

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять з фізичного виховання
за спеціалізацією «Спортивна боротьба»,
розділ «Рухливі ігри»

Харків
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до практичних занять з фізичного виховання
за спеціалізацією «Спортивна боротьба»,
розділ «Рухливі ігри»

для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання

Затверджено
Вченою радою
соціально-гуманітарного факультету
протокол № 3 від 17.11.2020

Харків
НТУ "ХПІ"
2020

Укладач: С. В. Бочкарев,
О. В. Ковальов

Рецензент І. О. Поляков

Кафедра фізичного виховання

Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання за спеціалізацією «Спортивна боротьба», розділ «Рухливі ігри» для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / уклад.: С. В. Бочкарев, О. В. Ковальов – Харків: НТУ «ХП», 2020. – 16 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1 ВПРАВИ ТА ІГРИ З ОПОРОМ СУПЕРНИКУ.....	5
1.1 Вправи та ігри з опором для рук.....	5
1.2 Вправи та ігри з опором для ніг.....	6
1.3 Вправи та ігри з опором для шиї.....	7
1.4 Вправи та ігри з опором для тулуба.....	7
2 ВПРАВИ І ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК ЄДИНОБОРСТВА.....	8
2.1 «Бій півників».....	8
2.2 «Бій вершників».....	9
2.3 Перетягування «за свою межу».....	9
2.4 «Боротьба за територію».....	10
2.5 «Боротьба за територію з жердиною».....	11
2.6 «Боротьба за естафетні палички».....	11
2.7 «Боротьба за гімнастичну палицю».....	12
2.8 «Боротьба за набивної м'яч».....	12
3 ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ЄДИНОБОРСТВ.....	12
3.1 Ігри на кращу якість виконання прийому або його елементів.....	13
3.2 Ігри на зв'язок техніки з тактикою.....	14
3.3 Ігри на перевірку знань.....	14
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	16

ВСТУП

На початковому етапі навчально-тренувальної роботи зі спортсменами, що займаються єдиноборствами, застосовуються найрізноманітніші ігри з елементами боротьби. Ці ігри сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей і необхідних рухових навичок.

Успіх тієї чи іншої гри пов'язаний не тільки з вдалим вибором, але в значній мірі залежить від попередньої підготовки до гри, від вмілого керівництва тренера ходом гри. Необхідно застосовувати ті чи інші ігри в залежності від умов і з урахуванням конкретних завдань, які вирішуються на занятті. В одному випадку ігри з елементами опору в поєднанні з загально розвиваючими і спеціальними вправами вдосконалюють у спортсменів якості і навички притаманні єдиноборствам. А в іншому випадку ігри з елементами змагання, допомагають спортсменам проявити свою швидкість, спритність, кмітливість.

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

Можливість проведення тієї чи іншої гри залежить від віку спортсменів, кількості тих що займаються, місця проведення, наявності снарядів, правильного підбору засобів і визначення умов ігри. Багато ігор з однаковим успіхом можуть проводитися і в залі боротьби, і на спортивному майданчику, і на відкритому повітрі.

У методичних вказівках наведені рухливі ігри з елементами боротьби найбільш цікаві та доступні для студентів, що регулярно займаються в секціях спортивних єдиноборств.

1 ВПРАВИ ТА ІГРИ З ОПОРОМ СУПЕРНИКУ

Мета цих вправ та ігор - підготувати спортсмена до чинення опору в різних стандартних положеннях і нестандартних ситуаціях, які зустрічаються в єдиноборствах. Вони обов'язково виконуються з партнером. За своїм переважним впливом на розвиток сили та витривалості м'язів їх можна розділити на групи: для розвитку рук, ніг, шиї, тулуба.

1.1 Вправи та ігри з опором для рук

1.1.1 Стати обличчям один до одного (впівоберта), виставити праві ноги вперед, зробити захоплення правими руками, інша рука на стегні (рис. 1). За командою, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати вправу для іншої руки.

Вправа повторюється кілька разів для кожної руки. Виграє той що, переміг більшу кількість разів.



Рис. 1. Вправа для рук

1.1.2 Стати обличчям один до одного на ліве коліно. Впертися ліктем правої руки в коліно своєї правої ноги і взятися за долоню руки партнера. Ліві руки на стегнах. Відвести руку партнера в сторону до відмови. При цьому не можна відривати лікоть від свого коліна. Виконати вправу для іншої руки. Вправа повторюється кілька разів для кожної руки. Виграє гравець, який переміг більшу кількість разів.

Вищеописані вправи можна провести з заліком по командам. Гравці розбиваються на дві команди. Потім проводяться змагання в парах. Той, що виграв, дає команді одне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

1.2 Вправи та ігри з опором для ніг

1.2.1 Стоячи обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера, підняти вперед пряму праву ногу до взаємного торкання гомілок. Перемагає той, хто зуміє відвести ногу партнера в сторону (рис. 2, а). Потім вправа виконується іншою ногою.

1.2.2 Початкове положення - упор сидячи ззаду. Вправа виконується аналогічно попередньої (рис. 2, б).

1.2.3 Початкове положення - упор сидячи ззаду, а лівою ногою - спереду. Підняти напівзігнуту праву ногу і впертися ступнями одна в іншу. Випрямляючи свою ногу, змусити партнера зігнути ногу або впасти на спину (рис. 2, в). Те ж саме - іншою ногою.

1.2.4 Вправа виконується аналогічно попередньої, але виконується двома ногами (рис. 2, г).

1.2.5 Спортсмени лежать поруч на спині головами в протилежні сторони, притискаються лівим боком і захоплюють один одного під руку, ліві ноги підняті вгору. Необхідно перевернути партнера через голову, чіпляючи його ногою за ногу (рис. 2, д, е, ж). Потім вправа виконується з іншого боку іншою ногою.

Кожна вищеописана вправа виконується непарну кількість разів. Виграє той, що переміг більше число раз. Вправи можна проводити з командним заліком.

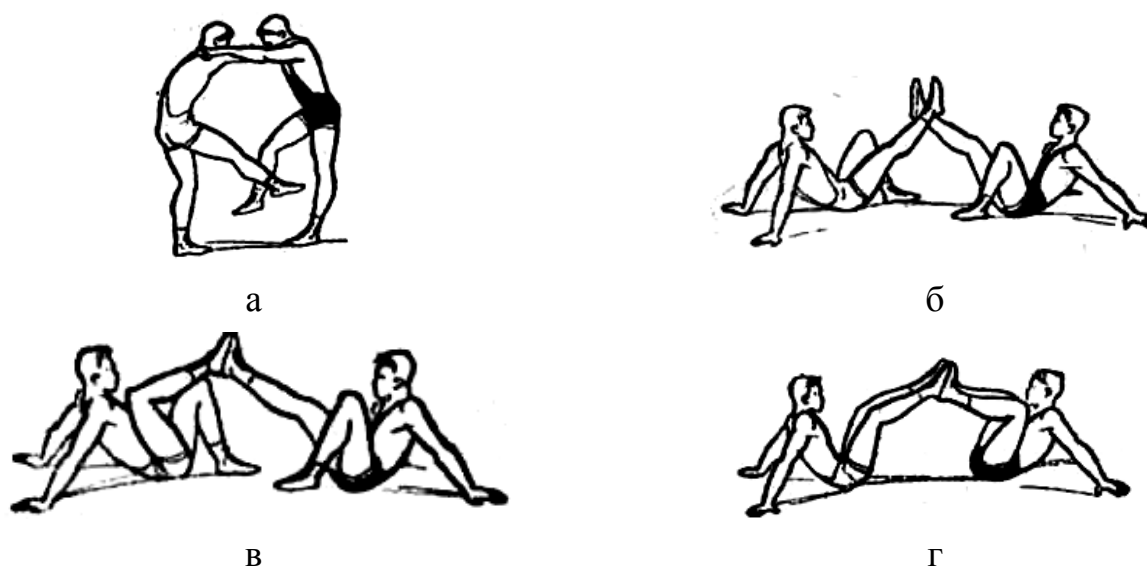


Рис. 2. Вправи для ніг



д



е



ж

Рис. 2. Вправи для ніг

1.3 Вправи та ігри з опором для шиї

1.3.1 Спортсмени стають обличчям один до одного і захоплюють правою рукою шию партнера (при цьому передпліччя впираються в груди, долоню накладають на потилицю), а лівою рукою впираються в плече. Згинаючи руку, необхідно нахилити голову партнера вперед. Потім вправа виконується в інший бік.

1.3.2 Вправа виконується аналогічно попередньої, але треба нахилити голову партнера в сторону.

1.3.3 Початкове положення спортсменів таке ж, як в першій вправі. Але вони захоплюють шию двома руками і нахиляють голову партнера вперед.

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

1.4 Вправи та ігри з опором для тулуба

1.4.1 Спортсмени стають обличчям один до одного і щільно захоплюють шию і плече правої руки (права нога ставиться між ногами партнера). Відхиляючи тулуб назад, необхідно натягнути партнера на себе або відірвати його від килима.

1.4.2 Спортсмени стають спиною один до одного і захоплюються руками в ліктях так, щоб плече правої руки знаходилося зверху лівого плеча партнера. Нахилиючись вперед, необхідно відірвати партнера від килима.

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

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

2 ВПРАВИ І ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК ЄДИНОБОРСТВА

2.1 «Бій півників»

Гравці стоять один навпроти одного на правій нозі, заклавши руки за спину. Лівою рукою вони утримують гомілку однойменної ноги (рис. 3). Кожен з гравців, стрибаючи на одній нозі і штовхаючи суперника, намагається змусити його доторкнутися до килима будь-якою частиною тіла, крім ноги, на якій він стрибає. Штовхати дозволяється тільки плечем або грудьми, а рухатися - на обумовленій площі. Перемагає гравець, який виграв більшу кількість сутічок. Сутічка, яка не дала результату протягом 2 хв., вважається, що закінчилася внічию. Потім гра повторюється на іншій нозі (всього 3-5 разів). Як варіант можна вести бій, стрибаючи на двох ногах в присіді. При цьому гравці тримаються руками за гомілки.



Рис. 3. Гра «Бій півників»



Рис. 4. Гра «Бій вершників»

2.2 «Бій вершників»

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

2.3 Перетягування «за свою межу»

Через центр площадки (килима) проводиться риза. По обидва боки від неї в 3-4 кроках відзначають дві лінії. Гравці стають у середньої ризи обличчям один до одного і беруться за руки. За сигналом судді вони намагаються перетягнути один іншого за свою лінію. Гравцеві забороняється сідати і продовжувати боротьбу сидячи.

Так само можна, сидячи на килимі, впертися ступнями ніг (ноги прями) і взятися за руки (в гачок). Перетягнути партнера до себе. В обох випадках можна перетягувати, тримаючись двома руками за гімнастичну палицю.

Можна влаштувати змагання з перетягування каната або жердини в парах, а також перетягування каната в колонах.

2.4 «Боротьба за територію»

Майданчик (килим) ділиться на квадрати шириною 4-5 м або на круги радіусом 2-3 м і в них відзначаються центри. Гравці стають у центр обличчям один до одного. За сигналом судді вони повинні виштовхнути або винести одне одного за лінію, що обмежує територію.

Забороняється захоплювати за обличчя, пальці рук, робити зачепи, підніжки, больові прийоми, звалювати партнера. Умисне падіння з метою захисту зараховується як програш. Перемагає гравець, якій виграв більшу кількість сутичок. Якщо протягом 2-хвилинної боротьби не виявився переможець, то вважається, що сутичка закінчилася внічию. Спортсменам доцільно дозволяти захоплювати партнера тільки вище пояса або проводити варіант боротьби в партері. Як варіанти можна застосовувати:

- 1) виштовхування, стоячи спиною один до одного, захопивши руки в ліктях;
- 2) виштовхування, пересуваючись на одному або двох колінах;
- 3) виштовхування, пересуваючись на колінах і руках;
- 4) виштовхування в положенні упору лежачи на руках (не торкаючись килима колінами). В цьому випадку гравці впираються однойменними плечима (рис. 5);



Рис. 5. Виштовхування в упорі лежачи на руках .

4) виштовхування, сидячи спиною один до одного, впираючись руками і ногами в килим, або впираючись одними ногами, або впираючись ногами, зачепивши руки в ліктях.

2.5 «Боротьба за територію з жердиною»

Майданчик (килим) ділиться як і в грі «Боротьба за територію». Далі на жердині в обидві сторони від центру робляться відмітки на відстані 70-80 см. Гравці беруться за кінці жердини (ліва рука біля позначки, права - ближче до його кінця; кінець жердини повинен виступати назовні з-під правої кисті не менше ніж на 15 см) і стають так, щоб центр жердини знаходився над центром майданчика. За сигналом вони прагнуть виштовхнути один одного за межі майданчика. Забороняється випускати жердину з обох рук, перехоплювати за позначку ближче до центру, падати і вставати на коліно (якщо це не обумовлено заздалегідь). За порушення правил зараховується поразка. Потім гравці змінюють при захопленні жердини руки. Як варіанти гри можна застосовувати:

- 1) виштовхування, стоячи спинами один до одного. У цьому випадку учасник гри однією рукою захоплює жердину з торця;
- 2) виштовхування, стоячи на одному або двох колінах;
- 3) звалювання з вихідного положення стоячи або сидячи на тренувальному опудалі (мішку), набивному м'ячі.

2.6 «Боротьба за естафетні палички»

Гравці беруться за кінці двох естафетних паличок (рис. 6, а). Завдання - вирвати у суперника палички будь-яким способом. Виграє борець, що забрав обидві палички. Гравець не має права тримати паличку двома руками. Як варіанти можна застосовувати:

- 1) гравці беруться за естафетні палички, попередньо схрестивши руки;
- 2) учасники продовжують вести боротьбу за паличку що залишилася, двома руками. В цьому випадку борець, який оволодів однією паличкою, кидає її на килим;
- 3) боротьба за одну естафетну паличку з обопільним однаковим захопленням вільної руки за тулуб, ногу або руку суперника;
- 4) боротьба за одну або дві палички стоячи на колінах або лежачи в різних положеннях з різними варіантами захоплення руками (схрестивши, ззаду, зачепивши руками ноги і т. д.).

2.7 «Боротьба за гімнастичну палицю»

Гравці беруться за гімнастичну палицю так, щоб їх кисті розташовувалися через одне захоплення. За сигналом кожен з них прагне заволодіти палицею.

2.8 «Боротьба за набивної м'яч»

Гра проводиться стоячи на ногах або на колінах. Учасники беруться двома руками за м'яч. При цьому положення їх рук при захопленні має бути однаковим. За сигналом вони прагнуть заволодіти м'ячем (рис. 6, а, б, в). При веденні боротьби за м'яч стоячи забороняється навмисне падати на килим.



а



б



в

Рис. 6. Боротьба за предмет

3 ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ЄДИНОБОРСТВ

Навчити спортсмена-початківця боротися граючи - дуже важке завдання. Тому вивчення і вдосконалення техніки і тактики єдиноборства за допомогою ігрового методу - найбільш правильний шлях для вирішення цього завдання. Разом з тим ігри підвищують інтерес спортсменів до тренування, сприяють успішному закріпленню спеціальних навичок і умінь. Засобами цих ігор є елементи техніки і тактики єдиноборств.

Правилами гри створюється ускладнення які заважають досягненню необхідного результату. Наприклад, правильно провести прийом на борці, який чинить опір не в повну силу, значно легше, ніж в навчально-тренувальній сутичці. Або виконати будь-яке захоплення вдається швидше, ніж певне захоплення за завданням.

Нижче наводяться ігри з вирішенням завдань різної спрямованості. Вони викладаються в порядку зростання складності, від вивчення до вдосконалення. У кожній грі результат визначається, або як в естафеті, або як в парній вправі з подальшим зарахуванням очок для команди.

3.1 Ігри на кращу якість виконання прийому або його елементів

3.1.1 Виконання технічної дії на оцінку. Спортсмени в парах по черзі виконують вивчену технічну дію (прийом) на оцінку за 5 або 10-бальною системою. Перемагає той, що отримав кращий бал за виконання по найкращій спробі (наприклад, з трьох спроб), або в першій спробі, або за сумою декількох спроб. Переможець в парі дає своїй команді одне очко. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

3.1.2 Виконання прийому з партнером, що створює необхідні умови, на час. Партнер йде в бік атакуючого і дає йому руку і ногу для захоплення, необхідного для даного прийому (наприклад, млина). Після проведеного кидка партнер швидко встає і знову створює подібні умови. Завдання - виконати більшу кількість прийомів за 20-30 сек. При цьому погано виконані кидки не враховуються. Потім партнери міняються ролями. Перемагає той, що виконав більшу кількість кидків. При рівній кількості кидків зараховується нічия. Можна провести командний залік. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

3.1.3 Командне виконання технічної дії. Гравці діляться на команди по 5-6 чоловік і шикуються в колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків від своїх колон), виконують технічну дію по черзі і далі повертаються до товаришів по команді. Потім цю технічну дію виконують другі, треті номери команд і т. д. Гравець, який виконав прийом, стає в кінець своєї колони. Гра продовжується до тих пір, поки останній гравець команди не проведе прийом і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, яка першою закінчила завдання.

3.2 Ігри на зв'язок техніки з тактикою

3.2.1 Спортсмени виконують завдання в парах. Один з них, пересуваючись і змінюючи захоплення, іноді створює необхідні сприятливі умови для проведення партнером певного прийому (кидка млином, кидка через спину і т.д.). В цей час інший спортсмен повинен своєчасно провести заданий прийом. Атакуючий повинен проводити прийоми, що відповідають певному положенню партнера. Якщо ж відносно однакові положення повторюються, то слід проводити різні прийоми. Опір проведенню прийому чинити не в повну силу. Тренер і спортсмени спостерігають за діями пари і відзначають моменти, коли були створені сприятливі умови і як зумів їх використати атакуючий. Потім гравці міняються ролями. Перемагає гравець, який правильно виконав завдання (на оцінку). При кожному втраченому моменті або неякісному виконанні прийому атакуючому знижується оцінка. Можна попередньо розділити спортсменів по командам і провести командний залік.

3.2.2 Беруть участь команди по 5-6 чоловік. Команди шикуються в колони, перші номери розташовуються на килимі (на відстані 5-6 кроків). Спочатку на партнерах, що підходять по черзі виконують прийоми перші номери команд, потім другі, треті і т. д. Кожен борець, що підходить по черзі, приймає інше положення, ніж його попередній товариш та чинить опір проведенню прийому не в повну силу. Перемагає команда, гравці якої швидше закінчать завдання.

3.3 Ігри на перевірку знань

3.3.1 Спортсмени розбиваються на рівні команди. Тренер дає завдання парі перших номерів команд, наприклад: показати і пояснити сприятливі умови для проведення певного прийому; показати захисні дії від даного прийому; показати з якими захопленнями його можна виконати, сказати до якої класифікаційної групи належить даний прийом. Потім тренер дає інше аналогічне завдання парі других номерів команд і т. д. Кожна відповідь оцінюється по 5-бальній системі. В парі перемагає учасник, що дав найкоротшу і правильну відповідь. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів.

3.3.2 Першим номерам кожної команди дається домашнє завдання: скласти комплекс спеціальних вправ з різними снарядами для розвитку фізичних якостей і вдосконалення навичок виконання групи прийомів. Далі аналогічне завдання дається другим номерам, третім і т. д.

. На занятті здійснюється перевірка домашнього завдання по парам. При цьому спортсмени демонструють свої комплекси. Кожна вправа оцінюється балами (в залежності від її ефективності і новизни). В особистому змаганні перемагає спортсмен, який отримав більшу кількість балів за кращі 4-5 вправ. В командному змаганні виграє команда, яка набрала найбільшу кількість балів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось, – 2-ге вид., доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
2. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
3. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащите: (игровые упражнения, способствующие развитию силы) // Боевое искусство планеты. – 1997. – № 2-3. – С. 40–43.
4. Латышев С.В. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации / С.В. Латышев – Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
5. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.

Навчальне видання

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**до практичних занять з фізичного виховання
за спеціалізацією «Спортивна боротьба», розділ «Рухливі ігри»**

для студентів усіх спеціальностей

денної форми навчання

Українською мовою

Укладач БОЧКАРЕВ Сергій Володимирович,
КОВАЛЬОВ Олег Володимирович

Відповідальний за випуск *О. В. Юшко*

Роботу до видання рекомендував *І. О. Поляков*

В авторській редакції

План 2020 р., поз. 76

Підп. до друку 18.11.2020. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Друк – ризографія. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 1,0.
Тираж 100 прим. Зам. № 24.

Національний науковий центр,
«Харківський фізико-технічний інститут»
61108, м. Харків, вул. Академічна, 1

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6187 від 17.05.2018 р.