

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

В.Ф. Костычаков  
В.М. Гуралев

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО САМОЗАЩИТЕ  
БЕЗ ОРУЖИЯ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ**

Учебное пособие

КРАСНОЯРСК 2004

ББК 75. 715

**Костычаков В.Ф., Гуралев В.М.**

Организация занятий по самозащите без оружия игровым методом : учебное пособие / В.Ф. Костычаков, В.М. Гуралев. – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2004. – 42 с.

Рецензенты: директор Института спортивных единоборств им. И.Ярыгина Красноярского государственного педагогического университета доктор педагогических наук, профессор А.И.Завьялов;

начальник отделения боевой, физической подготовки и спорта СибУВД на транспорте подполковник милиции В.М.Козенцев

Учебное пособие содержит специализированные подвижные игры для развития физических качеств, а также для совершенствования технико-тактической подготовки борца.

Предназначено для преподавателей физической подготовки, курсантов образовательных учреждений МВД России.

© Сибирский юридический институт МВД России, 2004

© В.Ф.Костычаков, В.М.Гуралев, 2004

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
1. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБ- КОСТИ .....	9
2. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫС- ТРОТЫ .....	11
3. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СОВЕРШЕН- СТВОВАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ .....	18
4. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВ- КОСТИ .....	25
5. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ .....	31
6. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ СОВЕРШЕН- СТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	37
ЛИТЕРАТУРА .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и оптимизации самой методики, в частности путем уточнения известных и поиска новых способов тренировки. Повышение эффективности занятий по ФП, прежде всего, связано с заинтересованностью занимающихся, с их активностью на занятиях. Физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных умений и навыков, нередко вызывают у курсантов (слушателей) психологический застой, утомление, потерю интереса к занятиям. Включение в занятия ФП подвижных игр, проведение упражнений игровым методом акцентирует внимание, повышает эмоциональное состояние занимающихся. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего периода обучения. Подвижные игры можно включать как в подготовительную часть занятия, так и в основную и заключительные части.

Наиболее характерными признаками игрового метода являются следующие:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Регламентация взаимоотношений между играющими.

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий. Владение различными способами решения возникающих задач; сформированные навыки должны быть гибкими, приспособленными к изменяющимся условиям.

3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях. Проявление самостоятельности в выборе наиболее результативных действий.

4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке. Полная зависимость нагрузки от активности и выполняемой в игре функции. Степень регламентации повышается, если игровой метод применяется для изучения новых действий.

5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств. Использование комплекса действий (бег,

прыжки, метания и пр.), обеспечивающего всестороннее воздействие на организм обучающихся.

6. Осуществление взаимодействия между играющими осуществляется с помощью предметов.<sup>1</sup>

Воспитание чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки, сознательной дисциплины.

Используя подвижные игры в процессе «разминки», не следует забывать, что физическое и эмоциональное состояние у курсантов перед началом занятия различны и зависят не только от предыдущих занятий, но и от другой деятельности, в которой они участвуют. Предтренировочное состояние у курсантов оказывает огромное влияние на интенсивность выполнения упражнений в «разминке». Включение в разминку общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений с элементами подвижных игр повышает ее интенсивность. ЧСС достигает 125-140 ударов в минуту, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма курсантов к предстоящим нагрузкам и предупреждения травм.

Игры во время занятий по ФП выполняют активную вспомогательную роль, так как дают возможность опосредованно повышать уровень двигательных способностей курсантов, то есть развивают физические качества, улучшают их техническую подготовленность в плане владения умениями и навыками в определенных локомоциях. Подвижная игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Для выполнения точных и сложных по координации движений необходима своевременная информация, поступающая в мозг от многих сенсорных систем; на основе быстрой и четкой ее переработки принимается решение и программируется предстоящая двигательная деятельность. Повторение отдельных движений способствует закреплению навыков их выполнения, вплоть до автоматизма. Однако в процессе игры могут возникнуть ситуации, когда даже доведенные до автоматизма приемы не смогут обеспечить ее результативность. В таких случаях

---

<sup>1</sup> Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания. – М., 1998.

курсанту необходимо мгновенно оценить обстановку и выполнить движение, адекватное возникшим требованиям.

Игровой метод является методом комплексного совершенствования физических качеств. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-либо одного качества. В данном учебном пособии сделана подборка специализированных игр, имеющих преимущественную направленность на развитие определенного физического качества и совершенствование технико-тактических действий. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях любого помещения или на открытой площадке без дорогостоящего дополнительного оборудования и инвентаря.

Занимающиеся, полагаясь на авторитет преподавателя, иногда просто копируют действия педагога и тем самым не проявляют какого-либо творчества при совершенствовании изучаемых действий. Преподаватель должен предоставлять обучающимся необходимую самостоятельность при изучении учебного материала, поскольку она развивается в условиях игровых состязаний и проявляется в умении найти лучший вариант, содействующий более успешному выполнению заданного приема. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности технических действий. Одно из важнейших условий успешного использования игр в учебном процессе – это умелый их подбор и проведение. Подбор подвижных игр, в свою очередь, зависит от педагогических задач, которые ставятся на занятии:

1. Определить направленность работы (разминка, развитие двигательных качеств, развитие психофизических качеств, воспитание навыков, умений).

2. Определить целевую установку направленности.

3. Решить избранную направленность 4-мя формами работы: игровой, коллективной, работой в небольших группах, индивидуальной.<sup>1</sup>

Содержание игр можно упрощать или заменять, но так, чтобы преподаватель мог четко организовать проводимое занятие, плотно насыщая его элементами единоборств, не опасаясь травматизма.

При освоении игры обучающимся необходимо дать полное представление об основах единоборства, включающее:

– начальное знакомство с действиями, обеспечивающими преимущество над соперником;

– постепенное освоение и апробирование различных способов создания благоприятных ситуаций и выведения из равновесия соперника;

– овладение различными элементами техники и тактики борьбы.

При освоении игрового материала на разных этапах обучения необходимо придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Размеры игровых площадок следует постепенно уменьшать: не ограничивать игровую площадь; постепенно ограничить диаметр круга до 6-4 м; довести диаметр до 2-3 м.

2. Правила проведения соревнований по играм могут уточняться, дополняться.

3. В ходе поединка можно оценивать как факт победы самые минимальные преимущества одного соперника над другим (по усмотрению тренера).

4. Если ни один из бойцов не использовал время, отведенное на мини-поединок, то обоим засчитывается поражение.

5. Для определения победителя в поединке должно быть нечетное количество попыток (1; 3; 5); оно устанавливается преподавателем в зависимости от возраста, числа участников соревнований, интереса и т.п.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Маркиянов О.А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. – Чебоксары, 1992.

<sup>2</sup> Купцов А.П. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1978.

## **1. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

### ***1. «Быстрее под мостик»***

Спортсмены распределяются по парам и располагаются вдоль лицевой линии, один из-за спины другого.

По сигналу руководителя игрок, стоящий впереди, встает на борцовский мост, другой участник переползает под ним и, в свою очередь, встает на борцовский мост, затем первый переползает под партнером. Передвигаясь таким образом, каждая пара играющих стремится как можно быстрее достигнуть линии финиша.

Побеждает двойка спортсменов, успевших пересечь эту линию первыми.

### ***2. «Дотянись до флажка»***

Между двумя стойками, под наклоном около 60°, натягивают веревку с закрепленными на ней флажками. Игроки выстраиваются в колонну перед нижним флажком. Первый участник проводит десять, заранее определенных преподавателем ударов ногой по флажку, за что получает один призовой балл. После чего переходит к следующему флажку.

Победа присуждается участнику, которому удалось «преодолеть» наибольшее количество флажков.

### ***3. «Мост-перекидка»***

Перед началом игры все ее участники разделяются по парам. По сигналу руководителя учащиеся, первые номера в каждой паре, встают на борцовский мост и в течение 30 (или 60) сек. начинают выполнять упражнение «мост-перекидку» вперед и назад. При этом их соперники располагаются рядом с ними и считают количество правильно выполненных циклов этого упражнения. По истечении времени спортсмены меняются местами, и игра повторяется. Выигрыш присуждается игрокам, выполнившим это упражнение наибольшее количество раз. Упражнение, выполненное с ошибкой, не засчитывается.

По окончании игры можно провести отбор игроков; составить пары так, чтобы более подготовленные участники оказались против участников с такой же подготовкой, а более слабые – против себе подобных спортсменов.

А игру продолжить следующим образом: первые номера принимают положение борцовского моста и выполняют

«забегания вокруг головы», изменяя направление движения после каждого цикла («забегания» один раз вправо и один раз влево и т.д.).

Правила такие же, как и в вышеизложенном способе игры.

#### **4. «Самые гибкие»**

Перед началом игры спортсмены разделяются по парам. По сигналу преподавателя игрок под первым номером старается в течение 10 сек. (или за 30 сек., по договоренности) возможно большее количество раз перейти из положения стойки в положение борцовского моста и вернуться в исходное положение. Его соперник следит за техникой правильного выполнения задания и страхует, поддерживая партнера рукой под поясницей. По договоренности спортсменов страховка прекращается.

Участник, правильно выполнивший данное упражнение наибольшее количество раз, считается победителем.

#### **5. «Эстафета с гимнастическим мостом»**

Играющие делятся на несколько команд с равным количеством участников и выстраиваются в колоннах перед линией старта, напротив каждой команды устанавливается поворотный пункт.

Каждый игрок, который стоит направляющим в своей команде, получает набивной мяч. После сигнала судьи направляющий, прижав к животу мяч, начинает передвигаться с помощью кувырков вперед до поворотного пункта и, обогнув его кувырками, возвращается в конец своей колонны. При этом остальные игроки встают на гимнастический или борцовский мост, а направляющий передает мяч игроку, который оказался впереди колонны, прокатив мяч под остальными участниками. Команда заканчивает игру после того, как все игроки команды выполнят задание в роли ведущего игрока.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. – М., 1997.

## **2. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

### ***1. «Противостояние»***

Соревнующиеся делятся на пары. Один из участников получает задание в течение одной минуты провести как можно больше заранее назначенных тренером бросков. За каждый удачный, оцениваемый даже на минимальную оценку (по правилам изучаемого вида борьбы) бросок, атакующий получает один балл. Его соперник оказывает только небольшое, «пассивное», сопротивление, сам не проводит ни атакующих действий, ни контрприемов.

По истечении времени соревнующиеся меняются ролями.

Победу одерживает тот спортсмен, которому удалось провести больше оцениваемых бросков.

### ***2. «Борьба за захват»***

Перед началом игры занимающиеся делятся на пары и выходят на ковер. Один из соревнующихся берет разноименный захват на рукаве (или за запястье разноименной руки) соперника, а другой рукой старается коснуться его ноги (шеи, руки, пояса или отворота куртки). Нападающий повторяет свои атаки до тех пор, пока не пройдут 30 сек. (или одна минута). После чего соперники меняются ролями. Защищающийся блокирует касания нападающего или уклоняется от них. За каждое удачное прикосновение атакующий получает один балл.

### ***3. «Опреди в захвате»***

Играющие, разделившись по парам, заходят на борцовский ковер.

Оба участника получают задание взять заранее определенный захват. Например: взять захват левой рукой под локтевым суставом разноименной руки противника, а правой отворот куртки на шее и, при этом, не позволить сделать то же самое своему партнеру.

Тот, кто раньше 10 раз выполнит это задание, одерживает победу.

### ***4. «Освободись от захвата»***

Один из играющих позволяет взять заранее определенный преподавателем захват и сразу начинает освобождаться от него. Это задание он должен выполнить 10 раз, после чего соперники меняются ролями.

Тот, кому удалось освободиться от захватов 10 раз за меньшее время, одерживает победу.

#### **5. «Захвати ногу»**

Каждый из двух соревнующихся в течение 30 сек. пытается захватить и оторвать от земли правую ногу противника.

Тому спортсмену, которому удалось выполнить это задание наибольшее количество раз, присуждается победа<sup>1</sup>.

#### **6. «Наступи на ногу»**

Участники игры, распределившись по парам, берут односторонний захват на куртке самбо (кимоно) соперника и получают задание наступить на ногу партнера по возможности большее количество раз за одну минуту. За каждую удачно проведенную попытку игрок получает призовой балл. По окончании игры проигравший спортсмен отжимается заранее оговоренное количество раз или выполняет какое-либо другое задание.

#### **7. «Самые быстрые»**

Играют две команды, участники каждой из них рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Затем они становятся в общий круг через одного, лицом к центру. В середине круга лежит борцовский пояс или макет оружия.

Руководитель игры называет любой номер. Спортсмены под этим номером из обеих команд прыжками на одной ноге (или кувырками, или переползанием на руках) огибают круг снаружи (оба передвигаются в одну сторону, о чем договариваются заранее), и, достигнув места, где стояли раньше, бегут к предмету, чтобы взять его. Если они одновременно прикоснутся к предмету, то между ними завязывается борьба; игроку, которому удалось захватить предмет и поднять его вверх, достается победа, таким образом он приносит своей команде выигрышный балл.

Игра длится 5-10 мин., и победу одерживает команда, игроки которой собрали больше очков.

#### **8. «Броски в колоннах»**

Перед началом состязания все обучающиеся делятся на несколько команд с равным количеством игроков, которые

---

<sup>1</sup> Преображенский С.А. Вольная борьба. – М., 1972.

строятся в параллельные колонны. Дистанция между партнерами в каждой команде равна 2-3 шагам.

По сигналу судьи спортсмены из первой команды начинают выполнять только кувырки вокруг ковра (переноску партнера; прыжки на одной ноге; передвигаясь в упоре лежа только с помощью рук; бегом с манекеном или партнером на плечах и т.п.). Игроки второй команды за это время должны успеть поочередно провести как можно больше заранее обусловленных бросков (имитацию удара или задержание), например «Бросок через бедро», участникам из своей команды. После того, как первая команда выполнит задание, игра приостанавливается, подсчитывают сумму бросков, проведенных второй командой, и соперники меняются ролями. Игра повторяется.

Каждый неудачно выполненный бросок необходимо повторить, а за каждый неправильно выполненный кувырок команде начисляют 3 штрафных сек.

Команда-победительница определяется по наибольшему количеству правильно проведенных бросков каждой колонной.

### ***9. «Эстафеты с бросками и высоким кувырком»***

Колонны с участниками по 4-5 человек выстраиваются перед линией старта. На расстоянии 3-5 м от каждой колонны устанавливают стул.

По сигналу преподавателя направляющие игроки подбегают к стулу, преодолевают его с помощью высокого кувырка, затем повторяют высокий кувырок в обратном направлении и, возвратившись к своей колонне, начинают проводить броски заранее оговоренным способом (например, «Бросок захватом руки на плечо») участникам из своей колонны в течение 30 сек. После этого они встают на место замыкающего колонны, а игрок, который был вторым, продолжает данную эстафету и т.д.

Победа присуждается команде, в которой участники провели наибольшее количество правильно выполненных бросков.

В этой игре желательно, чтобы рядом с каждой командой находился судья – «счетчик очков». Неправильно выполненные броски в зачет не идут. Второй судья,

расположившись сбоку от стула, придерживает его, если препятствие начинает падать на задевшего его игрока.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Васильков Г.А. От игры к спорту. – М.; 1985.

### **10. «Эстафета с резиновым жгутом»**

Играющие делятся на две-четыре команды и выстраиваются в колонны по одному, расстояние между колоннами – 2 м.

Впереди каждой колонны через каждые 2-3 м кладут набивные мячи.

Перед направляющими игроками колонны проводится линия старта; напротив каждой колонны на гимнастической стенке укрепляются резиновые жгуты (эспандеры лыжника или пояса от курток) на высоте 1,5 м от пола.

По команде руководителя первые игроки в командах, согнув правую ногу в колене и захватив ее одноименной рукой, прыжками на левой ноге передвигаются, огибая препятствия, к гимнастической стенке, достигнув которой, опускают захваченную ногу, берут резиновый жгут и начинают имитировать заранее намеченный прием (например, бросок через спину с коленей) 6-10 раз, чередуя «броски» в правую и левую стороны.

Закончив упражнение, игроки возвращаются к своим колоннам прыжками на правой ноге и касаются руки вторых номеров и т.д.

Возвратившийся игрок слева обходит колонну и встает за спиной замыкающего.

Игрок, который неправильно провел имитацию броска или ошибся в направлении поворота, должен повторить движение. А игрок, перешедший с прыжков на бег, должен вернуться к тому месту, где была допущена ошибка.

Побеждает команда, закончившая игру раньше других. Если в одной из команд окажется на одного участника больше, то направляющие игроки других команд повторяют задание еще раз, а финишировать будут игроки, которые стояли у них за спиной.

### **11. «Воробьи и вороны»**

Играют две команды. Игроки располагаются в две шеренги на средней линии игровой площадки или борцовского ковра. Позади каждой шеренги рисуют параллельные линии на расстоянии 7-10 м от центра. Одна команда получает название «Воробьи», другая – «Вороны». Руководитель по слогам произносит одно из названий команды. Если это слово «Вороны», то на слог «-ны» игроки начинают атаковать команду

«Воробьев», стараясь взять противника за ногу (по мере повышения подготовленности занимающихся провести бросок) или взять и удержать заранее определенный захват на борцовской куртке. «Воробьи» стремятся успеть убежать за линию. Пойманных игроков подсчитывают, и игра повторяется.

Игру повторяют 8-10 раз, а затем определяют команду – победительницу.

### ***12. «Бой султанчиков»***

На голову каждого участника надевается повязка, которая прижимает к голове игрока «султанчик» (длинные перья, картонные мишени или газету).

Играющие делятся на две равные по числу участников команды и выстраиваются на противоположных сторонах ковра.

По сигналу судьи начинается схватка между сближающимися командами. Задача каждой команды – сбить всех «султанчиков» (ударом кулака, при соответствующей подготовке и ударами ногами) с головы игроков другой команды. Спортсмен, лишившийся султанчика, поднимает руку и уходит с ковра.

Игра заканчивается, когда все участники одной из команд будут вынуждены прекратить схватку.

Этот вариант игры предусматривает нападение на одного игрока одновременно нескольких человек из противоборствующей команды.

### ***13. «Падающая палка»***

Все участники игры становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Назначенный тренером водящий выходит в центр круга, устанавливает гимнастическую палку одним концом на пол, другой конец, обернутый в мягкую ткань, придерживает рукой.

Водящий называет номер одного из игроков и одновременно отпускает палку. Игрок, находящийся в исходном положении, заранее заданном преподавателем (например, низкая правосторонняя стойка) должен подбежать и нанести заранее определенный удар по верхнему краю палки прежде, чем она упадет на ковер. Если он не успеет провести точный удар, то он становится водящим. А бывший водящий идет в круг на свое место.

Выигрывают спортсмены, которые за лимитированное время игры ни разу не были в роли водящего или были им наименьшее количество раз.<sup>1</sup>

#### **14. «Точный удар»**

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются лицом друг к другу. Расстояние между соперниками один-два шага.

Участники первой команды держат в поднятой вверх руке теннисный мячик. Спортсмены второй команды принимают предложенную тренером стойку. По сигналу руководителя игроки первой команды разжимают руку и отпускают мяч. Игроки из противоположной команды должны успеть нанести заранее оговоренный удар рукой или ногой по падающему мячу. Через 1-2 мин. игру останавливают, подсчитывают общее количество точных попаданий по мячу и одновременно отмечается участник, который наибольшее число раз попал в цель. После чего команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая провела больше точных и правильных ударов.

В данном варианте можно разделить всех участников на три группы, игроки из третьей команды подбирают и возвращают отброшенные мячи.

#### **15. «Броски-тесты»**

Играющие делятся на пары и выходят на середину ковра.

Один из борцов старается провести заранее заданный тренером бросок (или имитацию удара) без сопротивления противника в течение 30 сек. Затем спортсмены меняются ролями.

Победитель определяется по наибольшему количеству правильно проведенных бросков.

Во втором варианте оба участника получают задание провести по 10-20 бросков за минимальное время.

Победа присуждается борцу, который затратил меньше времени на выполнение данного задания.

---

<sup>1</sup> Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. 1-3 кл. – М., 1986.

### 3. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВЫНОСЛИВОСТИ

#### *1. «Эстафета с бросками»*

На борцовском ковре рисуют мелом параллельные «коридоры» шириной 2-3 м. Количество «коридоров» должно быть равно количеству участвующих в игре команд, построившихся перед ними в колонны по одному человеку на линии старта.

Расстояние между «коридорами» – 1,5 м.

После сигнала судьи игрок, стоящий впереди колонны, поворачивается лицом к своему партнеру и с помощью заданного броска (например, при помощи «Броска через голову») преодолевает площадку по всей длине «коридора» до линии финиша, то есть, сделав первый бросок, ведущий спортсмен не отпускает своего партнера, а наоборот, не отпуская захвата, помогает встать своему компаньону и сразу же проводит следующий бросок. И так до конца «коридора», где оставляет партнера и возвращается за следующим игроком.

Таким образом, направляющий должен «перетранспортировать» всех участников своей колонны на противоположную сторону ковра, после чего он сам встает в конце своей колонны. А эстафету продолжает спортсмен, который перед стартом располагался за направляющим.

После того как все участники одной из команд выполнят задание, игра останавливается и определяется команда-победительница.

Каждый неправильно выполненный бросок должен быть повторен в том месте, где была допущена ошибка.

#### *2. «Переноска партнера»*

На игровой площадке на расстоянии 8-10 м размечают две лицевые линии. Все играющие выстраиваются перед линией старта в параллельные колонны с равным количеством участников.

Впереди каждой из колонн через каждые 2-3 м кладут набивные мячи.

По команде руководителя направляющие с помощью имитации заданного тренером приема (например, «Мельница», «Бросок захватом руки на плечо», «Бросок через бедро»)

кладут себе на плечи спортсмена, стоящего за ними, и, обходя препятствия (мячи), бегут к противоположной стороне площадки. Добежав до финишной линии, направляющие оставляют там своего партнера и возвращаются за следующим игроком. После того как будут перенесены все участники команды, направляющий встает в конце колонны, а игрок, который оказался впереди, начинает переносить своих партнеров к противоположной линии.

Игра останавливается после того, как все спортсмены одной из команд правильно выполняют задание.

### **3. «Переноска в парах»**

Данная игра напоминает предыдущую, но без препятствий на игровой площадке. В каждой колонне участники делятся на пары. Вокруг туловища каждого спортсмена повязан борцовский пояс, который применяется в восточных видах единоборств или в самбо. В свою очередь, каждый борец привязан к своему напарнику таким же поясом. Из этих пар формируются команды, которые выстраиваются в параллельные колонны перед линией старта. Между колоннами расстояние 2-3 шага.

После сигнала тренера спортсмены, стоящие впереди, кладут себе на плечи пару игроков, стоящих за ними, и переносят их на противоположную сторону площадки, после чего возвращаются за следующей парой борцов, и т.д. Побеждает команда, которая закончила игру раньше других.

### **4. «Встречные старты»**

Разметка игрового поля сходна с разметкой в игре «Переноска партнера». Играющие делятся на равные команды по 6-8 участников, желательно, чтобы в каждой команде были представлены участники одной или нескольких родственных весовых категорий. Команды строятся в колонны, которые делятся пополам и располагаются за лицевыми линиями лицом друг к другу.

По команде руководителя направляющие с помощью имитации заданного тренером приема (например, «Мельница», бросок «Захватом руки на плечо», бросок «Через бедро») кладут себе на плечи спортсмена, стоящего за ними, и бегут к противоположной стороне площадки. Добежав до противоположной колонны, направляющий оставляет в начале колонны своего партнера, а сам встает в конец той же

колонны. Игрок, которого только что переносили на плечах, переносит ближнего игрока в противоположную колонну, а сам встает замыкающим и т.д.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.<sup>1</sup>

### **5. «Силовая эстафета»**

Все играющие делятся на команды по 7 человек и выстраиваются на линии старта в параллельные колонны.

На расстоянии 5-7 м от линии старта рисуют линию, за которой будут выполняться упражнения.

После сигнала преподавателя направляющий добегают (или передвигается вперед, имитируя движения как при броске «Передней подножкой» или какой-либо другой бросок) до противоположной черты и выполняет упражнение №1, – отжимается из положения лежа 15-20 раз, после чего возвращается в конец колонны и прикасается к руке стоящего впереди колонны спортсмена, который, приблизившись к противоположной черте, выполняет упражнение №2 – приседания с «борцовским манекеном» на плечах 10-15 раз. Третий участник игры выполняет упражнение №3 – ложится на спину и двумя ногами достает ковер за головой 15-20 раз. Четвертый выполняет упражнение №4 – наклоны вперед с борцовским манекеном на плечах 10-15 раз, а пятый – делает отжимания поочередно на каждой руке по 5 раз. Шестой выполняет 10-15 бросков «борцовского манекена» заранее заданным преподавателем приемом, седьмой из исходного положения «лежа на спине» должен встать на гимнастический мостик 10-15 раз и т.д. Когда направляющий снова окажется впереди колонны, он начинает выполнять упражнение, которое раньше выполнял второй игрок; участник под номером 2 выполняет упражнение №3, третий участник – упражнение №4,... седьмой – упражнение №1 и т.д.

После того как команды выполняют последний (седьмой) цикл упражнений, игра останавливается и определяется команда-победительница, правильно выполнившая упражнения раньше других команд.

В данной игре количество играющих должно соответствовать количеству предлагаемых упражнений.

---

<sup>1</sup> Колодный А. Игры вокруг игр. – М, 1981.

Количество упражнений и циклов следует подбирать в зависимости от физической подготовки участников эстафеты.

Участник, выполнивший какое-либо движение или упражнение неправильно, должен обязательно его повторить.

#### **6. «Догони противника»**

По периметру ковра рисуют мелом квадрат, внутри которого рядом с каждой из сторон квадрата располагаются равные по количественному составу команды игроков. Перед каждым из направляющих участников ставится гиря.

После подачи команды судьи о начале игры спортсмены, стоящие направляющими, поднимают гирю и бегут вдоль внешней части сторон нарисованного квадрата, стараясь на протяжении всей дистанции догнать находящегося впереди игрока и прикоснуться к нему рукой. Если играющим не удалось догнать друг друга, то они продолжают бег до тех пор, пока один из спортсменов не добьется желаемого результата. Победитель каждой из эстафет приносит своей команде призовой балл.

После перебежки первых номеров в игру вступают вторые, после них третьи и т.д.

Выигрывает команда, игрокам которой удастся собрать наибольшее количество призовых оценок.

#### **7. «Бросок за броском»**

На площадке борцовского ковра произвольно располагаются пары игроков, которые после сигнала руководителя начинают проводить друг против друга заранее определенный тренером прием (или контрприем, или имитацию удара, защиту от удара, или «задержание противника») в следующей последовательности: игрок под номером один проводит заданный бросок, а второй борец при этом не оказывает сопротивления. Затем второй борец проводит один бросок первому. Участник под номером один, поднявшись в стойку, проводит против второго игрока два броска подряд, затем два броска проводит второй участник игры. Таким образом, каждый игрок по очереди проводит по 3 броска подряд, потом по 4 и т.д.

Игра продолжается до тех пор, пока один из участников игры не подаст сигнал о сдаче.

На все время игры за каждой парой играющих закрепляется еще один спортсмен, который выполняет

функции судьи и контролирует правильность выполнения задания. Бросок, выполненный каким либо участником некачественно, не засчитывается, и он обязан его повторить.<sup>1</sup>

#### **8. «Броски на время»**

Все играющие делятся на пары в соответствии со своими весовыми категориями и заходят на ковер. Один из играющих после сигнала судьи в течение 4 (5 или 6) мин. (в зависимости от продолжительности времени схватки на соревнованиях по данному виду спорта) старается провести максимальное количество заданных тренером бросков (ударов, переворотов и т.п.). Причем броски, оцениваемые менее чем на 4 балла, по правилам самбо или «вазари» по дзюдо судьями не засчитываются. По окончании «периода» игры и 2-минутного перерыва те же действия выполняет второй участник.

Победитель определяется по наибольшему количеству качественно проведенных бросков.

#### **9. «Богатырь»**

В игре могут принимать участие от 3 до 10 человек.

Спортсмен, который имеет более высокую квалификацию, выходит в центр ковра. А оставшиеся игроки рассчитываются по порядку номеров и запоминают их. Игрок, стоящий в центре ковра, имеет первый порядковый номер. На первую схватку с ним выходит спортсмен под вторым номером.

После сигнала руководителя между ними проводится схватка до первого оцениваемого действия. После этого проигравший спортсмен присоединяется к группе, которая находится за границей ковра, а победитель встречается с игроком под номером 3.

Чемпионом считается спортсмен, который сумеет выиграть все схватки, или участник, одержавший наибольшее количество побед во взаимных встречах.

Желательно, чтобы более подготовленные игроки имели наименьшие порядковые номера, а более слабые – наибольшие.

#### **10. «Самый выносливый»**

Перед началом игры преподаватель вызывает на середину ковра наиболее выносливого спортсмена, оставшиеся игроки рассчитываются по порядку номеров и запоминают их. Игрок,

---

<sup>1</sup> Шетилов А.А., Кишин Д.П. Выносливость борцов. – М., 1979.

стоящий в центре ковра, имеет первый порядковый номер: он должен провести по одной схватке продолжительностью 2 (4 или 6) мин. с каждым из остальных игроков, которые, передавая друг другу эстафету, отдыхают перед и после схватки. Если во время поединка основной игрок потерпит поражение, то есть проиграет схватку болевым приемом (или против него проведут заранее назначенный тренером прием, удержание, имитацию удара, задержание или удар макетом оружия), то на его место сразу вызывается игрок, имеющий последующий порядковый номер. Если же ведущий игрок проведет назначенный тренером прием своему сопернику до окончания времени схватки, то оставшееся время от поединка он может использовать отдых. После того как первый игрок проведет все схватки, он выходит за пределы ковра и изменяет свой порядковый номер на самый последний. А игрок, который числился под вторым номером, занимает его место на середине ковра, и задание повторяется.

После того как все игроки исполняют роль ведущего участника, определяется победитель состязания, который выиграл все схватки.

### ***11. «Регби»***

На противоположных сторонах разделенного пополам ковра размечаются ворота (кладут куртки для борьбы самбо). В центре площадки кладут набивной мяч, а играющие, разделившись на две команды, располагаются по всей площади ковра, стоя на коленях. По сигналу игроки, завладев мячом, стремятся занести его или забросить и обязательно прижать в ворота противника. Если какой-либо игрок лежит на «воротах», то гол считается забитым, (если мяч прижат к туловищу данного игрока). Правилами игры допускается: отбирать мяч у одного противника, нападая на него даже всем составом команды; взаимные толчки игроков; передвижения кувырками; передвижения с отрывом одного колена от ковра; отталкивать, оттаскивать и держать одновременно нескольких игроков из конкурирующей команды; болевые и удушающие приемы, но только при схватках «один на один»; задерживать игрока, не владеющего мячом, но только на той половине ковра, на которой в данный момент игры находится мяч. Игра продолжается три периода по 15-20 мин. перерывами для

отдыха по 2 мин. После каждого перерыва команды меняются сторонами «игрового поля».

Побеждает команда, которой удалось забить больше голов в ворота своих соперников.

### ***12. «Баскетбол с набивным мячом»***

По своим правилам данная игра напоминает регби с набивным мячом, с той разницей, что мяч следует забрасывать в баскетбольную корзину (если ее нет, можно прикрепить к гимнастической стенке ведра или гимнастические обручи).

Также эту игру можно проводить с вратарями, которые располагаются или на вершинах гимнастических стенок, или на других искусственно созданных возвышениях: столах, стульях и пр. и которым стремятся передать мяч.

### ***13. «Футбол с набивным мячом»***

На ковре мелом отмечают ворота длиной 1,5-2 м или обозначаются другими предметами.

Участники игры делятся на две команды и играют в мини-футбол набивным мячом. Правила данной игры такие же как правила, изложенные в игре «Регби».

Игра делится на два периода по 15-20 мин. с 2-минутным перерывом. После перерыва команды меняются игровыми площадками.

Правилами игры разрешается атаковать вратарей, то есть захватывать и вытаскивать их из ворот, держать на месте, если вратарь хочет перейти на другой край ворот или выйти в роли полевого игрока, желая помочь своей команде, вступать в борьбу с вратарем и проводить по отношению к нему разнообразные броски.

Не допускается касание руками мяча, удары, взаимные оскорбления и все прочие запрещенные действия, перечисленные в правилах спортивных видов борьбы. Игрок, допустивший нарушение, дисквалифицируется на все время игры без права его замены или его команде судья засчитывает очередной гол.

Команда, забившая большее количество мячей в ворота своих соперников, признается победительницей.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. – М., 1997.

## 4. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

### 1. «Борьба на поясах»

Игра напоминает борьбу народов Сибири. Участники, разделившись по парам, в соответствии со своими весовыми категориями проводят схватку на борцовском ковре. Каждый игрок просовывает одну руку под локтевым суставом руки своего соперника, а другой рукой охватывает его туловище вместе с рукой, и оба накрепко захватывают пояс партнера обеими руками.

По сигналу тренера играющие пытаются провести друг другу броски в стойке, но в отличие от народных правил, находясь в положении борьбы в стойке, участникам игры не разрешается отпускать пояс своего соперника. За бросок, после которого атакующему удалось остаться в стойке начисляется оценка, втрое больше, по сравнению с тем, если бы он упал вместе с атакуемым. Игра длится 2-4 мин., в зависимости от подготовленности играющих, после чего тренер объявляет победителя.

Броски с падением атакующего определяются по правилам борьбы самбо, или того вида борьбы, по которому специализируется коллектив, проводящий данную игру.<sup>1</sup>

### 2. «Хансагай»

Игроки, разделившись на две команды, строятся в шеренги на противоположных сторонах ковра. В каждую команду должны быть включены представители различных весовых категорий.

В каждой команде выбирается капитан, который посылает одного из участников своей команды (независимо от весовой категории спортсмена из противоположной команды) на середину ковра. После рукопожатия и сигнала судьи спортсмены начинают проводить схватку в стойке. Схватка длится 1-3 мин.

Победителем состязания считается тот борец, который заставит своего соперника хотя бы на мгновение коснуться ковра любой частью тела, начиная от каленных суставов и выше (например, пальцами руки, ладонью, спиной, животом и т.д.).

---

<sup>1</sup> Бутанаев В.Я., Верник А.А. Детские игры и спортивные состязания народов Хакасии. – Абакан, 1995.

Победитель каждого из состязаний приносит своей команде призовой балл. Если участники схватки одновременно оказались в положении партера, или атакующий в момент проведения броска не сумел сохранить равновесие и тоже оказался в положении борьбы лежа, то судья дает разрешение на продолжение схватки.<sup>1</sup>

### **3. «Завладей поясами»**

Игра проводится на борцовском ковре или на игровой площадке. Каждый игрок укрепляет у себя за воротником куртки или на трико со стороны лопаток борцовский пояс (веревочку или ленточку).

После того как руководитель подаст сигнал к началу игры, все участники стараются захватить и сорвать пояс с игроков, расположенных рядом с ними, при этом не позволяя сделать то же самое со своим поясом. Спортсмен, оставшийся без пояса, выбывает из игры.

Побеждает игрок, который одержит победу в последнем поединке.

Каждый игрок передвигается в любом направлении. Правилами игры не разрешается выходить за пределы игровой площадки; объединяться в пары, тройки и т.п.<sup>2</sup>

### **4. «Пятнашки единоборцев»**

Участники игры делятся на две (примерно равные по весовым категориям) команды, которые располагаются на противоположных сторонах борцовского ковра.

Руководитель приглашает на середину ковра одну или две пары играющих и подает сигнал к началу игры. Игроки свободно передвигаются по ковра, и каждый спортсмен старается запятнать своего соперника, прикоснувшись правой рукой к его разноименному плечу, и в то же время старается не позволить дотронуться до своего правого плеча.

За каждую удачно проведенную атаку игрок получает один призовой балл. Время продолжительности данной игры составляет от 1 до 3 мин., после чего судьи подсчитывают количество прикосновений и приглашают следующие пары соперников.

---

<sup>1</sup> Самбу И. Тувинские народные игры. – Кызыл, 1978.

<sup>2</sup> Сагалаков Л.Н. Курес. – Абакан, 1969.

Побеждает команда, спортсменам которой удалось *набрать наибольшее количество призовых оценок.*

#### **5. «Футбол с партнером на плечах»**

На ковре размечают мелом ворота длиной не более 2 м или изготавливают их из подручных материалов. Игроки, сидящие на плечах своих партнеров, не имеют права прикасаться к мячу.

Игра длится 4 периода по 5 мин. с перерывами по 1,5-2 мин. Если в процессе ведения мяча игроки упадут, то они не имеют права владеть мячом до тех пор, пока «всадник» снова не сядет на «коня».

#### **6. «Бой пингвинов»**

Игра проводится на борцовском ковре. В середину нарисованного круга диаметром 2-3 м приглашают двоих игроков, которые зажимают между ногами (ниже коленей) набивной или волейбольный мяч.

После того как руководитель подаст сигнал к началу игры, оба спортсмена стараются вытолкнуть своего противника из круга или вывести его из равновесия. Если один из игроков потеряет мяч, то он должен снова зажать его между ногами. Потеря мяча разрешается не более трех раз, после чего спортсмену, уронившему мяч, объявляется поражение. Проигравшим считается спортсмен, потерявший равновесие или вышедший за пределы круга.<sup>1</sup>

#### **7. «Столкни с черты»**

Перед началом игры на ковре рисуют прямые линии, расстояние между которыми должно быть не менее 1,5 м, а участники игры делятся на пары. На линию, лицом к лицу, встают два игрока таким образом, чтобы их стопы располагались одна за другой, строго на линии. После сигнала судьи соревнующиеся стремятся с помощью толчков и рывков, а также обманных движений заставить своего противника потерять равновесие и сойти с линии.

Отрыв стопы от ковра или постановка ее на ковер в стороне от черты считается поражением игрока.

Затем игра повторяется, но участники выставляют вперед ту ногу, которая в предыдущем периоде располагалась позади.

---

<sup>1</sup> Кузин В.В. 500 игр и эстафет. – М., 2000.

### **8. «Борьба на гимнастической скамейке»**

На борцовском ковре устанавливается гимнастическая скамейка или низкое гимнастическое бревно. Двое играющих заходят на скамейку, повернувшись лицом друг к другу, сгибают руки в локтевых суставах. После сигнала преподавателя соперники толчками друг друга в ладони пытаются вывести противника из равновесия и сойти с бревна.

Спортсмен, выполнивший поставленную задачу, считается победителем данного состязания.

Если оба соперника одновременно потеряют равновесие и упадут со скамейки, то игра повторяется до тех пор, пока один из них не одержит победу.

### **9. «Неравная схватка»**

В начале игры участники делятся на пары. По сигналу руководителя один из игроков сгибает правую ногу в коленном суставе и остается в стойке на левой ноге, а его соперник остается в двухопорном положении. В течение 1 или 2 мин. спортсмены проводят схватку в стойке, причем атаковать может как участник, стоящий на двух ногах, так и спортсмен, находящийся в одноопорном положении. За каждый удачный бросок участник получает оценку, предусмотренную правилами того вида борьбы, по которой проводится данная тренировка. По истечении времени схватки игрок, стоявший на двух ногах, переходит в одноопорное положение, а его соперник встает на две ноги. И игра повторяется. Затем борющиеся снова меняются ролями, но первый игрок остается в опоре на правой ноге.

После проведения четырех схваток судья подсчитывает общую сумму баллов, набранную каждым из игроков во всех схватках, и объявляет победителя.

### **10. «Борьба за предмет»**

Игра проводится на борцовском ковре. У каждого из двоих соревнующихся игроков имеется в руках небольшой предмет (макеты ножей или пистолетов, теннисный мячик или борцовский пояс).

Судья вызывает по два человека (желательно, чтобы оба участника имели одинаковую весовую категорию), и они стремятся в течение 2 мин. завладеть предметом своего противника и при том не отдать свой.

Победителем состязания считается тот борец, который успешно выполнил задание.

В процессе игры спортсменам разрешается проводить разнообразные броски, болевые и удушающие приемы (в пределах, предусмотренных правилами спортивных видов борьбы), а также имитировать удары. Не разрешается выходить за пределы игровой площадки.

### ***11. «Отбери мяч»***

По окружности борцовского ковра размещаются 8-10 человек. Водящий выходит на середину. Все игроки могут надеть перчатки для бокса. Участники, которые стоят по кругу, после сигнала руководителя начинают передавать друг другу ногами набивной мяч в любом направлении. При приближении водящего остальные игроки могут имитировать удары руками и ногами (или наносить удары в пределах правил изучаемого вида борьбы), отталкивать его, преграждая водящему подход к мячу. Атакующий, отбирая мяч, может защищаться, но не наносит ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Через 10 мин. игра останавливается. Побеждает игрок, который ни разу не был в роли водящего.

### ***12. «Скомбинируй броски»***

В начале игры участники делятся на пары. Атакующий спортсмен получает задание одним из двух заранее оговоренных бросков, которые можно скомбинировать между собой, бросить своего противника на ковер. Например, комбинируя такие броски, как «Зацеп изнутри» и «Передняя подножка». Каждому участнику предоставляется по 10 попыток, и за каждую увенчавшуюся успехом атаку нападающий получает один призовой балл. Его соперник в момент проведения атаки оказывает только пассивное сопротивление (то есть стремится сохранить равновесие, но при этом не оказывает сопротивления руками и не применяет контратакующих приемов).

Затем 10 атакующих комбинаций проводит второй спортсмен, а первый защищается.

Победителем признается игрок, который проведет большее количество удачных бросков из 10 попыток.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. – М., 1997.

## **5. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

### ***1. «Атлеты»***

Игра проводится на борцовском ковре.

Участники игры делятся на две команды, включающие представителей различных весовых категорий, и располагаются на противоположных сторонах борцовского ковра.

Руководитель приглашает по одному участнику с самой легкой весовой категории на середину ковра. Один из играющих ложится на живот, а его соперник, взяв удобный для себя захват, стремится приподнять противника от покрывала борцовского ковра и вынести за границу «зоны безопасности» круга. Игрок, лежащий на животе, не позволяет поднять себя от ковра, но при этом сам не применяет атакующих действий, а только сковывает своего противника (захватывает за ноги, обвивает ноги соперника своими ногами, разворачивается лицом к атакующему и т.д.). Нападающий должен успеть выполнить данное задание максимальное количество раз в течение одной минуты, по истечении которой борцы меняются ролями и игра возобновляется. За каждую удачно проведенную атаку победитель приносит своей команде призовой балл.

Игра прекращается после того, как участники игры проведут взаимные встречи.

Победа присуждается игрокам той команды, которой удалось набрать наибольшее количество баллов.

### ***2. «Борьба ногами»***

Игра проводится на борцовском ковре.

Участники игры делятся на две команды, включающие представителей различных весовых категорий, и рассчитываются по порядку номеров. После этого каждый игрок из первой команды ложится на спину рядом с игроком, имеющим одноименный номер, из противоположной команды, так, чтобы их головы были направлены в противоположные стороны. Соперники берут друг друга под руку и, подняв ногу, зацепляют одноименную ногу своего соперника. По сигналу руководителя каждый игрок, оказывая давление на ногу соперника, старается перевернуть своего противника через голову. За каждое удачно проведенное действие победитель

приносит своей команде призовой балл. После того, как один из участников одержит победу, оба игрока ложатся друг к другу. Затем участники из первой команды переходят к противникам, имеющим соседний, больший порядковый номер, и игра продолжается.

После каждого проведенного круга подобных состязаний руководитель объявляет количество призовых оценок, набранных игроками каждой команды.

По окончании всех взаимных встреч судья объявляет команду-победительницу.

### **3. «Борьба коленями»**

Данная игра по способу проведения похожа на выше изложенную игру.

Соперники садятся друг против друга таким образом, чтобы участники одной команды могли поставить свои колени между коленями противника. По сигналу руководителя они пытаются развести свои колени на расстояние, равное ширине двух ладоней, а соперники стараются удержать их ноги вместе. Затем участники игры меняются ролями.

Побеждает команда, участники которой одержали большее количество побед.

### **4. «Борьба руками»**

Метод проведения данной игры идентичен игре «Борьба коленями».

После того как играющие разделятся на команды, они ложатся на живот друг против друга и, поставив правую руку на локоть, обхватывают большой палец своего соперника. По сигналу судьи игроки стремятся прижать руку конкурента к покрывалу борцовского ковра. Затем участники игры берут захват левой рукой, и игра повторяется.

Побеждает команда участников, опередившая по количеству набранных побед команду своих противников, а также, определяется спортсмен, одержавший наибольшее количество побед во всех схватках.<sup>1</sup>

### **5. «Перетягивание пояса»**

На пол игровой площадки кладут три переплетенных между собой в виде каната пояса, используемые в борьбе

---

<sup>1</sup> Пискарев А.Н., Синявский В.А. Национальные виды спорта. – М., 1976.

самбо или дзюдо. Середина подобного «каната» отмечается шнурком или веревочкой. На полу, в одном метре от середины поясов, рисуют мелом две параллельные линии.

Участники игры, разделившись на две команды, включающие представителей различных весовых категорий, располагаются вдоль каната с противоположных сторон.

По сигналу судьи играющие, подняв канат, начинают тянуть его в свою сторону. Когда шнурок, отмечающий центр поясов, пересечет одну из параллельных линий, игра останавливается и победившей команде присуждается призовое очко. После этого команды переходят на другую сторону игровой площадки, и поединок возобновляется.

Игра повторяется 6-8 раз, затем судья объявляет победившую команду.

#### **6. «Перетяжки парами»**

Игровая площадка разделяется пополам средней линией. Параллельно, в 2 м от нее, отводят еще две линии.

По этим линиям строятся участники игры, предварительно разделившись на две команды, включающие представителей различных весовых категорий.

Участники команд в соответствии со своими весовыми категориями подходят к средней линии и берут правой рукой друг друга за куртку на запястье. После сигнала соперники стремятся перетянуть своего противника за черту, находящуюся у них за спиной.

После этого подводятся окончательные итоги игры и руководитель объявляет победившую команду.

Игрок, отпустивший захват, считается проигравшим.

#### **7. «Спиной к спине»**

На игровой площадке размечают две параллельные линии, расстояние между которыми равно 10 м. Тренер формирует 2-3 команды спортсменов, желательно, чтобы каждая из них состояла из представителей одной весовой категории. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта, дистанция между группами должна быть не менее 1 м. После сигнала арбитра игрок, стоящий за направляющим, поворачивается к нему спиной, спортсмены переплетают свои руки, и направляющий устремляется к противоположной черте, перенося своего товарища на спине. Возвращаясь к своей группе, второй игрок переносит первого, и после того,

как пересечет линию старта, оба участника встают за спиной у замыкающего команду спортсмена. Следующая пара продолжает данную эстафету. Состязание прекращается после того, как все пары, принимающие участие в игре, выполнят задание не менее 6-8 раз.

Победительницей признается команда, которая быстрее закончит данное соревнование.

#### **8. «Слон»**

На территории игровой площадки рисуют стартовую черту, в 5-7 м от которой кружком или линией отмечают центр, на расстоянии 3 м от него, параллельно линии старта, отмечают финишный рубеж.

Играющие делятся на две группы таким образом, чтобы в каждой были представители различных весовых категорий.

Участники одной из команд выстраиваются перед центром лицом к линии финиша, изображая «слона». Направляющий опирается руками на свою выставленную ногу и наклоняется вперед, как в игре «Чехарда», стоящий за ним обхватывает его за пояс, затем следующий, и т.д.

Спортсмены из второй команды размещаются за пределами линии разбега. После сигнала о начале игры они, поочередно разбегаясь, запрыгивают и садятся верхом на «слона». При этом «всадники» могут напрыгивать и друг на друга. После того как на «слоне» окажется последний «всадник», судья подает сигнал к передвижению, и борцы, которые изображают «слона», начинают продвигаться к финишу. Если «слон» удачно достигнет этой линии и исполнители не расцепят руки или не упадут, то команды меняются своими местами.

Игра продолжается 20-30 мин. после чего определяется победившая команда, игроки которой более длительное время были в роли наездников.

В процессе состязания спортсменам, изображающим «слона», не разрешается раскачиваться из стороны в сторону и тем самым сбрасывать «наездников», а последним запрещается зацепляться своими ногам за ноги «слона» и тем самым мешать его передвижению.

Если один из «всадников» не сможет запрыгнуть на «слона» или, сев на него сверху, не удержит равновесия и упадет на ковер, то обе команды сразу меняются ролями. А

если спортсмены, выполняющие обязанности «слона», не выдержат нагрузки и расцепят руки или упадут на землю, то команда обязана вновь повторить задание.

### **9. «Боевые слоны»**

Игра проходит на борцовском ковре.

Из участников формируются несколько команд таким образом, чтобы в составе каждой было не менее четырех спортсменов. После этого каждая группа делится пополам, первая половина команды изображает «слона», а вторая подгруппа – «всадников».

По команде руководителя «всадники» садятся на «слонов» и вступают в бой с игроками конкурирующей команды, стремясь сбросить всех наездников, или заставить расцепить руки, или упасть на колени участников, изображающих «слона». После того, как определится команда-победительница, все партнеры в каждой команде меняются своими ролями. Теперь борцы, исполнявшие функции «слона», выступают в роли «всадников».

За каждую победу над противоборствующей группой победившая команда получает призовую оценку.

Подобные турниры повторяются столько раз, сколько участвует игроков в одной команде. Причем при каждой смене ролей меняют участника, изображавшего «голову слона».

Победа присуждается команде, сумевшей выиграть наибольшее количество «боев».

В ходе игры спортсменам, выполняющим функции «слона», разрешается делать подножки, зацепы и обвивы. А игроку, который изображает «голову слона», разрешается брать захваты руками – «хоботом».

Нельзя захватывать «слона» руками за ноги, выходить за пределы игровой площадки, а также «наездники», сброшенные на ковер, не имеют права снова участвовать в данном периоде игры.

«Всадники» могут перепрыгивать со своего «слона» на «слона» противоборствующей команды<sup>1</sup>.

### **10. «Конный бой»**

Игра проводится на борцовском ковре.

---

<sup>1</sup> Новиков А.А. На борцовском ковре. – М., 1969.

В начале игры все участники делятся на две равные команды (в состав которых входят представители различных весовых категорий), а затем в командах игроки разделяются попарно. Обе команды располагаются за территорией игровой площадки на противоположных ее сторонах.

После сигнала преподавателя один из игроков – «всадник» – садится на поясицу или на плечи (по договоренности) своего партнера – «коня». И пары «всадников» выходят на ковер, где вступают в противоборство со «всадниками» противостоящей команды. Каждый старается схватить своего соперника и сбросить его с «коня», при этом сам оставаясь в «седле». «Кони» также могут принимать участие в борьбе, используя подножки, подсечки, зацепы, обвивы и подобные приемы, проводимые ногами.

Если «всадник» теряет равновесие, то эта пара участников прекращает игру, и они удаляются за пределы игровой площадки.

После того как все «всадники» одной из команд будут «выбиты из седла», партнеры меняются ролями и игра начинается снова.

Победа присуждается команде, спортсмены которой сумеют выиграть оба периода.

Играющим запрещается в процессе состязания выходить за границы игровой площадки. Участники, нарушившие данное положение, считаются побежденными.

## **6. ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### ***1. «Вызов номеров»***

Все участники игры делятся на две равные команды, которые строятся в шеренги на противоположных сторонах ковра, игроки рассчитываются по порядку номеров, и каждый участник запоминает свой индивидуальный номер.

Преподаватель, ведущий игру, громко называет любой порядковый номер, например «четыре». Два спортсмена под четвертым номером выходят на центр ковра и, обменявшись рукопожатиями, начинают бороться в стойке по следующим правилам: спортсмен из первой команды пытается провести против своего соперника один или два (или три) заранее назначенных тренером атакующих приема (задержания или имитации удара) (например, «Переднюю» или «Заднюю подножку»); обороняющийся борец – только заранее назначенные контрприемы, (например, «Боковой переворот» или «Обхват»). За каждое удачное проведение атаки или контратаки играющие приносят в копилку своей команды один призовой балл. Через 1,5 мин. подобного состязания оба участника меняются своими ролями и схватка возобновляется. Если во время борьбы ни одному из конкурентов не удастся добиться успеха, то они снова меняются своими ролями и состязаются еще 2 раунда длительностью по 30 сек. Если и в этом случае ни одному из спортсменов не удастся выполнить задания, то состязание прекращается и участники возвращаются в свои группы, не получив призовых оценок.

Игра прекращается после того, как каждый из игроков примет участие в подобном конкурсе 1-3 раза. Выигрывает команда, игроки которой соберут наибольшее количество победных очков.

Ведущий может вызывать игроков в любой последовательности. При этом он не делает паузы для подведения предварительных итогов, но может объявлять общий счет во время борьбы.

### ***2. «Коронный прием»***

Перед началом игры все участники делятся на пары и располагаются по всему пространству борцовского ковра, стоя

лицом к своему партнеру. Преподаватель, объясняя правила, называет определенное техническое действие, например имитацию «Бросок через бедро» (или группу приемов), которое смогут использовать соревнующиеся в процессе состязания, и подает сигнал к началу игры. Спортсмены, взяв удобный для себя захват, начинают бороться в стойке и продолжают схватку до тех пор, пока один из играющих не выполнит 10 имитационных движений, назначенных ранее тренером.

Так, имитируя «Бросок через бедро», борец должен повернуться спиной к своему противнику, подтянуть его руками к себе, подсесть и приподнять соперника от ковра, после чего атакующий возвращается в исходное положение.

Победа присуждается игроку, сумевшему первым выполнить 10 поворотов.

### ***3. «Бросок через бедро»***

Игра проводится на борцовском ковре.

Все играющие делятся на тройки и размещаются на игровой площадке в 2-3 м от соседней группы. Один из участников выполняет функции судьи, а двое его коллег являются исполнителями.

Один из соревнующихся игроков, взяв удобный для себя захват, старается провести против своего соперника «Бросок через бедро». Защищающийся борец оказывает сопротивление, используя только силу своего туловища, выводя вперед живот и прогибаясь в поясничном отделе. Атакующему разрешается провести 10-20 попыток вышеуказанного броска, после чего противники меняются ролями. Затем соперники снова меняются обязанностями, и игра возобновляется, но броски проводятся в противоположном направлении (влево).

После того как оба соревнующихся выполняют задание, игрок, исполнявший роль судьи, поочередно проводит встречи с каждым участником из своей группы, а борец, который отдыхает, исполняет обязанности арбитра.

Победителем признается спортсмен, которому удалось провести большее количество удачных бросков из 40-80 попыток.

Бросок считается удачным, если оборонявшийся игрок упадет на ту часть своего тела, за падение на которую, по правилам изучаемого вида борьбы, бросок считается оцениваемым.

#### ***4. «Максимум подворотов»***

На середину борцовского ковра ведущий приглашает двух игроков.

Один из играющих берет неудобный для второго захват, например, правой рукой захватывает пояс партнера со стороны живота, левой рукой куртку под локтевым суставом. Второй игрок должен освободиться от одного менее неудобного захвата и быстро провести имитацию броска против своего противника. По истечении 2 мин. играющие меняются своими местами и игра продолжается. Еще через две минуты участники изменяют захват руками на противоположный (то есть атакующий берет левой рукой пояс на животе своего соперника) и возобновляют состязание.

В процессе игры каждый из соревнующихся должен выступить в роли исполнителя не менее шести раз, после чего определяют победителя конкурса – игрока, сумевшего сделать наибольшее количество качественных подворотов.

#### ***5. «Выпрями соперника»***

Игра проходит на территории борцовского ковра.

Участники делятся на пары, в соответствии со своими весовыми категориями, и заходят на ковер. Один из игроков принимает положение низкой стойки, а его партнер получает задание выпрямить противника в течение 1 мин. (или 30 сек.), используя броски (выводя соперника из равновесия или используя имитацию ударов). За каждый удачно выполненный перевод в стойку атакующий получает призовой балл.

По окончании времени участники меняются ролями и игра возобновляется.

Победителем состязания признается тот спортсмен, который сумел набрать больше призовых очков.

#### ***6. «Согни противника»***

Преподаватель приглашает на середину борцовского ковра двоих игроков, один из которых левой рукой захватывает пояс своего партнера через правую руку сверху, а правой берет его правую руку за предплечье снизу.

По сигналу руководителя нападающий (участник под первым номером) должен согнуть и развернуть обороняющегося спортсмена правым боком к своей груди и продержат в этом положении наиболее длительное время. За каждые 5 сек. удачного действия он получает 1 призовой балл.

Через 1-2 мин. играющие меняются ролями и игра повторяется.

### **7. «Удачная подсечка»**

На середину борцовского ковра тренер приглашает двух спортсменов. Оба игрока располагаются лицом друг к другу. Один из соревнующихся берет захват за отвороты куртки партнера (или за предплечья), а второй по сигналу судьи сгибает правую ногу в коленном суставе и делает 10 прыжков на левой ноге. Первый игрок во время каждого прыжка своего напарника проводит боковую подсечку. За каждое удачно выполненное действие он получает 1 призовой балл. Затем играющие меняются своими местами. Смена ролей происходит по 3 раза, после чего определяют победителя состязания – игрока, сумевшего провести большее количество удачных приемов.

При прыжках расстояние между поверхностью ковра и подошвенной частью стопы подпрыгивающего участника должно быть не менее 7 см.<sup>1</sup>

### **8. «Задержание»**

Игра проходит на площадке борцовского ковра.

Из участников игры формируются группы составом по три или пять человек, желательно из борцов, имеющих одинаковую весовую категорию и спортивную квалификацию.

После свистка руководителя двое игроков пытаются в течение одной или двух минут завести руку, не применяя ударов, за спину третьему участнику игры (или провести заранее заданный тренером болевой или удушающий прием или определенный бросок).

После окончания первого периода двое игроков атакуют второго участника игры, а затем третьего.

Победа присуждается спортсмену, против которого не удалось провести заданного действия.

### **9. «Борьба на болевые»**

Игра проходит на борцовском ковре.

Участники игры делятся на две команды, в которые включаются представители различных весовых категорий. В каждой команде игроки рассчитываются по номерам, которые

---

<sup>1</sup> Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов – И.А.Письменский, Я.К.Коблев. – М., 1982.

закрепляются за каждым из спортсменов до полного окончания игры.

Руководитель приглашает игроков обеих команд зайти на площадку борцовского ковра и встать на колени лицом друг к другу. Играющие распределяются таким образом, чтобы участник, имеющий первый порядковый номер из первой команды, противостоял игроку, имеющему одноименный номер из второй команды, спортсмен под вторым номером из первой команды встречается с участником под номером 2 из противоположной команды и т.д.

После команды судьи игроки из первой команды атакуют игроков из противоположающейся группы, стараясь провести заранее назначенный тренером болевой прием (например, «Узел бедра») в течение 2 (4) мин., а их противники только защищаются, не проводя контратакующих действий. По окончании времени атаки играющие меняются ролями.

Каждый борец, выполнивший задание, приносит в копилку своей команды призовой балл. По окончании первых двух схваток судья подсчитывает сумму оценок, набранную участниками каждой команды, а борцы из первой группы переходят к следующим игрокам из второй команды, имеющим больший порядковый номер, то есть спортсмен под номером один из первой команды встречается с участником под номером два из конкурирующей команды, участник под номером два проводит встречу с противником под номером три и т.д. Игрок из первой команды, имеющий последний порядковый номер, проводит встречу с противником, которому был присвоен первый номер.

Игра продолжается до тех пор, пока представители первой команды не проведут взаимные встречи со всеми борцами из второй команды. После этого руководитель подводит итоги игры и называет победившую команду, сумевшую набрать большее количество призовых оценок.

Игроки не могут оказывать помощь своим партнерам по команде.

### ***10. «Борьба в партере»***

Игру проводят на площадке борцовского ковра.

Все участники игры делятся на две равные команды, имеющие в своем составе представителей различных весовых

категорий. Команды располагаются на противоположных сторонах ковра.

Для повышения эмоциональной стороны игры можно придать названия командам. Например, команда «Чемпионы» и команда «Мастер». Один из игроков команды «Чемпионы» заходит в центр ковра и выбирает себе любого противника из противоположной команды. Игравшие встают на колени лицом к лицу и после свистка судьи в течение мин. проводят схватку в партере. Спортсмен, который сумеет провести 20-секундное удержание приносит своей команде 2 призовых балла, после чего схватка прекращается.

Игроку, сумевшему провести только 20-секундное удержание, начисляется 1 балл.

Затем на середину выходит участник из команды «Мастер», выбирает себе противника из конкурирующей команды и игра повторяется.

Победа присуждается команде, игроки которой сумеют набрать наибольшее количество призовых оценок.

Каждый борец может принять участие в игре только 1 раз.<sup>1</sup>

### ***11. «Проведи болевой»***

Борцовский ковер ограничивается двумя лицевыми линиями, которые отделяют игровое пространство от площади «городов». Через центр ковра, параллельно лицевым линиям, проводят среднюю линию. Расстояние между лицевыми линиями и средней линией – 3-4 м.

Игравшие, разделившись на две команды, рассчитываются по порядку номеров. После этого игроки каждой команды располагаются вдоль средней линии около соперников с одноименными номерами.

Спортсмены одной из команд садятся на ковер, повернувшись правым боком к левому боку противника и, захватив его левую стопу под плечо своей правой руки, сгибают ногу соперника в колене и накладывают свою правую ногу подколенным сгибом на левое бедро соперника, сгибая захваченную ногу в колене.

После сигнала руководителя представители первой команды стараются захватить куртку соперника и,

---

<sup>1</sup> Рудман Д.П. Техника борьбы лежа. Защита. – М., 1983.

подтянувшись к нему, провести болевой прием – «Узел бедра». Игроки защищающейся команды стремятся освободиться от захватов, встать в положение стойки или переползти (перекатиться) на территорию своего «города».

В случае удачного проведения болевого приема борцы из атакующей команды приносят своей группе призовой балл.

Игра продолжается до тех пор, пока все пары не прекратят борьбу, после чего команды меняются ролями.

По окончании первых встреч судья подсчитывает количество призовых оценок в каждой команде и первый игрок нападавшей команды садится рядом с соперником, который имеет последний порядковый номер, а остальные участники из атакующей группы передвигаются к соперникам, имеющим на один порядковый номер ниже, и игра возобновляется.

Состязания продолжаются до тех пор, пока все играющие одной команды не проведут встречи с каждым из игроков противоборствующей группы.

Побеждает команда, сумевшая одержать наибольшее количество побед.<sup>1</sup>

## ***12. «Затяни в берлогу»***

Данная игра используется при обучении спортсменов болевым приемам «Рычаг локтя» или «Ущемление бицепса».

На борцовском ковре на расстоянии 2-4 м от каждой пары играющих рисуют круг-«берлогу» диаметром 1,5 м.

После того как играющие разделятся на пары один из участников ложится на спину (левым боком к «берлоге»), а второй игрок садится на ковер слева от лежащего на спине, перенеся левую ногу через туловище соперника, а правую через его голову и сжимает своими бедрами руки участника.

По сигналу преподавателя атакующий борец сжимает своими бедрами руки соперника и стремится перетащить его в «берлогу», которая находится за спиной нападающего игрока. Противник в это время старается освободить захваченные руки или перейти в положение стойки и приподнять атакующего.

---

<sup>1</sup> Маркиянов О.А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. – Чебоксары, 1992.

Если нападающему в течение одной минуты удалось выполнить задание, он получает призовой балл. Затем игроки повторяют задание, но нижний игрок располагается правым боком к «берлоге». После чего соревнующиеся меняются ролями.

Победа присуждается игроку, сумевшему наибольшее количество раз перетащить своего противника в пространство круга так, чтобы хотя бы половина туловища нижнего спортсмена пересекла линию окружности.

Атакующий игрок не имеет права захватывать своими руками руки обороняющегося игрока, но может опираться руками в ковер и захватывать ноги защищающегося.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Шумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо, коллективов физической культуры и ДЮШ: Метод. рекомендации. – М., 1983.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: Дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1986.
2. Васильков Г.А. От игры к спорту. – М., 1985.
3. Колодный А. Игры вокруг игр. – М., 1981.
4. Крепчук И.Н. Исследование функционального состояния юных борцов под влиянием различных физиологических нагрузок. – Мн., 1987.
5. Купцов А.П. Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1978.
6. Маркиянов О.А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. – Чебоксары, 1992.
7. Павлинов П. Спортивные игры и состязания народов мира. – М., 1981.
8. Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А.Письменский, Я.К.Коблев, В.И.Сытник. – М., 1982.
9. Крупник Е.Я. Боевые слоны или игровой способ изучения приемов самозащиты. – М., 1997.
10. Рудман Д.Л. Техника борьбы лежа. Защита. – М., 1983.
11. Шумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо, коллективов физической культуры и ДЮШ: Метод. рекомендации. – М., 1983.
12. Шетиллов А.А., Кишин Д.П. Выносливость борцов. – М., 1979.
13. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. – М., 1997.

В.Ф. Костычаков

В.М. Гуралев

**Организация занятий по самозащите без оружия  
игровым методом**

Учебное пособие

Корректор Л.Ю. Архипова

Технический редактор Е.Н. Банщикова

ИД № 02390 от 17.07.2000

ПД № 16-017 от 10.07.2000

СЭЗ № 24.49.07.953 П 000315.07.03 от 21.07.2003

Подписано в печать \_\_\_\_\_

Формат Р 60х84. Бумага типографская. Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Усл. печ. листов 2,8 (1,7 авт.л.)

Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

