимались единоборствами, поэтому обучить навыкам и приемам в применении физической силы в стенах образовательных организаций МВД России всех курсантов и слушателей видится важной и одновременно сложной задачей.

Приемы и действия для достижения цели сотрудников полиции, связанные с угрозой применить огнестрельное оружие и непосредственное физическое воздействие на правонарушителя объединяются в комплексное понятие *«Боевые приемы борьбы»*

Если коротко обобщить содержание руководящих документов МВД по обучению боевым приемам борьбы, то можно подытожить следующее:

1. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью *формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.*

2. Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: *создание начального представления о его двигательном составе; разучивание рационального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.*

3. В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих



приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств, а также тренировка в их выполнении.

4. *Структура* боевого приема борьбы складывается из пяти операций: навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; реализация его технической основы; подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

В рабочих учебных программах (модулях) по физической подготовке образовательных организаций МВД России по подготовке специалистов-сотрудников различных специальностей для органов внутренних дел боевые приемы борьбы составляют основной (специализированный) раздел, включающий в себя до 70 процентов общего количества часов, отводимых на освоение данной дисциплины. Кроме того, многие курсанты и слушатели дополнительно посещают спортивные секции по служебно-прикладным единоборствам, учебно-тренировочные занятия в которых ведут преподаватели специализированных кафедр, имеющих соответствующую тренерскую и спортивную квалификацию.

С учетом исторического педагогического и тренерского опыта на всех трех этапах обучения большую часть времени на учебных и учебно-тренировочных занятиях курсанты и слушатели занимаются в парах, с учетом уровня подготовки, пола и антропометрических характеристик ассистента. Следовательно, упражнения с ассистентом носят ключевую роль в выборе, применяемых в процессе обучения боевым приемам борьбы, средств и методов.

При начальном обучении целесообразно дополнительно применять *подготовительные и подводящие упражнения*, позволяющие задействовать развитие физических способностей и психофизических качеств. Это позволяет повысить эмоциональный фон учебного занятия и соответственно улучшить мотивацию обучаемых к изучению, для многих сложного, учебного материала по разделу «Боевые приемы борьбы», напрямую связанного с основами спортивных единоборств.

С целью улучшения уровня освоения раздела «Боевые приемы борьбы» мы смоделировали и систематизировали упражнения, которые целесообразно применять в подготовительной и основной частях учебного и учебно-тренировочного занятий, выбирая из предложенной классификации («для выработки реакции на движущийся объект», «в касания», «на сохранение равновесия», «в стойке», «в партере», «за позицию», «в проходы», «игры в перетягивания», «в захваты и



освобождения от захватов и обхватов», «на проявление силы», «отрыву соперника от пола», «с предметами») наиболее подходящие к изучаемой тематике.

Данные упражнения напрямую коррелируют с перечисленным выше содержанием руководящих документов МВД России, вносят новизну и не стандартный подход (на основе применения игрового метода, позволяющего повысить положительные эмоции и мотивацию) к процессу обучения, способствуют положительному переносу формирования навыков, формируемых на учебном или учебно-тренировочном занятии.

В основу модели парного обучения положен один из эффективных методов физического воспитания - *игровой метод*. Его основу составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами при постоянном изменении ситуации.

Содержание игрового метода – это совокупность двигательных действий с помощью которых достигается конечный замысел игры. Как уже отмечалось, в единоборствах очень часто упражнения и игровые задания выполняются в парах и в дальнейшем эти двигательные задания мы будем называть *игровыми упражнениями*.

В системе физического воспитания *игра* используется как универсальное средство формирования и развития интеллектуальных, психомоторных и физических качеств, а также совершенствования двигательных действий в произвольной форме (без контроля сознания).

С помощью игры решаются различные задачи: развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости, силы, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, воспитание смелости, решительности, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

Игровой метод зарекомендовал себя и получил широкое применение во всех видах двигательной деятельности и в самых разных видах спорта, как один из эффективных методов физического воспитания и физического совершенствования. На основе моделирования различных ситуаций в игровой форме его можно успешно внедрить в содержание различных форм физической подготовки где в той или иной степени представлены боевые приемы борьбы или единоборства.

Единоборства представляют особый вид двигательной деятельности, где состязающиеся направляют свои действия друг против друга и стараются психологически и физически подавить противника в рамках тех действий, которые разрешены правилами. В связи с этим, схватки в единоборствах проходят в напряженной борьбе, спортсмены состязаются между собой, демонстрируя свой уровень физической, психологической, технической и тактической подготовленности.



В настоящем пособии мы выбрали несложные игровые упражнения с простыми правилами, не требующие особых условий, специального оборудования и инвентаря. Применение игровых упражнений позволит преподавателям и тренерам разнообразить занятия, а также добиться решения воспитательных задач по развитию и формированию определенных психофизических качеств. Кроме комплексного развития и воспитания основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости), представленные упражнения воспитывают смелость, решительность, уважение к противнику, развивают координацию, смекалку и сообразительность. При этом положительный эмоциональный эффект от выполнения данных упражнений позволяет давать занимающимся определенную физическую нагрузку, не включая волевых усилий и повысить плотность занятия.

Тренировочные упражнения в форме игры описаны в порядке доступности их освоения с постепенным усложнением требований и достигнут цели лишь в том случае, если будут строго оговорены и соблюдены условия проведения. Каждая из групп упражнений решает свои задачи, поэтому только их комплексное использование в системе занятий ведет к усвоению азов применения боевых приемов борьбы и ведения соревновательных поединков.

Данные упражнения в первую очередь рекомендованы для применения в системе образовательных учреждений МВД России на учебных занятиях и во время учебно-тренировочного процесса со сборными командами по различным видам единоборств. Многие из представленных в пособии двигательных заданий могут выполнять школьники, студенты, а также начинающие спортсмены, поэтому мы рекомендуем включать игровые упражнения для единоборств на уроках физической культуры в школах и на занятиях по физической культуре в других учебных заведениях как средство общефизической подготовки.



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

На занятиях по физической подготовке игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательных и физических качеств. При изучении боевых приемов борьбы игровые упражнения в парах позволяют преподавателю управлять двигательной деятельностью занимающихся в зависимости от уровня их индивидуальной подготовленности, подготавливать организм к основной части занятия, закреплять и совершенствовать изученные приемы в непроизвольной форме, моделировать двигательную деятельность и соответственно физическую нагрузку, приближенную к профессионально-служебной деятельности сотрудников полиции.

Преимущество игровых упражнений в единоборствах – это многообразие двигательных заданий, возникающих в ходе схватки. Игровые упражнения в единоборствах требуют от участников тактической оценки игровой ситуации и оперативного принятия решения в непосредственном контакте с противником. Структура движений в них носит ациклический, ситуативный характер и предъявляет требования как к интеллектуальным способностям, так и к физической подготовленности обучаемых. В связи с этим необходимо подробно объяснять правила и технику выполнения игровых упражнений. При этом нужно обращать внимание на индивидуальные особенности обучаемых, в частности, на уровень их физической подготовленности. Для наиболее подготовленных курсантов не возникнет затруднений при выполнении сложных заданий, а слабо подготовленным курсантам следует сначала предлагать простые упражнения постепенно переходя к более сложным.

Начинающим подойдут такие упражнения, для которых не требуется особых координационных и двигательных способностей. К ним относятся игровые упражнения для реакции на движущийся объект (упражнения 1–6) и упражнения в касания (упражнения 7–12). Данные упражнения требуют проявления хорошей двигательной реакции, другие двигательные способности для их выполнения незначительны. Овладение простыми упражнениями создает предпосылку для выполнения более сложных упражнений. Например, упражнению «петушиные бои» (упражнение 23), требующему высокого уровня координационных и двигательных способностей, могли бы предшествовать упражнения на сохранение равновесия (упражнения 15–22).

При возникновении предпосылок для создания высокого уровня всесторонней подготовленности у занимающихся, можно переходить от несложных упражнений к упражнениям, требующим не только дифференцированной и разнообразной физической подготовленности, но и высокого уровня развития интеллектуальных способностей и



психомоторных качеств. Для этого подходят упражнения, делающие акцент на развитии способности ориентироваться в пространстве и переключать внимание. При выполнении этих упражнений занимающийся не привязан к строгим двигательным действиям, так как ему предоставляется свобода выбора при оценке ситуации и принятии решения в создавшихся ситуациях. Обучаемый получает возможность как проектировать собственные программы действий, так и выбирать наиболее целесообразные из предложенных вариантов.

При решении задач комплексного развития физических и психофизических качеств, следует сочетать несколько разноплановых упражнений. Можно, например, комбинировать борьбу на одной ноге (упражнения 34, 35) с подниманием соперника от земли (упражнения 70–77). В данном сочетании первое упражнение направлено на сохранение устойчивости на одной ноге, а второе – на быстроту и взрывную силу.

Упражнения на развитие быстроты реакции следует проводить в начале занятия, пока у занимающихся имеется высокая способность к концентрации внимания и организм не утомлен. Упражнения на развитие способности сохранять равновесие рекомендуется проводить в середине занятия. Упражнения же силового характера и направленные на развитие силовой выносливости проводятся в конце занятия, так как они отнимают силы, утомляют и требуют больше времени на восстановление ресурсов организма.

Некоторые упражнения, не трудные для выполнения, можно включать в подготовительную часть занятия как средства подготовки организма к сложным заданиям.

Упражнения, в которых используется сложная техника движений, требуют предварительной подготовки путем усвоения отдельных элементов, проводятся в основной части занятия.

Регулировать объем упражнений можно временными интервалами и количеством подходов (попыток) – все зависит от подготовленности занимающихся, интенсивность же задается субъективно: «легко», «медленно», «быстро», «максимально быстро», 50% от максимума, «в полсилы» «с большим усилием», «со всей силы» и т. д.

Паузы между отдельными упражнениями и соответственно сериями упражнений не должны быть сильно длинными, но, в то же время, давать возможность занимающимся восстановиться. Поэтому отдых должен быть не меньше времени выполнения самого упражнения, но не более 3–5 мин.

При увеличении аэробных возможностей или повышении общей выносливости следует переходить к развитию специальной выносливости, преимущественно анаэробного характера:

– интенсивность работы должна быть выше критической примерно на уровне 75–85% от максимальной. Она определяется с таким расчетом,



чтобы к концу работы частота сердечных сокращений была достаточно высокой, приблизительно 180 ударов в минуту;

- продолжительность нагрузки подбирается так, чтобы время работы было не менее 1–1,5 минут, только в этом случае работа происходит в условиях кислородного долга и максимум потребления кислорода приходится на период отдыха;

- интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующая работа проходила на фоне благоприятных изменений после предшествующей. Если ориентироваться на величину систолического объема крови, то интервал у тренированных спортсменов должен составлять 45–90 секунд.

Интервалы отдыха рекомендуется заполнять малоинтенсивной работой, например, бег трусцой, ходьба, упражнения на развитие гибкости. Что облегчает переход от покоя к работе и обратно, несколько ускоряются восстановительные процессы и т. д. Все это дает возможность выполнить большой объем работы, дольше поддерживать устойчивое состояние;

Число повторений определяется возможностями спортсмена поддерживать устойчивое состояние. У тренированных спортсменов интервалы отдыха и число повторений подбираются таким образом, чтобы к концу паузы частота пульса была примерно 100-120 ударов в минуту.

Для повышения аэробных возможностей необходима правильная постановка дыхания, внимание акцентируется на выдохе, а не на вдохе. В этом случае поступающий в легкие богатый кислородом воздух смешивается с меньшим количеством остаточного и резервного воздуха, в котором понижено содержание кислорода.

В играх, направленных на выносливость, существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров площадки;
- увеличение размеров игровой площадки;
- усложнение приемов и правил при неизменном количестве играющих;
- увеличение времени проведения игры и комбинирование описанных выше описанных приемов.

При использовании подобной методики специализированные подвижные игры будут выглядеть как отличное средство для совершенствования выносливости.

В пособии все упражнения сопровождаются рисунками, наглядно демонстрирующими исходные положения и отдельные двигательные действия. В описании большинства упражнений каждому участнику назначается определенное задание, поэтому для удобства мы выделили соперников по номерам – первый и второй. На рисунках участники имеют отличную друг от друга форму одежды – темное и светлое кимоно. Это



удобно для описания исходных положений и порядка действий каждого обучаемого. Первый номер выполняет доминирующую роль при выполнении заданий, второй – препятствует первому в выполнении задания. В тех упражнениях, где участники выполняют одинаковое задание, номера по ролям не распределяются.

Руководитель занятия (преподаватель) перед началом выполнения упражнения после его названия и объяснения предварительно определяет в каждой паре доминирующего (первый номер).

В целях предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся следует придерживаться следующих принципов и правил:

- выполнять задания строго по правилам, регламентирующим разрешенные двигательные действия в упражнении;

- начинать и заканчивать упражнения строго по командам (сигналам) преподавателя, немедленно останавливать занимающихся, чрезмерно увлекшихся выполнением упражнений и вышедших за рамки правил;

- устанавливать безопасные интервалы и дистанции между несколькими парами, рекомендуемая площадь учебного места для одной пары – 4–6 м².

- тщательно готовить учебное место для выполнения упражнений. Некоторые упражнения следует выполнять на мягком покрытии, если же занятие проводится на улице, то данные упражнения можно проводить на песке или мягком газоне. На площадке не должно быть опасных предметов с острыми углами;

- требовать от занимающихся соблюдения формы одежды, она должна быть свободной, чистой и не иметь замков, шнурков, эмблем;

- требовать от занимающихся, чтобы они снимали с себя все украшения, колющие и режущие предметы (кольца, браслеты, часы, заколки, цепочки, и др.);

- уважительно относиться к противнику, соблюдать ритуалы приветствия до начала выполнения упражнения и благодарности после его окончания;

- запрещается выполнять действия, приводящие к повреждениям и травмам: выкручивать суставы, захватывать голову и шею двумя руками, выполнять толчки и удары в область позвоночника;

- при составлении пар придерживаться ранжирования по ростовым параметрам и уровню физической подготовленности;

- соблюдать принцип активности и сознательности, вовремя поощрять и мотивировать занимающихся к выполнению упражнений.



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

1. *Ловля рук соперника стоя*

Исходное положение: обучаемые становятся напротив друг друга с вытянутыми вперед руками на дистанции, позволяющей пальцами рук касаться запястий противника (рис. 1).

Задание: первый номер опускает и поднимает соединенные вместе руки вверх-вниз с амплитудой 50 см, второй номер пытается поймать руки противника быстрым соединением своих рук. Первому номеру запрещается сгибать руки к себе и отклоняться назад. Смена задания производится после того, как второй номер поймал руки первого. Каждый считает свой результат.



Рис. 1

2. *Ловля ног соперника в положении сидя*

Исходное положение: обучаемые садятся друг напротив друга и принимают упор сзади на локтях, ноги прямые подняты на уровне 30–40 см от пола, у первого номера ноги вместе у второго номера – врозь (рис. 2).

Задание: первый номер опускает и поднимает прямые ноги не касаясь пола между ног второго номера с амплитудой 50 см. Второй номер играет роль «ловца» и пытается захватить соединенные ноги первого номера быстрым сведением своих ног. Первому номеру запрещается оттягивать (сгибать) ноги на себя. После того, как первый номер поймал ноги второго обучаемые меняются местами.

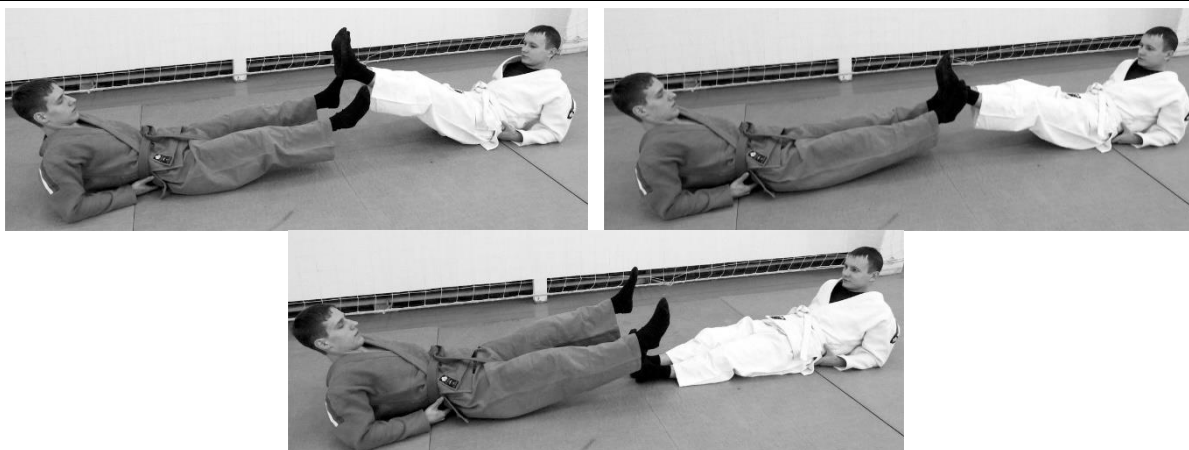


Рис. 2

3. Захват головы

Исходное положение: обучаемые располагаются друг напротив друга в следующих положениях: первый номер становится на четвереньки перед вторым, руки и ноги согнуты, голова опущена; второй номер садится на корточки в приседе, локти на бедрах ладони раскрыты и повернуты внутрь и разведены на расстояние 50 см, пальцы вытянуты. Голова первого номера находится между ладонями второго номера (рис. 3).

Задание: первый номер пытается внезапно поднять голову вверх и провести ее между рук противника не касаясь их. Второй номер должен схватить голову противника ладонями и аккуратно зажать ее. Отрывать предплечья от бедер второму номеру не разрешается. Задание выполняется до тех пор, пока второму номеру не удастся захватить голову противника, в этом случае соперники меняются местами и задание повторяется.



Рис. 3

4. Ловля предмета выпущенного из руки

Упражнение может выполняться в двух положениях: стоя и сидя.

Исходное положение: противники становятся (салятся) друг напротив друга. Руки первого номера вытянуты перед собой, ладони зажаты в кулак, в одной из рук прячется небольшой предмет (теннисный мяч, пуговица,



бумажный шарик, монета). Руки второго номера опущены вниз и готовятся ловить выпущенный предмет (рис. 4).

Задание: поймать летящий вниз предмет, выпущенный из рук соперника. Перед этим первый номер прячет за спиной руки, затем вытягивает обе руки вперед с зажатым в одном из ладоней предметом. Он должен внезапно открыть обе ладони и выпустить предмет из руки. Для второго номера создается ситуация выбора. Второй номер должен пробовать ловить предмет, как одной, так и двумя руками. Задание может усложняться, например, второй номер должен поймать предмет только левой или правой рукой, при этом вторая рука отводиться за спину.

Упражнение может проводиться в движении, когда первый номер перемещается вперед, назад, влево или вправо. Тогда второй должен перемещаться следом за противником и в любой момент быть готовым поймать выпущенный предмет. Упражнение хорошо развивает реакцию на движущийся предмет.

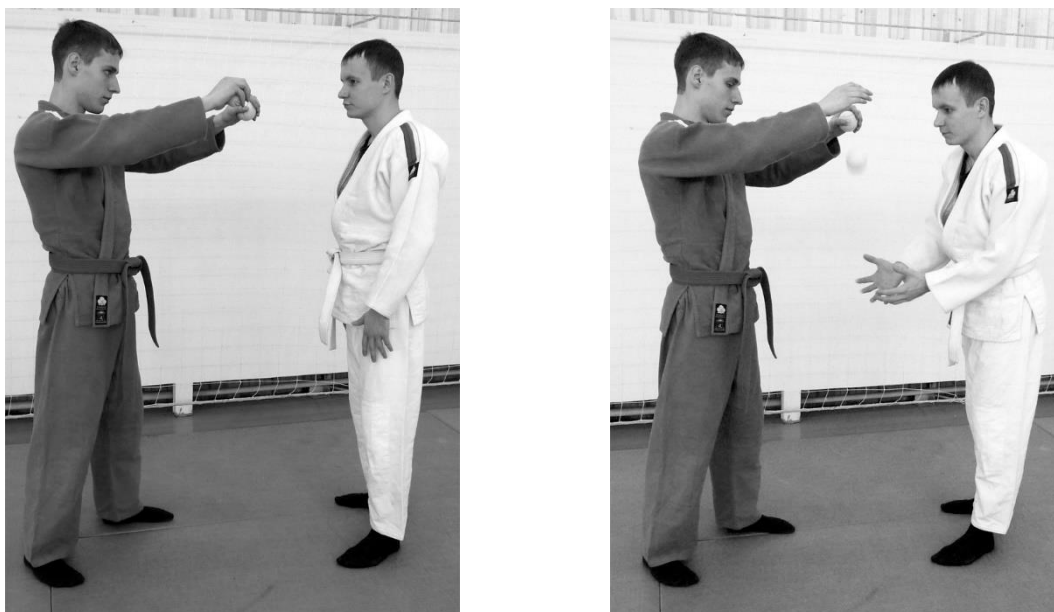


Рис. 4

5. Перехват предмета с открытой ладони соперника

Исходное положение: обучаемые становятся друг перед другом с вытянутой вперед правой рукой, левая опущена. При этом первый номер удерживает на открытой ладони небольшой предмет (маленький камень, бумажные шарики, мяч для настольного тенниса, монета и т. д.), а второй, соответственно вытягивает правую руку над рукой противника на расстоянии примерно 30 см над ней, ладонью вниз (рис. 5).

Задание: второй номер пытается быстрыми выпадами схватить предмет с руки первого, при этом первый номер предотвращает это закрытием ладони. Запрещается отдергивать руку на себя. Если второму номеру удастся выхватить предмет, то противники меняются местами, и



теперь он должен удерживать предмет на вытянутой руке. Упражнение может проводиться в движении.

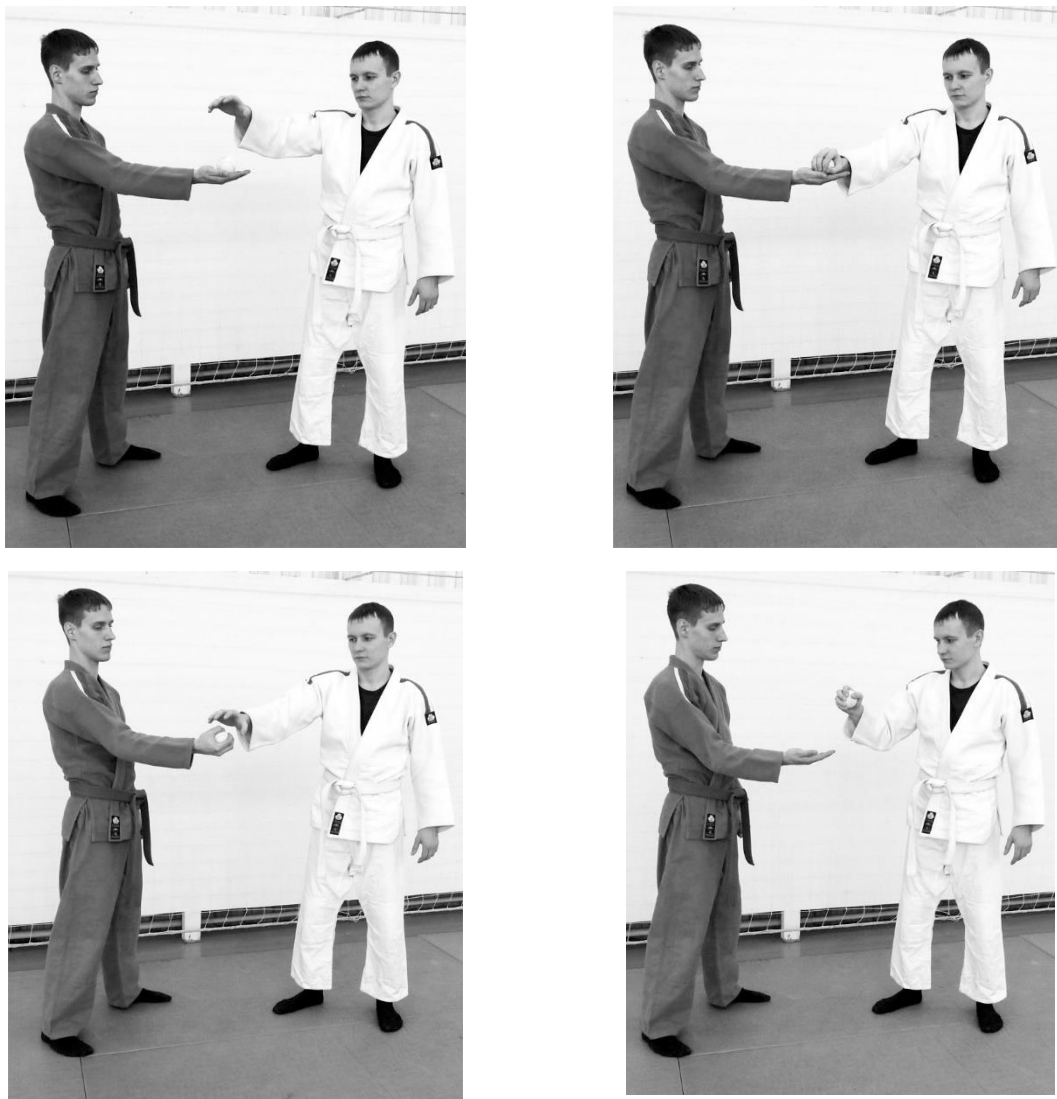


Рис. 5

6. Выбить предмет с ладони соперника

Исходное положение: обучаемые становятся напротив друг друга с вытянутой одноименной рукой вперед (правой или левой), ладонями вверх. На широко открытой ладони второго номера лежит маленький предмет (маленький камень, мяч для настольного тенниса, бумажный шарик, монета и т. д.). Рука первого номера находится примерно в 25 см под рукой второго (рис. 6).

Задание: первый номер внезапным ударом рукой снизу пытается подбросить (выбить) лежащий на ладони соперника предмет. Второй номер предотвращает данное действие закрытием ладони с удержанием предмета в руке. При удачной попытке, когда предмет выбит, соперники меняются местами и упражнение повторяется.





Рис. 6

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В КАСАНИЯ

7. Касание ладоней соперника на бедрах в положении сидя

Исходное положение: оба соперника садятся напротив друг друга, руки находятся на бедрах ладонями вниз (рис. 7).

Задание: первый номер должен «осалить» руки противника (наложить свои ладони на тыльные стороны ладоней противника в положении руки на бедрах), а второй номер должен быстро убрать руки за спину. В случае неудачной попытки задание повторяется, а если первому номеру удастся прижать руки противника, то они меняются заданиями.



Рис. 7

8. Касание ладоней в стойке

Исходное положение: соперники становятся напротив друг друга, руки вытянуты вперед, при этом ладони первого номера развернуты вверх и на них лежат ладони второго (рис. 8).

Задание: первый номер пытается нанести касательный удар по тыльным сторонам ладоней соперника, а второй должен быстро убрать свои ладони с рук первого. Если первому номеру удастся ударить по тыльным сторонам ладоней противника, то он получает балл, и соперники меняются местами. Если промахивается – задание продолжается.

Упражнение можно усложнить и проводить его в движении: первый номер в роли «ведущего» плавно перемещается вперед, назад, в сторону и одновременно при этом может опускать, поднимать, сводить и разводить свои руки. Второй номер должен все время удерживать свои ладони на ладонях соперника и непрерывно двигаться вслед за ним.

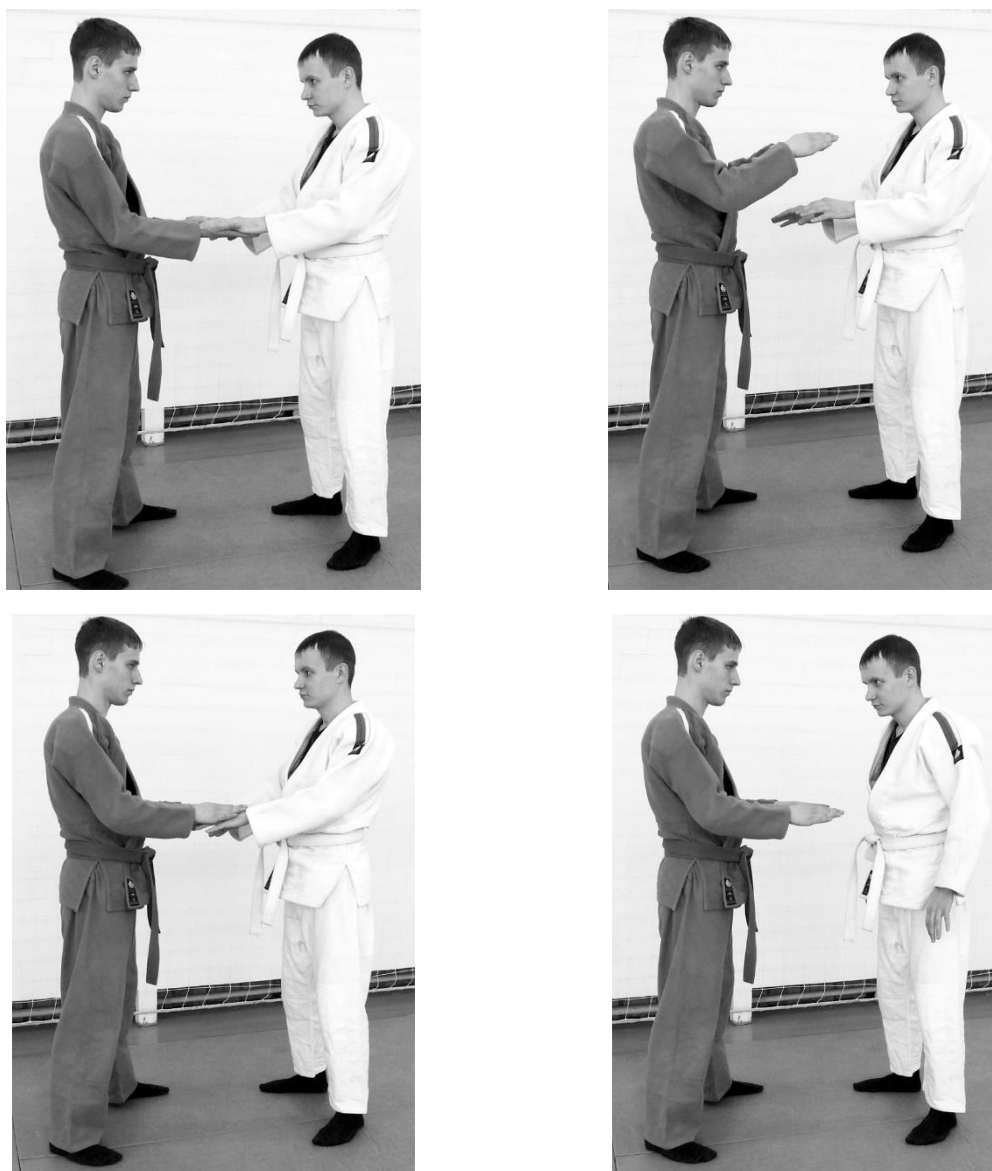


Рис. 8

9. Касания рук в упоре лежа

Исходное положение: соперники принимают положение упора лежа друг напротив друга в 20–30 см (рис. 9).

Содержание задания. В данном упражнении возможны два варианта заданий: первый – когда первый номер выполняет касания тыльной стороны ладони любой из рук соперника, а второй номер защищается, убирая руку; второй – когда оба соперника могут как касаться ладоней друг друга так и защищаться. При этом во втором варианте позволено обоим соперникам передвигаться в упоре лежа во всех направлениях, уклоняться от рук противника и совершать обманные действия. Необходимо сохранять исходное положение: корпус и ноги должны быть полностью вытянуты, запрещается ложиться, касаться пола коленями, бедрами и грудью.

Так как данное упражнение предъявляет особые требования к физической подготовленности обучаемых, в частности к скоростно-силовой выносливости, то необходимо ограничить время его выполнения 20–30 сек. Затем следует сделать перерыв на 1–2 мин и повторить задание.

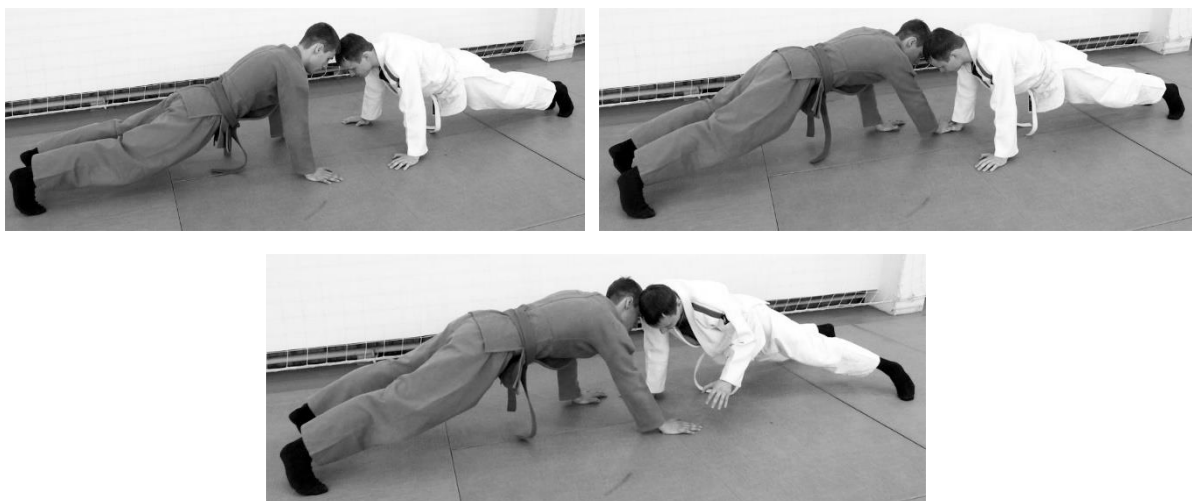


Рис. 9

10. Касание ступнями стоп соперника («пятнашки» ногами)

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга в борцовской стойке, ноги врозь, руки находятся в захвате в районе локтей. Возможны другие варианты положений, когда соперники находятся в контакте плечом к плечу (одноименным), без непосредственного контакта, когда руки за спиной (рис. 10).

Задание: обучаемые пытаются легкими касаниями наступать на носки ног соперника. При успешном соприкосновении исполняющий получает балл. Допускается применение различных обманных маневров. Следует обращать внимание на то, чтобы оба спортсмена были либо обуты, либо босиком.

Время на выполнение упражнения: 30–60 сек.





Рис. 10

11. Касание руками плеч («пятнашки» руками)

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга на расстоянии примерно 1 м друг от друга в борцовской стойке (рис. 11).

Задание: участники выполняют быстрые выпады руками, стараясь коснуться плеч соперника. При этом обоим участникам разрешено передвигаться во всех направлениях, отклонять свой корпус, не давая сопернику коснуться себя. При успешном касании исполняющий получает игровой балл. Касание головы запрещено и наказывается штрафным баллом. Допускается применение обманных маневров.

Время на выполнение упражнения: 30–60 сек.



Рис. 11

12. Касание руками бедер

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга на расстоянии примерно 1 м в низкой или средней борцовской стойке (рис. 12).

Задание: участники пытаются быстрыми выпадами с вытягиванием рук легко коснуться внешней стороны бедра или ягодицы соперника. При этом разрешается передвигаться во всех направлениях, перехватывать и

отклонять руки соперника. При успешном касании исполняющий получает игровой балл.



Рис. 12

13. «Гонки преследования» в упоре лежа на одной руке

Исходное положение: участники находятся в упоре лежа на одной руке друг против друга, опорные руки ставятся в круг диаметром 50 см, свободная рука прижимается к корпусу (рис. 13).

Задание: по сигналу участники как можно быстрее передвигаются вокруг опорной руки ногами, стараясь настигнуть соперника и коснуться его бедра свободной рукой. Запрещается выходить из круга, менять опорные руки и ложиться на ковер бедрами. Для усложнения упражнения, по сигналу занимающиеся быстро меняют опорные руки и начинают передвигаться в обратном направлении. Время выполнения упражнения 15–20 сек.

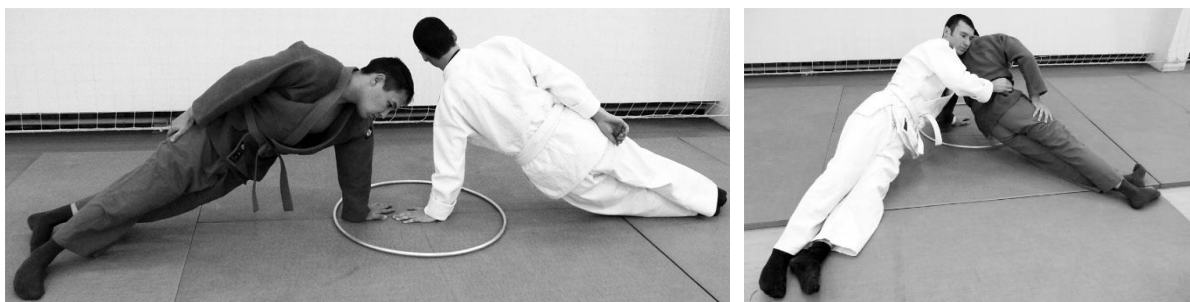


Рис. 13

14. Коснуться соперника в упоре лежа

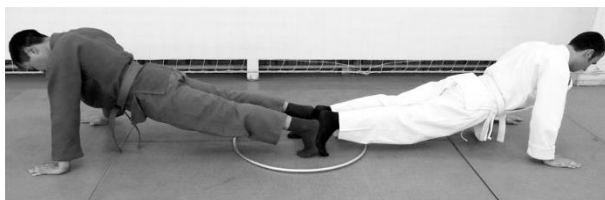
Исходное положение: в первом исходном положении участники находятся в упоре лежа, ногами друг к другу, пятки соприкасаются с пятками соперника, носки ног размещаются в центре круга диаметром 50 см (рис. 14, а).

Задание: по сигналу участники передвигаются на руках вокруг своих ног в любом направлении, чтобы как можно быстрее коснуться спины или груди соперника. Упражнение выполняется до касания или команды преподавателя.



В другом варианте упражнение выполняется из исходного положения в упоре лежа лицом к лицу (рис. 14, б). В этом случае, необходимо коснуться рукой голени соперника. Побеждает тот, кто выполнил большее число касаний за заданный отрезок времени.

Упражнение можно разнообразить и выполнять по ролям, назначив одного из участников на роль ловца, а другого – на роль убегающего.



а)



б)

Рис. 14



ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

15. Вынудить сделать шаг в сторону

Исходное положение: обучаемые становятся друг к другу разноименным плечом взявшись за руки на расстоянии примерно 80 см и передвигаются в одном направлении (шагом, бегом, прыжками).

Задание: по сигналу преподавателя (свисток, голос, хлопок) участники быстро тянут обращенную руку соперника к себе и пытаются вынудить его сделать шаг в свою сторону (рис. 15).



Рис. 15

16. «Устоять на линии» – выведение из равновесия, стоя на линии

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга на дистанции вытянутой руки, ноги на одной линии. При этом пятка впереди стоящей ноги касается носка ноги отставленной назад. Первый номер отводит руку назад для нанесения удара. Второй принимает защитную стойку, руки согнуты в локтях перед собой так, чтобы ладони были обращены наружу и защищали голову в районе ушей (правая рука закрывает левое ухо, а левая рука правое) (рис. 16).

Задание: первый номер сильно бьет по правой или левой ладони соперника и пытается вывести его из равновесия, чтобы он сделал шаг в сторону. Во избежание ударов по лицу, второй номер держит руки на расстоянии 10 см от лица и жестко фиксирует их. Наносящий удары тоже должен устоять на ногах и сохранить равновесие, поэтому защищающийся намерено пытается направить свою ладонь в бьющую руку. Выигрывает тот, кто устоял на ногах. Дается по три попытки (по три удара) каждому.



Рис. 16

17. «Дружеское рукопожатие» – выведение из равновесия стоя на линии (носок к пятке)

Исходное положение: соперники становятся друг против друга на одной линии. При этом пятка передней ноги касается носка задней ноги.

Руки соперников отведены в сторону для дружеского рукопожатия (рис. 17).

Задание: по команде преподавателя соперники с силой бьют по ладоням друг друга, намереваясь совершить дружеское рукопожатие, и пытаются принудить противника потерять равновесие и сойти с линии хотя бы одной ногой. Дается три попытки, выигрывает тот, кто устоял на линии.



Рис. 17

18. Выведение из равновесия стоя на одной ноге

Это вариант предыдущего упражнения, только соперники выполняют рукопожатие, стоя на одной ноге (рис. 18).

Задание тоже, только выигрывает тот, кто устоял на одной ноге.



Рис. 18

19. Выведение из равновесия во фронтальной стойке

Исходное положение: обучаемые становятся друг перед другом во фронтальной стойке, ноги врозь, руки согнуты перед собой и упираются друг другу в ладони. Как вариант другого исходного положения соперники могут толкаться грудью, руки при этом за головой (рис. 19).

Задание: по сигналу преподавателя обучаемые отталкивающим движением рук вперед пытаются принудить соперника сделать шаг назад. Проигрывает тот, кто сделает не только шаг назад, но и отскок назад на двух ногах. Победитель определяется по результатам трех попыток.



Рис. 19

20. Выведение из равновесия в приседе

Исходное положение: обучаемые располагаются напротив друг друга в приседе на корточках на расстоянии примерно 50 см друг от друга и мягко упираются ладонями в ладони соперника (рис. 20).

Задание: по команде преподавателя обучаемые начинают толкать руками соперника, стараясь опрокинуть его на спину. Проигрышем в попытке считается также уход назад скачком или падение вперед на колени.

Победитель определяется по результатам трех попыток. Как варианты других исходных положений участники могут толкаться разведенными в сторону руками или лбами (в этом случае руки находятся за головой).



Рис. 20

21. Борьба по выталкиванию в приседе

Исходное положение: обучаемые находятся друг перед другом на расстоянии примерно 50 см в глубоком приседе на корточках, руки согнуты перед собой, ладони раскрыты (рис. 21).

Задание: соперники стараются вывести из равновесия друг друга в течение определенного отрезка времени (15–30 сек.) за счет мягких толчков руками в его руки и плечи. При этом они могут передвигаться на корточках (на носочках) как шагами, так и скачками, можно отклоняться от толчков

противника и маневрировать. Запрещается делать захваты за руки и шею, выполнять толчки в голову. Выигрывает тот, кто большее число раз свалил противника на спину или бок, ошибкой считается и падение вперед на колени или на руки.



Рис. 21

22. Выталкивание соперника из разных положений

Данное игровое упражнение выполняется из трех исходных положений. *Исходное положение:* соперники становятся плотно друг к другу спиной (лицом), упершись ягодицами (грудью, бедром) друг в друга и готовятся выполнить толчок назад (вперед, в сторону) тазом (грудью, бедром), ноги стоят на ширине плеч (рис. 22).

Задание: по сигналу преподавателя участники стараются сильно толкнуть соперника тазом назад, грудью вперед или бедром в сторону, так чтобы он потерял равновесие и сошел с места (сделал шаг или два). Победитель определяется в каждом исходном положении по результатам трех попыток.

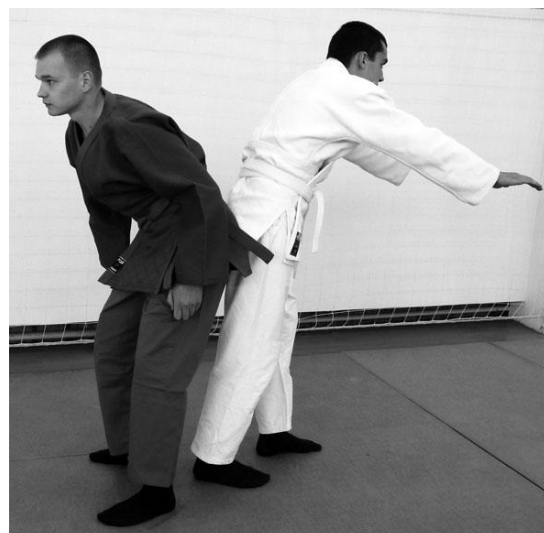




Рис. 22

23. «Петушиные бои»

Исходное положение: участники становятся друг против друга на одной ноге в центре площадки (примерно 16 м²), руки скрещены на груди (рис. 23).

Задание: по сигналу участники должны с помощью толчков вынудить соперника потерять равновесие и встать на обе ноги либо покинуть границы площадки. Победителем становится тот, кто набрал большее число баллов в отведенное для упражнения время (до 2 мин).



Рис. 23

24. Выталкивание с «поля боя»

Исходное положение: участники находятся в центре поля боя (от 15 до 40 м²), упираются плечом в одноименное плечо противника и обхватывают руками его корпус, или упираются рукой в грудь (рис. 24).



Рис. 24

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕРЕ

25. Борьба в позе «лотоса» (ноги скрестив)

Исходное положение: обучаемые принимают положение сидя, скрестив ноги (поза «лотоса») напротив друг друга, руки на плечах соперника (рис. 25).

Задание: соперники по сигналу преподавателя пытаются повалить друг друга на спину или на бок за ограниченный отрезок времени (15–30 сек.). Победитель определяется по результатам трех попыток. Упражнение рекомендуется выполнять на мягком покрытии.



Рис. 25

26. Борьба ногами сидя в упоре сзади

Исходное положение: обучаемые находятся друг перед другом в упоре сзади ногами к сопернику, ступнями одноименных ног, например левыми, упираются друг в друга, стоя на другой, таз приподнимают над опорой и держат его на весу (рис. 26).

Задание: по команде преподавателя соперники толчком ноги пытаются вывести друг друга из равновесия и опрокинуть соперника на таз

и спину. В следующей попытке соперники упираются стопами других ног (правыми) и повторяют задание. Выигрывает тот, кто одержал больше побед из пяти попыток. Упражнение рекомендуется выполнять на мягком покрытии.



Рис. 26

27. Опрокинуть соперника ступнями в положении сидя углом

Исходное положение: обучаемые садятся друг против друга, ноги вытянуты вперед над ковром в 20–30 см от опоры, согнуты в коленных суставах и упираются в стопы противника, руки скрещены на груди, (рис. 27).

Задание: по сигналу преподавателя соперники сильным толчком двух ног пытаются опрокинуть друг друга на спину. В целях безопасности головы должны быть слегка прижаты к груди. Упражнение рекомендуется выполнять на мягком покрытии



Рис. 27

28. Борьба в упоре лежа на одной руке

Исходное положение: обучаемые принимают упор лежа на одной руке друг против друга, ноги вместе, одноименные руки (правая или левая) расположена на плече соперника (рис. 28).

Задание: по сигналу преподавателя обучаемые пытаются завалить соперника на бок (на локоть) в противоположную сторону от своей опорной руки. При этом менять параллельное положение ног и передвигать их вперед, назад или по кругу запрещено.

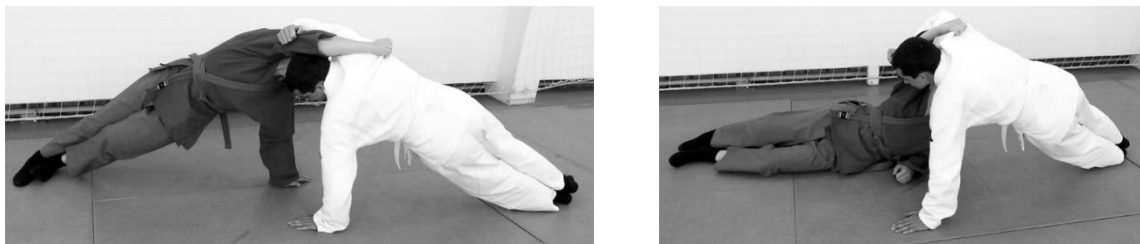


Рис. 28

29. «Сбросить наездника» – удержаться верхом на сопернике

Исходное положение: один из обучаемых в роли «нижнего» принимает положение в партере на четвереньках, руки выпрямлены и широко расставлены. Другой в роли «верхнего» сидит на спине нижнего, крепко обхватив ногами его корпус (рис. 29).

Задание: по сигналу преподавателя нижний пытается сбросить верхнего за ограниченный отрезок времени (20–30 сек.), а верхний должен удержаться у него на спине. Нижнему разрешается раскачиваться, наклоняться вниз, выгибать и поднимать спину, выпрямлять ноги, запрещается отрывать руки от опоры. Верхний может балансировать на спине нижнего, ему запрещается держаться руками за шею и голову нижнего, а также упираться руками в ковер и даже касаться его руками. Победителем признается «верхний», если он удержится на спине нижнего, а в случае падения верхнего на ковер победа присуждается нижнему. Упражнение рекомендуется выполнять на мягком покрытии.

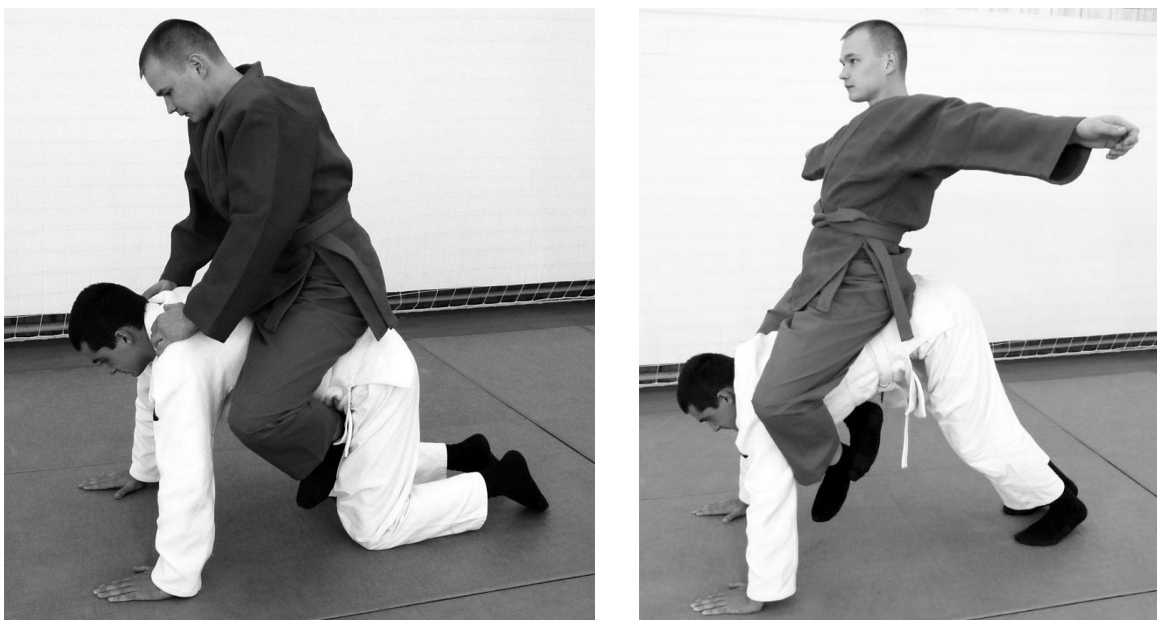


Рис. 29

30. Борьба за сохранение стойки на голове

Исходное положение: обучаемые принимают стойку на голове с упором руками в ковер, спиной друг к другу на расстоянии 10–20 см друг от друга (рис. 30, а).

Задание: по сигналу преподавателя участники пытаются выводить друг друга из равновесия ногами, стараясь заставить противника опустить ноги на ковер перед собой. Как вариант, можно толкать друг друга ягодицами.

Упражнение может проводиться в исходном положении стойка на плечах (рис. 30, б). Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



а)



б)

Рис. 30

31. Борьба в упоре лежа

Исходное положение: обучаемые принимают положение в упоре лежа напротив друг друга (рис. 31).

Задание: выхватить опорную руку противника и свалить его на живот. При этом следует обращать внимание на то, чтобы руки, корпус и ноги обоих участников оставались вытянутыми. Соперникам разрешено

передвигаться на руках и ногах во всех направлениях, создавая себе выгодную позицию для нападения или уклоняться от нападения противника.

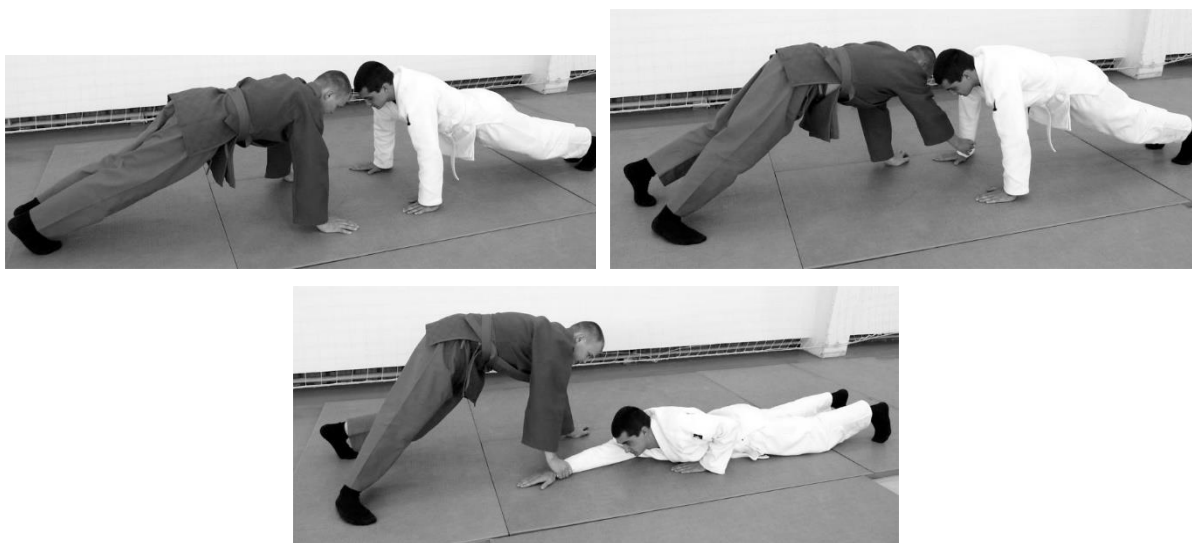


Рис. 31

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СТОЙКЕ

32. Борьба в захвате под руку сбоку

Исходное положение: обучаемые становятся вплотную друг к другу боком, обращенные к сопернику руки сцепляются в захвате замком (рис. 32, а).

Задание: по сигналу преподавателя участники стараются наклонить соперника вперед или повернуть его вокруг общей оси раскручиваясь, заставить потерять равновесие сделать шаг ногой или распустить захват.

Упражнение может проводиться с использованием обращенной к сопернику ноги, сцепленной с его ногой (рис. 32, б). В этом случае нужно заставить соперника коснуться рукой пола.



а)



б)

Рис. 32

33. Борьба на одной ноге разноименными голеними

Исходное положение: участники становятся боком друг к другу на одной ноге, обращенную к сопернику руку кладут на плечо и шею, обращенную к противнику ногу отводят в сторону, вытягивают ее и перекрещивают с ногой соперника у голеностопного сустава, при этом первый номер выполняет зацеп голени сзади у ахиллова сухожилия (рис. 33).

Задание: по сигналу преподавателя участники поднимают от земли обращенную к сопернику вытянутую ногу и перекрещивают с ногой соперника. Первый номер пытается сильным движением ноги вперед (махом вперед) вывести соперника из равновесия и опрокинуть его на спину. Второй номер пытается сильным махом ноги назад наклонить первого номера вперед и принудить его коснуться земли свободной рукой. В

следующей попытке положение голеней меняется и упражнение повторяется. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



Рис. 33

34. Борьба на одной ноге зацепом другой

Исходное положение: участники становятся на одну ногу (левую), выполняют зацеп одноименными ногами и руками (правыми ногами и руками) в замок (рис. 34).

Задание: по сигналу преподавателя участники пытаются опрокинуть соперника на ковер. Разрешается передвигаться на одной ноге, выполнять толчковые движения плечами и корпусом, рывковые движения ногами назад. Запрещается использовать свободную руку и расцеплять захват как ногами, так и руками. Победитель определяется по результатам трех попыток. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



Рис. 34

35. Борьба на одной ноге с захватом другой

Исходное положение: участники, стоя на одной ноге (левой) друг против друга, захватывают свободную ногу соперника (правую)

разноименной рукой, поднимают ее до пояса и прижимают к корпусу, другой свободной рукой выполняют обоюдный захват за шею (рис. 35).

Задание: по сигналу преподавателя участники пытаются скручивающим движением в сторону поднять захваченную ногу соперника вверх и опрокинуть его на ковер. Разрешается передвигаться на одной ноге. Запрещается расцеплять захват. Победитель определяется по результатам трех попыток. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



Рис. 35

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОЗИЦИЮ

36. Переворот соперника из положения на животе в положение на спину

Исходное положение: второй номер находится в положении лежа на животе, руки вытянуты вперед. Первый номер находится рядом сбоку в положении сидя, ноги вперед.

Задание: по сигналу преподавателя первый номер должен за определенное время (20–30 сек) перевернуть соперника на спину (рис. 36). Для выполнения задания первый номер может обхватить шею соперника снизу под плечом и с помощью рычага поднимать его плечо наверх, а давлением вниз на шею перекатывать его на спину, помогая при этом другой рукой, ногами и корпусом. По истечении времени борьба прекращается и обучаемые меняются местами.



Рис. 36

37. Уход накатом от удержания сбоку

Исходное положение: первый номер выполняет удержание сбоку второго, находящегося в положении лежа на спине, при этом первый номер захватывает обращенную к нему руку и шею соперника (рис. 37).

Задание: второй номер должен прогибаясь и выходя на борцовский мост выйти из положения удержания, перевернуть соперника, подбивая его грудью, и положить на спину. Чтобы выполнить задание, обучаемый обхватывает корпус соперника обеими руками, старается сместить его центр тяжести и приблизить к своему, в таком положении легче вращать соперника вдоль продольной оси своего тела. Задание выполняется за ограниченный промежуток времени (20–30 сек.), по истечении которого преподаватель подает команду «Стоп!» и обучаемые меняются местами. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.

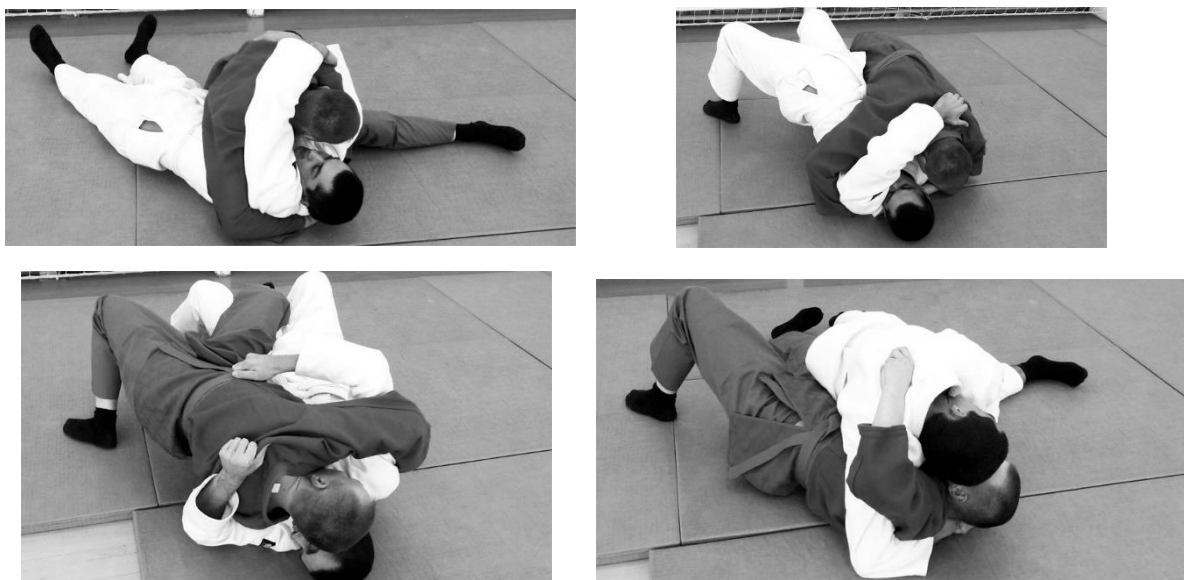


Рис. 37

38. Перевод соперника из положения стоя на четвереньках в партере в положение лежа на животе

Исходное положение: второй номер находится в партере, стоя на четвереньках. Первый номер находится рядом (рис. 38).

Задание: первый номер должен положить соперника на живот и прижать к коврику в течение определенного отрезка времени (20–30 сек.). Для



выполнения этого задания первый номер должен поочередно рывками перевести руки соперника за спину или прижать их к его корпусу, лишив его опоры и положить его на живот. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



Рис. 38

39. Переворот соперника на бок и спину в партере

Исходное положение: второй номер находится в партере в положении стоя на четвереньках. Первый номер стоит на коленях рядом с ним.

Задание: первый номер должен за определенный отрезок времени (20–30 сек.) перевернуть соперника на спину. Для выполнения задания первый номер сбоку обхватывает обе руки соперника и рывком вырывает их из-под него, толкая его плечом (рис. 39, а).

Другой способ: обхватить обе ноги соперника сбоку и тянуть их сильно на себя, стараясь положить его на спину (рис. 39, б). По окончании временного отрезка преподаватель подает команду «Стоп!» и участники меняются местами. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



а)





б)
Рис. 39

40. Борьба на коленях за доминирующее положение

Исходное положение: участники становятся на колени фронтально друг против друга и выполняют обоюдный захват за плечи (рис. 40).

Задание: по сигналу преподавателя соперники начинают борьбу за доминирующее положение, стремясь свалить соперника на спину и выполнить удержание. После того как один из участников повалил соперника на ковер, борьба останавливается. Соперники принимают исходное положение и продолжают борьбу. Упражнение выполняется в течение 30–45 сек., количество попыток не ограничено. Запрещается вставать на одну или обе ноги. Упражнение следует выполнять на мягком покрытии.



Рис. 40

41. Выйти из партера в стойку

Исходное положение: второй номер находится в партере стоя на четвереньках, первый номер принимает положение в партере рядом сбоку и сзади, руки кладет на спину второго номера.

Задание: по сигналу преподавателя второй номер должен попытаться встать на ноги, а первый не дать ему встать на ноги, всячески препятствуя этому (обхватывает руки, ноги, корпус; вяжет и сковывает его; тянет, скручивает и сбивает его вниз (рис. 41, а).

В другом варианте второй номер сначала освобождается от захвата, а затем пытается встать (рис. 41, б).



а)



б)

Рис. 41

42. Борьба за верхнее положение

Исходное положение: участники ложатся на спину рядом друг с другом «валетом», соприкасающиеся руки сцепляются в локтевом суставе (рис. 42).

Задание: по сигналу преподавателя участники делают махи ногами за голову, стараясь перейти в верхнее положение по отношению к сопернику. Ногами соперники принуждают друг друга к возвращению в исходное положение. Победителем в схватке становится тот, кто занял верхнее положение. В следующей попытке соперники поворачиваются другим боком друг к другу. Победитель определяется по результатам трех попыток.





Рис. 42

43. Выполнить обхват туловища сзади в партере

Исходное положение: участники садятся на ковре, плотно прижавшись спиной к спине с согнутыми ногами, руки на груди (рис. 43).

Задание: по сигналу участники быстро поворачиваются и начинают двигаться к спине соперника, стараясь плотно обхватить его корпус. Победитель определяется по результатам трех попыток. Упражнение направлено на развитие быстроты реакции.

Упражнение можно выполнять из других исходных положений: стоя на четвереньках лицом к лицу; стоя на четвереньках боком друг к другу.



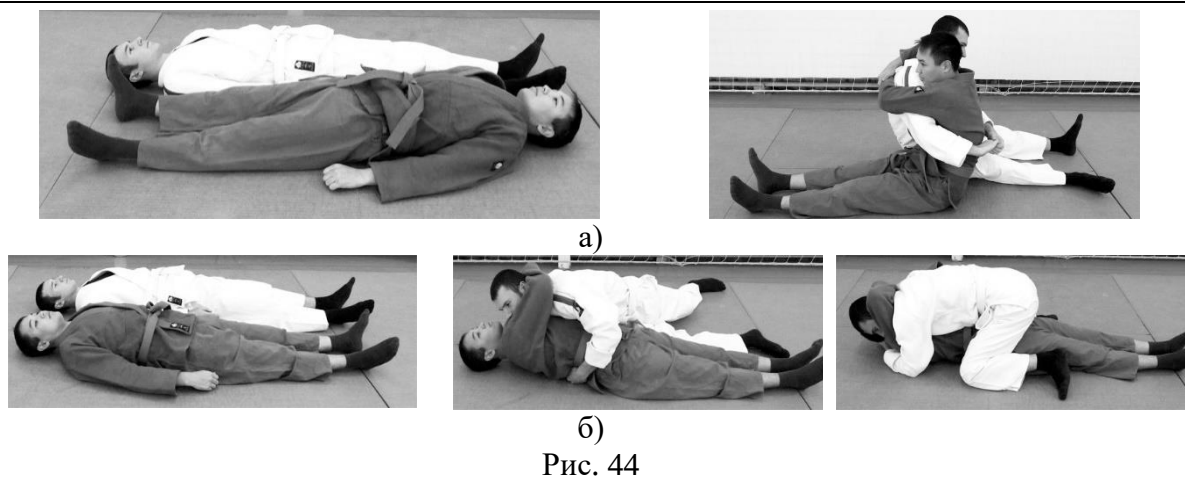
Рис. 43

44. Борьба за доминирующее положение в партере

Исходное положение: участники принимают положение лежа на спине рядом друг с другом «валетом», голова располагается напротив ног соперника, руки скрещены на груди (рис. 44, а).

Задание: по сигналу участники вытягивают руки вперед и резко сгибают корпус в тазобедренном суставе, пытаясь опередить соперника и препятствовать ему в поднимании корпуса, толкая его руками в грудь. Следует избегать столкновения головами.

Упражнение может выполняться из другого исходного положения, когда участники ложатся рядом разноименным плечом друг к другу (рис. 44, б). По сигналу соперники стараются перейти в верхнее положение и выполнить удержание сверху. Победитель определяется по результатам трех попыток.



45. Выполнить накат, обхватив корпус противника сзади

Исходное положение: первый номер выполняет обхват корпуса второго сзади и прижимается к нему, второй номер стоит на четвереньках (рис. 45).

Задание: по сигналу преподавателя первый номер выполняет накат, вращаясь вдоль своей продольной оси и стараясь перевернуть соперника на 180°. В этом задании первый номер может выполнять обманные действия, наклоняя соперника в одну сторону, а накат – в другую. Упражнение требует от занимающихся определенной технической подготовки. На задание отводится 15–20 сек., затем участники меняются местами.



46. Занять позицию в упоре грудью на спине соперника

Исходное положение: участники находятся в партере: первый номер в положении лежа на груди упирается на плечи и спину находящегося на четвереньках противника со стороны головы, руки убирает за спину и соединяет в замок (рис. 46).

Задание: по сигналу первый номер начинает поворачиваться вокруг вертикальной оси, стараясь забежать за противника и принять положение лежа на спине соперника со стороны ног. Второй номер начинает поворачиваться в том же направлении, не давая первому номеру принять заданное положение. Ему запрещается сбрасывать с себя лежащего на нем соперника. Упражнение выполняется в течение 15–20 сек., затем участники меняются местами.



Рис. 46

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОХОДЫ

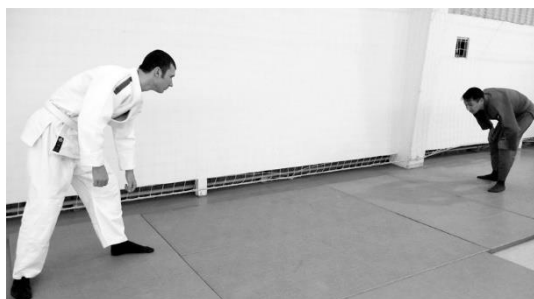
47. Пройти через коридор

Исходное положение: участники становятся друг против друга на борцовском ковре на расстоянии примерно 5–10 м (рис. 47).

Задание: по сигналу преподавателя второй номер должен как можно быстрее достигнуть противоположного края ковра. Первый номер в роли ловца преграждает путь второму номеру с широко расставленными руками и не дает ему пробежать через него (рис. 47, а). При этом ему не разрешено выполнять захваты и обхваты. Во втором варианте разрешается выполнять упоры, сдерживающие захваты и обхваты (рис. 47, б). Выполнение упражнения ограничено во времени (15–20 сек.), затем соперники меняются местами.



а)



б)

Рис. 47

48. Проход за спину соперника

Исходное положение и задание: участники становятся друг против друга фронтально и пытаются пройти за спину соперника за определенный отрезок времени (20–30 сек.). Для этого нужно сильным рывком за ближайшую руку повернуть соперника спиной к себе (рис. 48, а), либо выполнить нырок под его плечо (рис. 48, б).



а)



б)

Рис. 48

49. Проход в ноги соперника

Исходное положение: участники становятся напротив друг друга в низкой борцовской стойке (рис. 49)

Задание: по команде преподавателя участники стремятся захватить ногу (ноги) соперника и оторвать ее (их) от опоры. Для этого необходимо заставить соперника раскрыться, выпрямить его, а затем резко уйти вниз в ноги. Упражнение выполняется в течение 40–60 сек. Побеждает тот, кто большее число раз выполнил проход в ноги.



Рис. 49

ИГРЫ В ПЕРЕТЯГИВАНИЕ

50. «Цыганская» борьба или перетягивание за руки сидя

Исходное положение: обучаемые садятся друг против друга, упираются ступнями ног и крепко берутся за руки, руки и ноги выпрямлены (рис. 50). Борцы могут сидеть на ковре, на полу, на гимнастических лавочках или на стульях. Перетягивать можно в захвате за гимнастическую палку, ремень или борцовский пояс.

Задание: перетягивая друг друга необходимо оторвать бедра (ягодицы) противника от опоры. Запрещается сгибать ноги и распускать захват. В случае умышленного запрещенного действия нарушитель наказывается штрафным баллом. Победитель определяется по результатам трех попыток.



Рис. 50

51. Подъем сидящего на полу захватом за руку

Исходное положение: первый номер стоит на ногах боком к сопернику (правая нога впереди), второй сидит на полу, выполнив захват за одноименную руку соперника (рис. 51).

Задание: перетягивая друг друга первый номер должен оторвать сидящего противника от пола, а второй – заставить первого оторвать отставленную назад ногу. Перетягивание начинается по сигналу преподавателя. Упражнение повторяется три раза, затем участники меняются местами.

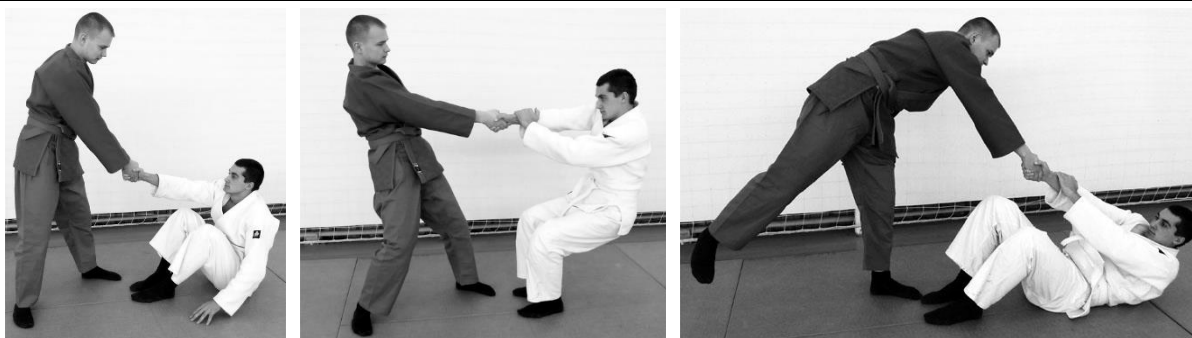


Рис. 51

52. Перетягивание за руку

Исходное положение: участники становятся напротив друг друга в захвате за одноименную руку (руки) соперника (рис. 52 а, б).

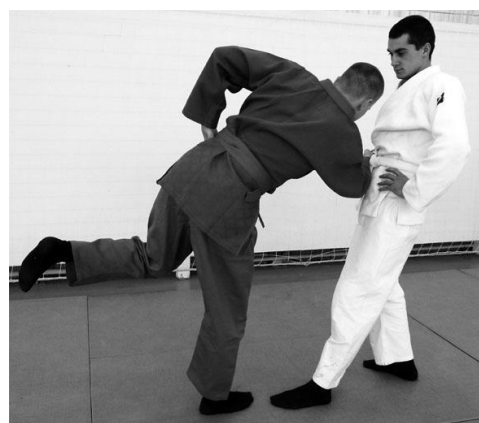
Задание: по сигналу преподавателя участники пытаются перетянуть соперника на свою сторону и принуждают друг друга сделать шаг или два вперед. Упражнение варьируется сменой захватов и рук. Победитель определяется по результатам трех попыток.

Упражнение можно усложнить, выполняя его стоя на одной ноге. В этом случае соперники стараются перетягивать друг друга в захвате за руки, балансируя на одной ноге и заставляя соперника встать на обе ноги. При этом обоим разрешается передвигаться на ноге прыжками во всех направлениях.

Это же упражнение может выполняться на линии, разграничивающей зоны соперников. В этом случае необходимо принудить соперника заступить за линию-«границу».



а)





б)
Рис. 52

53. Перетягивание из разных исходных положений

Упражнение выполняется из разных *исходных положений*: а) в одноименном захвате за одну руку (обеими руками); б) спиной друг к другу, в зацепе голеньями; в) в захвате за шею; г) спиной друг к другу в обоюдном захвате за руки через стороны; д) за руки в наклоне между ног (рис. 53).

Задание: по сигналу участники пытаются перетянуть соперника за линию или на определенное расстояние. Победителем становится участник, которому удастся выполнить задание и вытянуть соперника за линию в заданное время (10–15 сек.). Победителем может стать так же тот, кто на большее расстояние перетянул соперника



в)

г)

д)

Рис. 53

54. Затягивание в круг

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга фронтально за кругом диаметром 50–60 см (это может быть гимнастический обруч), взявшись за руки (рис. 54).

Задание: по сигналу преподавателя участники стараются затянуть соперника в «омут», т. е. заставить его наступить в круг. При этом разрешаются небольшие передвижения вокруг границы круга.

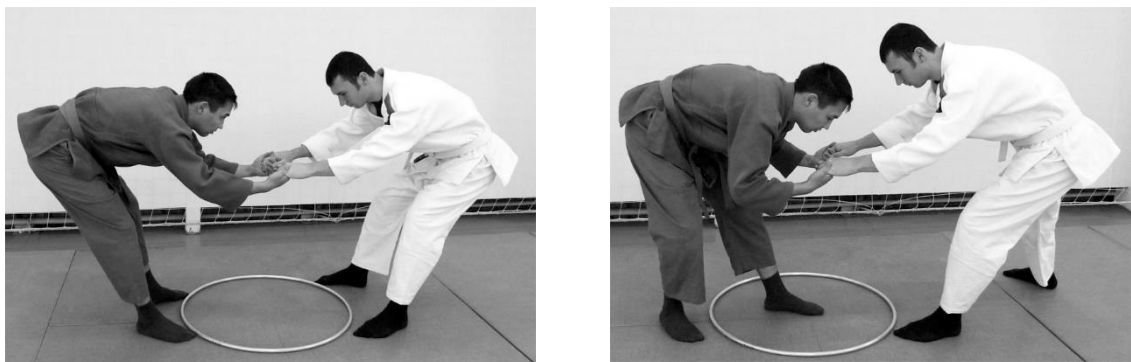


Рис. 54

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

55. Освобождение от захватов в сопротивлении

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга. Второй номер захватывает руки первого за разноименные запястья в различных вариантах (рис. 55).

Задание: первый номер пытается в течение 5–10 сек. освободиться от захвата. Второй номер удерживает захват. В следующей попытке участники меняются местами.

Освободиться можно и от других захватов и в другом исходном положении (например, захват ноги в районе бедра, обхват корпуса и т. д.).





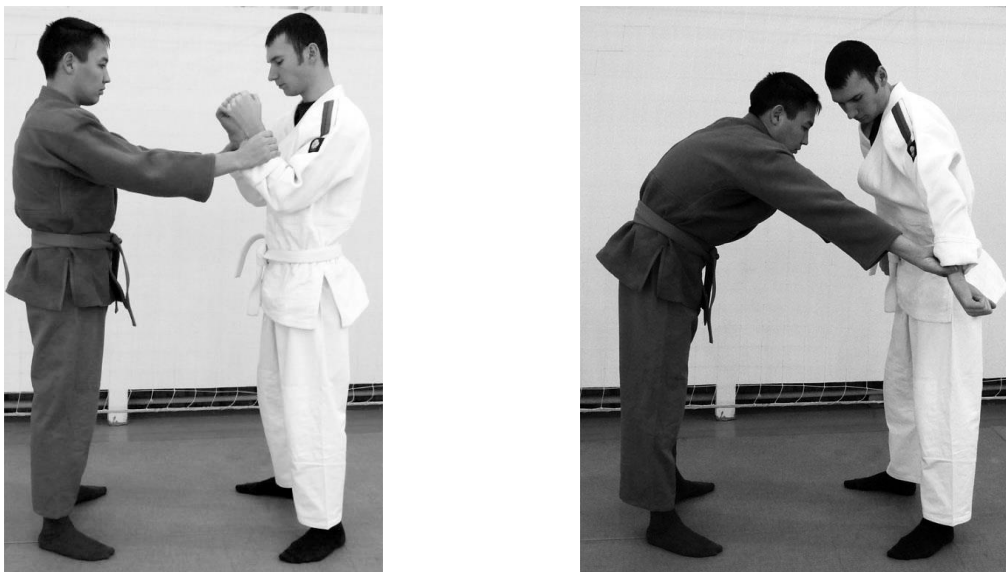


Рис. 55

56. Борьба за захваты «вслепую»

Исходное положение: соперники находятся на ограниченной площадке (круг, квадрат). Второй номер завязывает глаза повязкой (рис. 56).

Задание: второй номер должен вслепую за определенный отрезок времени (1–2 мин) выполнить конкретный захват на противнике названный вслух преподавателем (захват шеи, захват правой или левой руки, обхват туловища, захват ноги или ног). Первый номер подает определенные сигналы противнику, ему запрещается покидать площадку.

Может использоваться другой *вариант задания (усложненный)*: второй номер должен выполнить захват идентичный захвату, который перед этим выполнил первый номер, например, первый номер неожиданно сближается и быстро выполняет обхват туловища спереди, и затем также быстро отпускает его. Второму номеру необходимо быстро, не отпуская противника, вслепую выполнить точно такой же обхват (захват).

После истечения указанного времени схватка останавливается и соперники меняются местами. Побеждает тот, кто большее количество раз правильно выполнил захват (обхват). Так как зрительный анализатор временно нейтрализован, то ориентироваться в пространстве необходимо с помощью слуховых и тактильно-кинестетических анализаторов.



Рис. 56

57. Борьба «вслепую»

Исходное положение: участники находятся с завязанными глазами на ограниченной площадке диаметром от 3 до 6 м и вращаются три раза вокруг себя (рис. 57).

Задание: по команде преподавателя участники начинают передвигаться по площадке, участник который выходит за пределы площадки, считается проигравшим. При этом не играет роли, пересек ли он линию без влияния или в контакте с соперником.

При выполнении задания развивается устойчивость вестибулярного аппарата в состоянии временной нейтрализации зрительного анализатора.

Возможен вариант упражнения с целевой установкой, например, выполнить определенный захват и приподнять соперника от ковра.

В процессе выполнения упражнения преподаватель должен следить за обучаемыми, при возникновении травмоопасной ситуации подавать команду голосом «стой». Упражнение выполняется в течение 1–2 мин.



Рис. 57

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СИЛЫ

58. Согнуть соперника болевым воздействием на кисти рук

Исходное положение: участники становятся друг против друга, руки в захвате согнуты и подняты вверх (рис. 58).



Задание: сгибая кисти и силой воздействуя на руки соперника, оба участника пытаются заставить соперника присесть на корточки. Победителем становится тот, кто принудил соперника присесть на корточки, при этом бедра и голень в коленном суставе должны образовать острый угол.

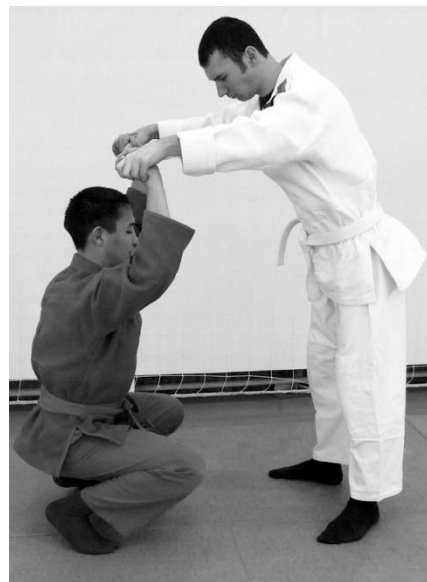


Рис. 58

59. Борьба на руках

Данное упражнение может выполняться в двух исходных положениях: 1) в положении лежа на животе, 2) стоя на одном колене.

В первом *исходном положении* участники ложатся напротив друг друга в положении лежа на животе, одноименные руки согнуты в локтевых суставах до прямого угла и обхватывают большой палец руки соперника, локти упираются в ковер (рис. 59, а).

Задание: по сигналу преподавателя участники пытаются прижать руку соперника к коврику. При этом локти не могут отрываться от опоры. Победитель определяется из трех попыток, затем можно поменять руки.

Во втором исходном положении участники ставят локти на основание и пытаются нажимать на руку соперника вниз (рис. 59, б).



а)





б)
Рис. 59

60. Свести руки вместе

Исходное положение: участники становятся в плотном контакте друг против друга. Второй номер обхватывает корпус и руки соперника (рис. 60, а).

Задание: первый номер пытается в течение заданного отрезка времени (8–15 сек) свести руки противника над его головой. Второй препятствует этому, стараясь прижать его руки к корпусу. После каждой попытки участники меняются местами.

Упражнение может выполняться в другом варианте: участники становятся друг против друга на расстоянии вытянутых рук, первый номер обхватывает запястья соперника снаружи и старается свести его руки вместе (рис. 60, б).



а)



б)
Рис. 60

61. Вывести руки из верхнего положения в положение руки по швам

Исходное положение: первый номер поднял руки вверх, второй номер обхватывает его руки вместе с шеей в районе плеч (рис. 61).

Задание: первый номер, разводя руки в стороны, старается силой вывести свои руки из верхнего положения в положение руки по швам. Время для выполнения упражнения ограничено (8–15 сек). После каждой попытки соперники меняются местами.

При выполнении упражнения запрещается сильно отставлять ноги в стороны и сгибать в коленных суставах, необходимо использовать силу рук.



Рис. 61

62. Развести ноги соперника врозь

Исходное положение: участники садятся друг против друга, руки в упоре сзади, ноги врозь приподняты на высоту 20–30 см. Первый номер обхватывает голени второго с внешней стороны (рис. 62, а).

Задание: по сигналу преподавателя первый номер стремиться свести ноги соперника вместе, а второй старается развести ноги в стороны. Упражнение выполняется в течение 20–30 сек, затем соперники меняются местами. Победа присуждается первому номеру если ему удастся соединить ноги соперника, в противном случае выигрыш присуждается его сопернику.

Упражнение можно проводить в исходном положении лежа на животе, тогда участники сгибают ноги в коленях и поднимают голени, бедра прижаты к коврику. Задание то же – соединить ноги соперника (рис. 62, б).



а)



б)

Рис. 62

63. Сведение коленей

Исходное положение: соперники садятся друг против друга в приседе, колени разведены и соприкасаются с коленями соперника, первый номер размещает колени снаружи, второй внутри, руки располагаются на плечах соперника (рис. 63).

Задание: первый номер стремится силой свести колени соперника до соприкосновения, второй – разводит колени наружу. На выполнение задания отводится 15–20 сек., затем соперники меняются местами.



Рис. 63

64. Борьба за вытеснение и перекрытие ног противника

Исходное положение: участники становятся боком (плечом к плечу), обращенные друг к другу руки кладут на плечи и шею соперника, обращенные друг к другу ноги ставят рядом, стопы соприкасаются наружной частью (рис. 64).

Задание: соперники стараются вытеснять ноги соперника сильным давлением наружу.

Время выполнения упражнения 30–45 сек.

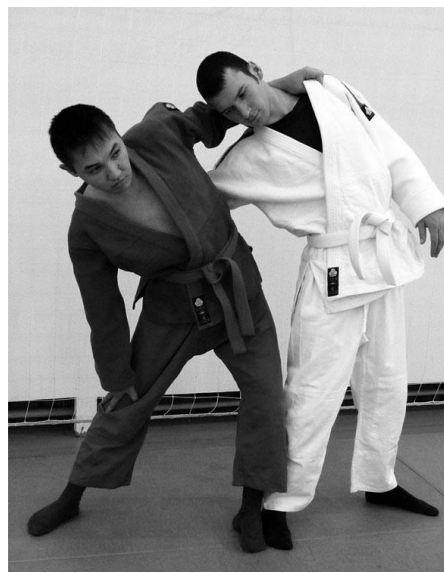
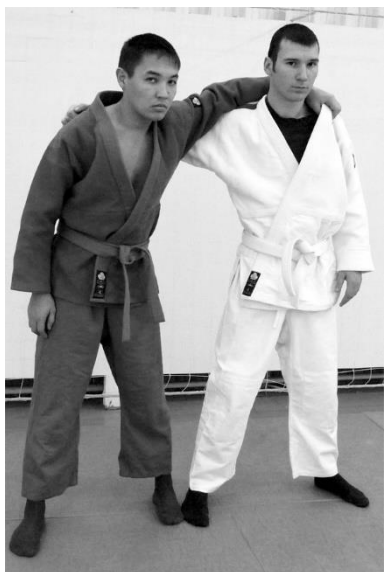


Рис. 64

65. Поставить колено на землю

Исходное положение: участники становятся в плотном захвате лицом друг к другу. Первый номер легко обхватывает шею второго номера поверх плеч, а второй крепко обхватывает его руки сверху, не давая вытащить их вниз (рис. 65).

Задание: первый номер должен коснуться ковра коленом, для чего он старается уйти вниз. Второй номер не дает ему это сделать, вытягивая

соперника вверх. Упражнение выполняется в течение 10–15 сек., затем участники меняются местами и упражнение повторяется.



Рис. 65

66. Наклонить соперника в сторону

Исходное положение: участники садятся друг к другу спиной к спине, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтевом суставе и сцеплены с разноименными руками соперника (рис. 66, а).

Задание: по сигналу преподавателя оба участника должны заставить соперника коснуться ковра плечом, (участники пытаются наклонить соперника в противоположную сторону от руки, проходящей по внешнему краю захвата). Упражнение выполняется в течение 15–20 сек. Победителем становится тот, кто большее количество раз вынудил соперника коснуться ковра.

Упражнение может выполняться из исходного положения стоя на коленях в крестовом обхвате (рис. 66, б).



а)



б)
Рис. 66

67. Прижать пятки соперника к земле

Исходное положение: участники садятся перпендикулярно друг к другу, вытянув ноги вперед и скрестив их голени под прямым углом, руки в упоре сзади. Первый номер кладет свои ноги поверх ног второго (рис. 67).

Задание: первый номер должен силой прижимать ноги соперника к земле, а второй старается их поднять и оторвать свои пятки от земли. Участникам не разрешается выполнять удары ногами. Упражнение выполняется в течение 15–20 сек., затем участники меняются местами.



Рис. 67

68. Борьба ногами за верхнее положение

Исходное положение: участники садятся друг против друга ногами вперед, ноги выпрямлены и соединены вместе, руки в упоре сзади (рис. 68).

Задание: по сигналу преподавателя участники поднимают ноги вверх и стараются, не разъединяя ног повернуть ноги соперника в правую или левую стороны до касания земли.

Разводить и сгибать ноги запрещено, руки в упоре сзади должны быть прямыми. Победителем считается тот, кто сумел дольше продержаться ноги в верхнем положении и меньше касался ногами земли.

Время выполнения упражнения 15–20 сек.



Рис. 68

69. Прижать ногу соперника к земле

Исходное положение: соперники садятся друг против друга ногами вперед, руки в упоре сзади. Одноименные ноги подняты вверх, другие немного согнуты под себя (рис. 69).

Задание: по сигналу преподавателя оба участника пытаются завалить ногу соперника и прижать ее к земле.

Упражнение выполняется в течение 10–15 сек., затем упражнение повторяется другой ногой.



Рис. 69

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОТРЫВУ СОПЕРНИКА ОТ ОПОРЫ

70. Затащить соперника на спину

Исходное положение: первый номер стоит спиной ко второму и захватывает обе его руки поверх своих плеч. Второй номер легко обхватывает шею первого номера и соединяет свои руки на его груди, навалившись на плечи (рис. 70).

Задание: по сигналу преподавателя первому номеру необходимо наклоняясь вперед затащить (навалить) противника на свою спину и оторвать обе его ноги от опоры. Второму номеру следует предотвратить данное действие, оттягивая соперника на себя.

Упражнение выполняется в течение 5–10 сек., затем участники меняются местами.

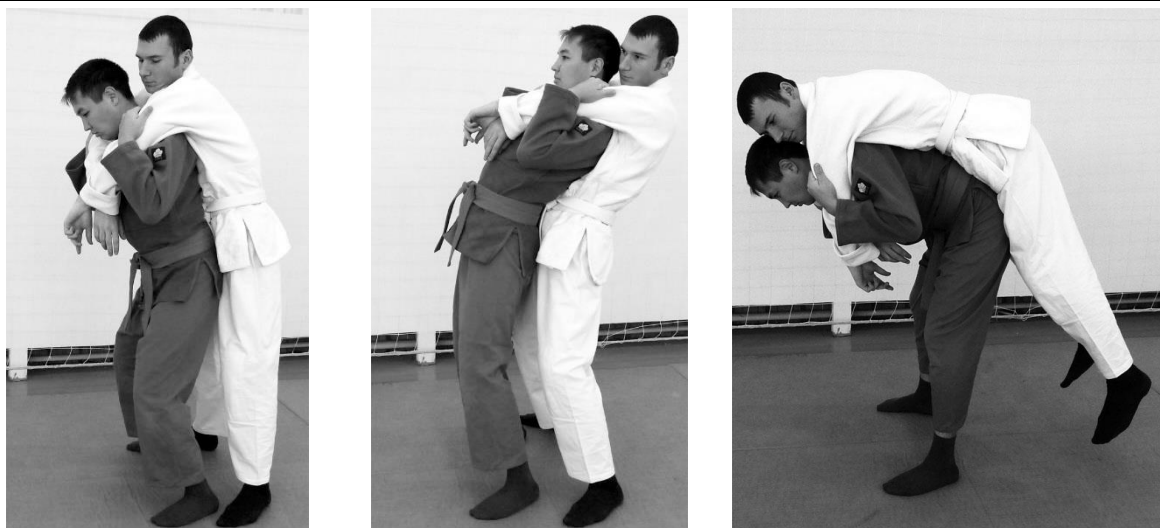


Рис. 70

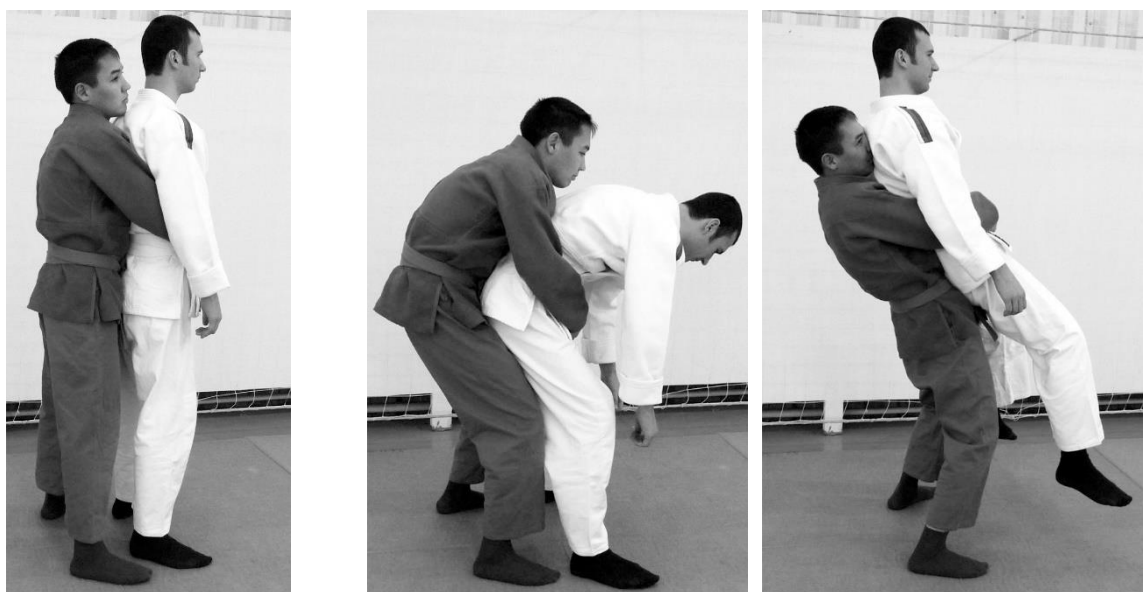
71. Поднять соперника в обхвате за корпус сзади

Это упражнение можно выполнять как в стойке, так и в партере.

Исходное положение: первый номер обхватывает соперника за корпус без рук сзади в районе пояса и готовится его поднимать.

Задание: по сигналу преподавателя первый номер, прогибаясь и подбивая соперника тазом вверх, старается поднять его и оторвать обе его ноги от опоры. Второй номер всячески препятствует этому (рис. 71, а). Упражнение выполняется в течение 5–10 сек., затем участники меняются местами.

Для наиболее подготовленных обучаемых упражнение может выполняться в партере, когда первый номер обхватывает корпус соперника, лежащего на животе. В этом случае необходимо проявить больше усилий, чтобы поднять соперника и оторвать его от ковра (рис. 71, б).



а)



б)
Рис. 71

72. Поднять соперника в обхвате за корпус спереди

Исходное положение: участники становятся в плотном обхвате, лицом друг к другу. Первый номер выполняет обхват корпуса соперника спереди, второй стоит свободно, руки кладет на плечи сопернику (рис. 72, а).

Задание: по сигналу преподавателя первый номер в течение 5–10 сек. старается поднять соперника, оторвав обе его ноги от опоры. Второй стремится не допустить этого, опуская свой центр тяжести вниз, чтобы предотвратить отрыв своих ног. По истечении заданного времени борьба останавливается, участники меняются местами и упражнение повторяется.

Упражнение можно усложнить, выполняя его из исходного положения стоя на коленях (рис. 72, б). В этом случае первый номер поднимает противника из стойки на коленях.



а)



б)

Рис. 72

73. Поднять соперника за пояса или в крестовом захвате

Исходное положение: обучаемые становятся друг против друга фронтально в обоюдном захвате за пояса или в крестовом захвате, руки соединены в замок на спине, одна рука проходит под плечом, другая над плечом соперника (рис. 73).

Задание: участники стремятся оторвать (приподнять) соперника от пола, не касаясь его другими частями тела. Борьба начинается по сигналу преподавателя. Бросать, опрокидывать и сваливать соперника запрещено. Упражнение ограничено во времени (45–60 сек.). Участник, который приподнял соперника, ставит его на ноги и борьба продолжается. Побеждает тот, кто больше раз оторвал соперника от опоры (отрыв обеих ног обязателен).



Рис. 73

74. Поднять соперника в захвате за бедро

Исходное положение: первый номер в полуприседе плотно прижимается к ноге соперника (левой или правой) и обхватывает бедро двумя руками. Второй номер находится в стойке и легко обхватывает шею первого номера (рис. 74).

Задание: по команде преподавателя первый номер пытается поднять соперника за определенный отрезок времени (5–10 сек.). Второй сопротивляется этому, старается освободиться от обхвата и не дает поднять себя. По окончании времени схватка останавливается, участники меняются местами и упражнение повторяется.

Упражнение может варьироваться подниманием обеих ног соперника, когда изначально в исходном положении первый номер выполняет обхват двух ног спереди.



Рис. 74

75. Повернуться, обхватить и поднять соперника

Исходное положение: участники становятся спиной к спине, ноги вместе, руки по швам (рис. 75, а).

Задание: по сигналу участники быстро поворачиваются через правое или левое плечо вокруг продольной оси тела, и пытаются обхватить соперника и поднять его от земли. Победитель определяется по результатам трех попыток. Упражнение требует от участников проявления быстроты реакции и, как правило, победителем становится тот, кто сработал на опережение.

Упражнение может проводиться в других исходных положениях: стоя плечом к плечу или лицом к лицу (рис. 75, б).



а)



б)

Рис. 75

76. Поймать и удержать соперника

Исходное положение: участники садятся в центре ограниченной площадки (не менее 16 м²) плотно прижавшись спиной к спине, ноги выпрямлены, руки на коленях (рис. 76).

Задание: по сигналу преподавателя второй номер должен успеть выбежать на четвереньках за пределы площадки, а первый – схватить его и удержать на площадке в течение 10–15 сек. Если второй номер выбегает за границы площадки, то участники меняются местами.

При выполнении этого упражнения из исходного положения сидя, участники по сигналу могут встать на ноги и убегать за границы площадки.



Рис. 76

77. Поймать и приподнять соперника

Исходное положение: участники становятся плотно прижавшись спиной к спине в центре площадки (не менее 16 м²) (рис. 77).

Задание: по сигналу преподавателя второй номер должен успеть выбежать за пределы площадки, а первый схватить его на площадке и приподнять. Если второй номер выбегает за границы площадки, то первый номер прекращает преследование и участники меняются местами.



Рис. 77

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

78. Дотянуться до мяча (предмета)

Исходное положение: участники становятся боком друг против друга в одном шаге, взявшись за одноименные руки (рис. 78).

Задание: по сигналу преподавателя участники тянут на себя соперника, принуждая его сделать шаг вперед, не меняя при этом своего положения (оставаясь на месте). Мяч или предмет кладется за соперниками на землю. Победитель определяется по результатам трех попыток.

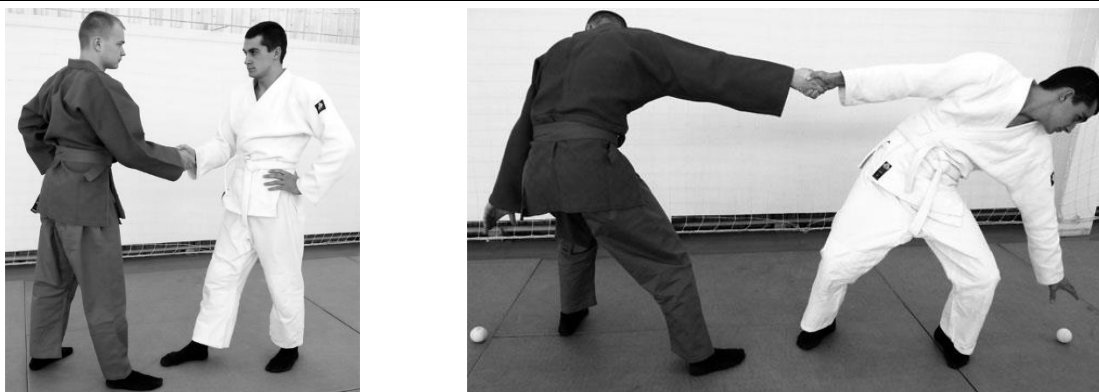


Рис. 78

79. Борьба за мяч (палку)

Исходное положение: участники становятся фронтально друг против друга в стойке или на коленях, предмет (мяч) лежит посередине между ними на полу (рис. 79).

Задание: по сигналу преподавателя соперники стараются завладеть предметом и удерживать у себя в руках как можно дольше. Упражнение выполняется в течение 15–30 сек. Победителем становится тот, кто дольше удерживал предмет. В упражнении разрешается отнимать предмет друг у друга, но запрещается убегать с ним.

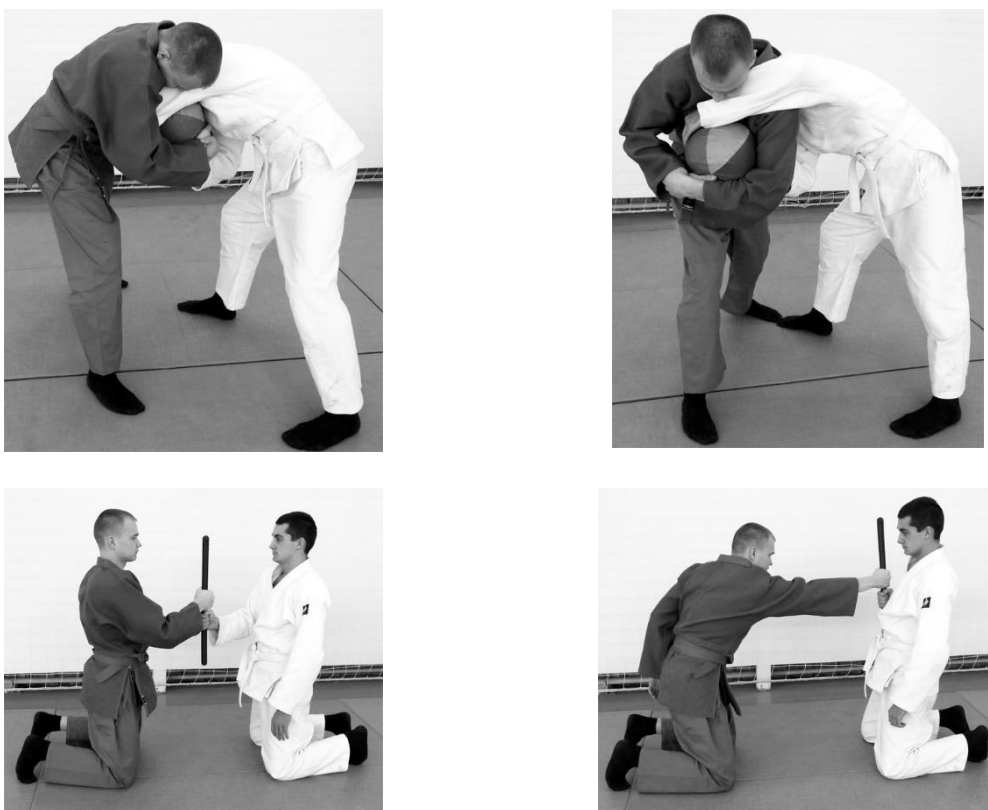


Рис. 79

80. Завладеть «оружием»

Исходное положение: участники располагаются фронтально спиной друг к другу на дистанции 2 м в стойке, сидя или лежа, предмет (макет оружия) лежит посередине между ними на полу (рис. 80).

Задание: по сигналу преподавателя соперники стараются завладеть предметом (макетом оружия). Победитель определяется по результатам трех попыток.

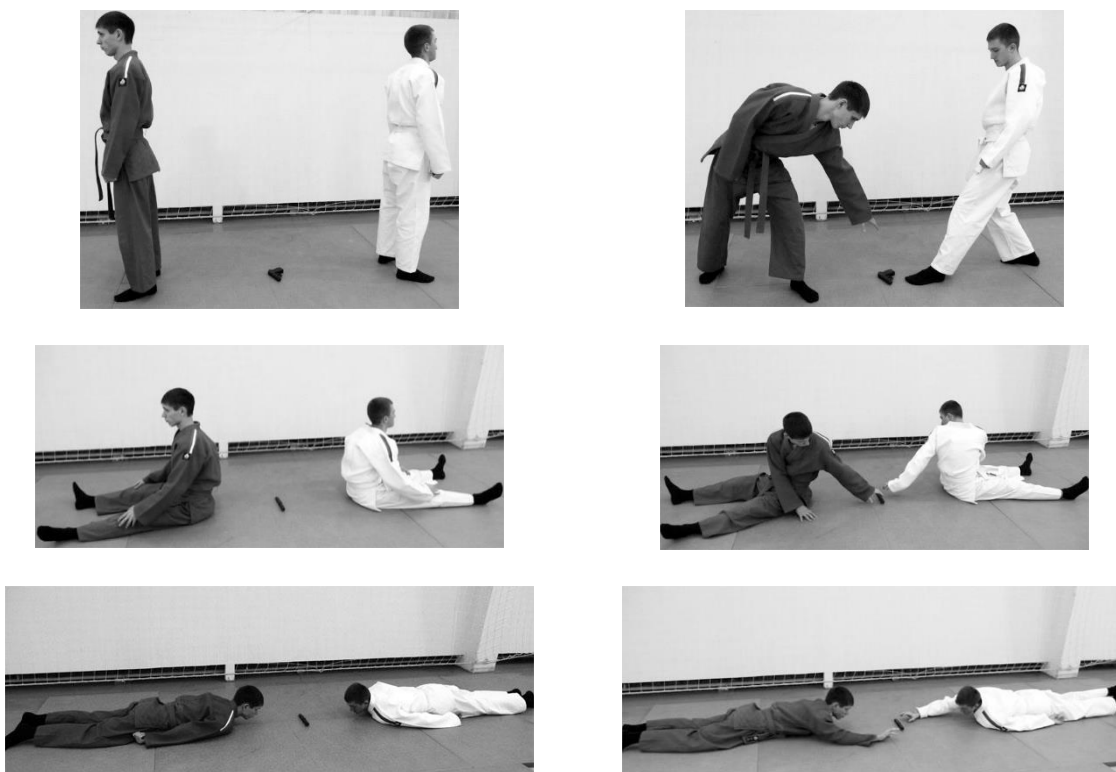


Рис. 80

81. Уход с линии «огня»

Исходное положение: участники располагаются напротив друг друга во фронтальной стойке на дистанции 1,5–2 м. Первый номер держит в руке макет пистолета и направляет его в сторону второго. Второй номер готовится уклоняться, сгибает руки и поднимает их на уровень головы (рис. 81).

Задание: по сигналу преподавателя «Огонь!» второй номер выполняет шаг в сторону, уклоняясь от условного выстрела, и отводит рукой оружие в сторону от себя. Первый номер должен быстро согнуть руку с оружием к себе, не давая возможности отвести его в сторону. Упражнение выполняется три раза, после чего соперники меняются местами.



Рис. 81

82. Выбрать и завладеть предметом

Исходное положение: участники располагаются напротив друг друга сидя на коленях фронтально или спиной друг к другу. В центре между ними размещают на одной линии три предмета (мяч, макет ножа, макет пистолета) (рис. 82).

Задание: по сигналу преподавателя (преподаватель выкрикивает название предмета) участники стараются завладеть названным предметом. Победитель определяется по результатам трех попыток.



Рис. 82

83. Уклониться от мяча

Исходное положение: участники располагаются напротив друг друга в стойке на дистанции 5–6 м. Первый номер в руке держит мяч и принимает положение для метания. Второй номер готовится уклоняться от него (рис. 83, а).

Задание: по сигналу преподавателя «Огонь!» первый номер метает мяч вполсилы прицельно в район корпуса второго номера. Второй номер должен увернуться от летящего мяча. В случае попадания соперники меняются местами.

Как вариант данного упражнения можно выполнять его из исходных положений сидя на коленях, лежа на животе (рис. 83, б, в).

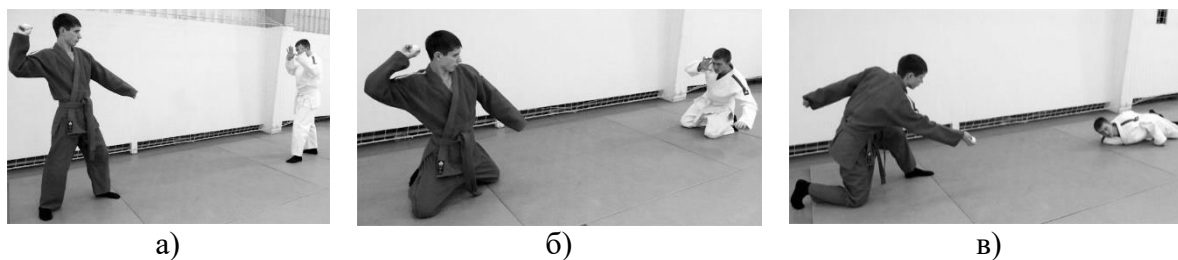


Рис 83

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования, проведенные по изучению воздействия игровой модели обучения и игровых средств по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств в различных видах спорта (Е.М. Геллер, 1976 г.; М.А. Иванов, 1984 г.; В.П. Ратников, 1984 г.; К. Рубаш, 1984 г.; С.С. Коровин, 1984 г.; К.В. Балдаев, 1986 г.; И.Н. Крепчук, 1987 г.; С.М. Толмачев, 1991 г.; Е.Я. Крупник, 2002 г.; И.А. Балыбердин, 2007 г.; С.В. Кузнецов, 2010 г.; Р.А. Муслимов, 2015 г. и др.) показывают, что навыки, сформированные в игре, особенно прочны и долговечны. Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В игре не под давлением извне, а по желанию самих учащихся происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. В то же время включение в тренировку специально разработанных специализированных подвижных игр и игровых комплексов очень эффективно повышает степень не только общей физической, но и специальной физической и технической подготовленности занимающихся, а рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, способствует более успешному формированию сложных двигательных навыков необходимых для эффективного применения сотрудниками органов внутренних дел боевых приемов и спортивных состязаниях.

Процесс освоения технико-тактических действий, как и воспитание физических качеств, находятся в прямой зависимости от настроения занимающихся и их мотивации. При утомлении, нарушении устойчивости, вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок циклического характера, включение и применение подвижных игр на занятиях обостряет внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся. Подвижные игры и игровые упражнения создают положительные эмоции и снижают уровень стрессовых состояний. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение игровых упражнений на занятиях по физической подготовке при изучении боевых приемов борьбы и в тренировочный процесс спортивных секций значительно способствует развитию физических качеств, повышает эффективность спортивной техники в соответствии с учетом тех специфических условий, моделируемых игровыми ситуациями, в которых они проявляются.



ЛИТЕРАТУРА

1. *Асеев С.В.* Использование игрового метода на занятиях по физической подготовке со слушателями образовательных организаций МВД России: актуальные вопросы педагогики и психологии: Владивостокский филиал ДВЮИ МВД России. 2022. Т 3, № 6. С. 17–21.
2. *Волков А.Н., Кузнецов С.В.* Особенности применения игрового метода на занятиях физической подготовкой курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: актуальные вопросы теории и практики: РЮИ МВД России. 2020. С. 26–30.
3. *Евтушенко А.А.* Обучение боевым приемам борьбы с использованием технических средств обучения и игрового метода курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики. СибЮИ МВД России. 2020. С. 140–143.
4. *Муслимов Р. А.* Использование игрового метода для обучения технике бросков сотрудников ОВД// Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т 13. С. 3071–3075.
5. *Ториев, А. Ш.* Игровые методы в физическом воспитании // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф. Челябинск, 2013. С. 100–103.
6. *Кузнецов С.В.* Игровой и соревновательный методы, подвижные игры на занятиях по физической подготовке: методическое пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Лысов. Н.Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2010. 50 с.
7. *Балыбердин И. А.* Соревновательно-игровой метод: урок физкультуры. Методика // Спорт в школе. 2007. № 21. С. 8–11.
8. *Вучева В. В., Мещеряков О. Н.* Технология обучения игровой деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 6. С. 15–18.
9. *Костычаков В. Ф.* Игровая технология активации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов // Теория и практика физической культуры. 2006. № 7. С. 58.
10. *Калашиникова Е. В.* Применение игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквандистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. , 2003. 22 с.
11. *Крупник Е. Я.* Игровые комплексы в процессе обучения борцов. – «Борьба САМБО» (www.sambo.spb.ru), 2002. 86 с.
12. *Ушинский К. Д.* Спортивно-игровой метод физического воспитания. Б. м.: Б. и. 2001. 44 с.



Бакин Александр Владимирович

**Организация начального обучения боевым приемам борьбы с использованием
метода игрового моделирования**

Сетевое издание

Главный редактор – Алимова Н.К.

Учебное издание

Системные требования:

операционная система Windows XP или новее, macOS 10.12 или новее, Linux.
Программное обеспечение для чтения файлов PDF.

Объем данных 7 Мб

Принято к публикации «25» сентября 2023 года

Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/42MNNPU23.pdf> свободный. – Загл. с экрана. –
Яз. рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

<https://izd-mn.com/>

**ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА
ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ**

