

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

# ***Методическая разработка***

## ***Игровые задания на занятиях греко-римской борьбой***

Тренер-преподаватель  
Дегтярев А.Н.

г. Уварово  
2021 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Выбор средств и методов при изучении программного материала по борьбе определяется педагогической задачей, подготовленностью занимающихся и условиями занятий. В процессе соревновательно-игровой деятельности, упражнения и подвижные игры применяются не только для развития физических качеств, но и выработки двигательных умений и навыков, необходимых при единоборствах.

Одним из средств воспитания морально-волевых качеств юных единоборцев должны стать подвижные игры. Они способствуют формированию положительных черт характера и нравственных качеств, помогающих наглядно убедиться в преимуществах коллективных усилий, учат считаться с мнением партнеров. Неукоснительное соблюдение правил игры способствует воспитанию честности, справедливости, сознательной дисциплины.

Игровые и соревновательные упражнения способствуют непосредственному изучению техники борьбы и воссоздают реальные условия поединка. Подбор соревновательных упражнений, а также условия их выполнения и количество повторений зависят от учебной задачи.

Успех применения соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации урока при освоении учебного материала по борьбе, где особое значение имеет соблюдение методической последовательности в обучении и закреплении приемов борьбы. При этом необходимо: по возможности использовать сходство структур в положительном переносе навыка, но уже в соревновательной или игровой форме; осуществлять подбор соревновательных или игровых упражнений, способствующих улучшению не только техники, но и физической подготовки учащихся, их умению противостоять в борьбе сопернику; добиваться безукоризненной дисциплины, сознательности, целеустремленности и высокой активности занимающихся; помнить, что поощрение и взаимоуважение способствуют не только практическому успеху, но и эмоциональному подъему, а также желанию заниматься в дальнейшем борьбой.

Совершенствование приемов борьбы эффективно в том случае, когда приобретенные знания, умения и навыки закрепляются непосредственно в учебных схватках и в различных условиях. Поэтому элементарные приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с отработкой конкретных приемов в соревновательно-игровой обстановке постепенно должны вводиться в арсенал технических и тактических действий, широко используемых на всех занятиях, связанных с единоборствами. Игры с активным противодействием двух сторон воспитывают здоровый спортивный азарт, настойчивость, выдержку, без которых трудно рассчитывать на победу в условиях реальных соревнований по борьбе.

Во время игры тренер-преподаватель может оценить инициативность и настойчивость воспитанника, его умение бороться до конца за победу, креативность мышления, смелость и решительность. В процессе игры

раскрывается отношение участников к партнерам и соперникам, к собственным ошибкам и т.д.

Образцом в воспитательной работе должен быть сам тренер-преподаватель; умелый организатор и беспристрастный судья. Правильная оценка действий учащихся, объективная оценка игры воспитывают сознательную дисциплину, приучают юных спортсменов правильно оценивать свои действия, повышают их интерес к дальнейшей спортивной деятельности. Подвижная игра, имеет свою цель, содержание и правила. Включая какую-либо игру в план занятия (в подготовительной, основной или заключительной части), творчески подходите к ее подбору, подготовке и проведению.

При этом соблюдайте следующие правила:

1. В игре возможны определенные изменения в зависимости от контингента учащихся, наличие инвентаря и других обстоятельств; можно рассмотреть свои варианты, которые наиболее соответствуют основным задачам занятия.
2. Учеников обучают прежде всего простым играм, а сложные проводят сначала по упрощенным правилам, постепенно усложняя их.
3. Спортсменов делят на примерно равные по силам команды (по весовым категориям, возрасту, физической подготовке).
4. Игра должна быть эмоциональная, динамичная. Однообразные движения и статичные положения вызывают быструю усталость, препятствуют усвоению новых двигательных качеств.
5. Чтобы предотвратить переутомление юных борцов, четко определяют дозировку игры (ее время или количество повторений). Если игроки устали, игру прекращают досрочно.
6. Воспитанников приучают соблюдать правила игры, точно выполнять действия и движения. Иначе это может привести к неправильному усвоению элементов техники и тактики.
7. Если во время игры участники допускают много ошибок и нарушений, ее приостанавливают и делают необходимые указания и корректировки.
8. На одном занятии не следует применять много игр, а также проводить одну игру в течение длительного времени. Почувствовав, что интерес к игре потерян, ее прекращают или заменяют другой.
9. Если во время тренировочного занятия применяют большие нагрузки, то в конце или в середине тренировки предлагают спокойные игры, которые снижают нервное возбуждение и активизируют внимание учащихся.
10. Если упражнение возможно выполнять в обе стороны, то при повторении игры, задачу выполняют и в другую сторону.
11. Наиболее подготовленных и способных учеников привлекают к руководству отдельными играми. Это приучает юных единоборцев к самостоятельности.
12. Строят участников для проведения игры в колонны, впереди ставят меньших ростом, что позволит всем наблюдать за ходом игры.
13. Подводя итоги каждой игры и определяя победителей, обязательно учитывают правильность выполнения упражнения или отдельных элементов, особенно тех, которые непосредственно способствуют усвоению техники и

тактики спортивной борьбы. Это поможет более качественно овладеть двигательными навыками.

Данные методические рекомендации адресованы в помощь начинающему тренеру-преподавателю.

## Игровые задания при освоении учебного материала по греко-римской борьбе

### «БОРЬБА ЗА КАСАНИЕ»

Задачи: формирование навыков основных стоек; развитие чувства дистанции; освоение навыков сопротивления и маневрирования.

Инвентарь: нет.

Место: спортивная площадка (борцовский ковер, гимнастический мат).

Содержание: Игра начинается по сигналу тренера. По заданию первые номера должны коснуться руками или ногами указанных мест: шеи, плеч, поясницы, спины, кистей рук, стоп ног, вторые — препятствовать касаниям. Затем по команде учащиеся меняются ролями.

Правила - при касании попытка засчитывается и игра продолжается. Побеждает участник, сумевший выполнить наибольшее количество касаний за определенный отрезок времени.

Разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, а также оказывать сопротивление, препятствовать касанию.

В итоге побеждает команда, участники которой сумели выполнить больше касаний. ОМУ. При небольшой площадке устанавливаются границы, за которые нельзя отступать (например, край ковра, мата, линия, проведенная на полу).



### «БОРЬБА С АТАКУЮЩИМИ ЗАХВАТАМИ»

Задача: совершенствование выполнения захвата, защиты и освобождения от захвата. Инвентарь: гимнастические маты или борцовские ковры.

Место: спортивный (борцовский) зал.

Игра начинается по сигналу тренера. Игроки, находясь все время лицом друг к другу, проводят захват определенной части тела соперника, после чего занимают исходное положение.

Вариант игры: дальнейшая борьба (после перегруппировки участников) проводится отдельно - между победителями и между побежденными.

Побеждает участник, сумевший наибольшее количество раз осуществить захват соперника. Командная победа определяется по общей сумме побед участников команд.

Захват, защиту и освобождение следует начинать с пассивных форм взаимодействия. По мере их освоения разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, защищаться от захвата соперника.



### «ТРЕТЬЯ ТОЧКА»

Задачи: овладение умением выведения соперника из равновесия; формирование простейших навыков ведения единоборств в условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь: борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Участники команд распределяются на пары. По условному сигналу тренера они начинают толкать, сваливать друг друга, для того чтобы заставить соперника коснуться ковра третьей точкой тела (кроме подошв).

При условии победы того или иного участника, борьба вновь продолжается до сигнала преподавателя.

Не разрешается; бросать и ударять соперника, делать болевые захваты.

Побеждает игрок, большее число раз заставивший соперника коснуться третьей точкой. Команда-победительница определяется по наибольшей сумме очков, набранной участниками команды.

Игру следует начинать и заканчивать только после рукопожатия соперников.



### «ЦАПЛЯ»

Задачи: совершенствование умения устойчиво стоять на одной ноге; формирование простейших навыков ведения единоборств в условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь; гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Игроки одной команды являются нападающими, а другой — защищающимися. Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим. По сигналу тренера нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок — сохранить равновесие и остаться в стойке.

Смена положения происходит по команде тренера. Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты. Побеждает игрок, наибольшее количество раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом.

Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников.

Игру следует начинать и заканчивать только после рукопожатия соперников.



### «ОТОРВИ ОТ КОВРА»

Задачи: овладение навыком отрыва партнера от опоры без броска; развитие скоростно-силовых качеств в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастические или борцовские залы.

По команде преподавателя стоящие лицом к друг другу соперники после вхождения в захват пытаются оторвать один другого от ковра.

Не разрешается проводить броски, удары и болевые захваты. Побеждает игрок, наибольшее число раз оторвавший соперника от ковра.

Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед.

Игру следует начинать и заканчивать только после рукопожатия соперников.

При ограниченном пространстве матов или ковра упражнения могут выполнять пары поочередно, например, сначала с четными, а затем с нечетными номерами.



### «БЕРЕГИ СПИНУ»

Задачи: овладение навыком нахождения в стойке при нападении соперника сзади; формирование простейших навыков ведения единоборств в условиях с ограниченным числом разрешенных действий; развитие силовых качеств.

Инвентарь: гимнастические маты или борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Обозначим: нападающий А. защищающийся игрок - Б.

Игрок Б находится в средней стойке, а игрок А по команде тренера проводит захват за пояс сзади. Не прекращая захвата, он должен заставить Б коснуться рукой или коленом ковра. Задача игрока Б - устоять или вырваться из захвата.

Соперников разрешается толкать, сбивать и отрывать. Болевые захваты не разрешается его бросать и делать.

Побеждает игрок, который сумел наибольшее количество раз оторвать соперника от ковра, либо заставил коснуться пола рукой или коленом. Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед.

Игру начинают и заканчивают только после рукопожатия соперников. Смена положения должна происходить по команде тренера.



### «ДЕРЖИСЬ ЗА КРУГОМ»

Задачи: развитие силы, ловкости; совершенствование координации движений при коллективных единоборствах.

Инвентарь: набивные мячи или кегли.

Место: гимнастический (борцовский) зал, спортивная площадка.

Взявшись за руки, игроки команд встают вокруг уложенных один на другой мячей, кеглей или очерченного круга.

Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую опрокинуть мячи или кегли и зайти в круг.

Вариант игры: первую половину круга составляют игроки одной команды, вторую — другой команды. Игроки могут соединять руки в локтевых суставах, в замок

Игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры.

Побеждает команда, имеющая меньшее количество штрафных очков.

Игру нужно начинать только по сигналу тренера. Если круг довольно большой, то следует считать ошибкой, когда играющий ступает в него обеими ногами.



### «НА ПРОРЫВ»

Задачи: совершенствование силовых качеств, ловкости; развитие чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка.

Взявшись за руки, образуют круг игроки одной команды, Их соперники располагаются внутри круга. По сигналу игроки в круге парами идут «на прорыв». Затем команды меняются ролями.

Вариант игры: игроки по трое берутся за руки.

В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

Участники могут образовать несколько кругов.



### «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Задача: развитие силовых качеств, ловкости, быстроты реакции. Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Игроки каждой команды образуют круг.

Один игрок («ванька-встанька») стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки. «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки Сидящих игроков, а они должны отталкивать его от себя.

Варианты игры: круг может быть образован игроками обеих команд.

Игрок, не сумевший оттолкнуть «ваньку - встаньку» от себя, меняется с ним местами.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были «ванькой-встанькой».

Игру следует начинать только по сигналу тренера. При отталкивании применять толчок минимальной силы.





### «ПОБОРЕМСЯ НОГАМИ»

Задачи: развитие силовой выносливости, ловкости; формирование волевых качеств.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Игра начинается и заканчивается по сигналу тренера.

Игроки обеих команд садятся лицом к другу другу на пол не касаясь его руками, но слегка упираясь ступнями согнутых ног в ступни соперника. Толкая соперника в пятки и избегая его толчков, каждый игрок старается, чтобы другой игрок опрокинулся на спину или коснулся руками пола.

Варианты игры: руки на поясе; скрещенные на груди; за головой.

В ходе игры участники не должны помогать себе руками.

Побеждает игрок, сумевший большее количество раз опрокинуть соперника на спину.

Побеждает команда, игроки которой имели большее количество побед.

Пары игроков могут располагаться произвольно, как позволяет место.



### «ОТНИМИ МЯЧ»

Задачи: развитие скоростной силы, выносливости; совершенствование быстроты двигательной реакции, координации движений.

Инвентарь: набивные или большие резиновые мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Игра начинается, когда команды занимают исходное положение. Два игрока стоят, друг против друга, обхватив обеими руками мяч. По сигналу каждый игрок старается отнять мяч у соперника.

Варианты игры:

- 1) мяч находится только у одного из игроков, другой старается отнять его за определенное время (10—20 с);
- 2) мяч — в центре, куда по свистку к нему устремляются соперники.

В ходе игры нельзя применять болевые приемы.

Выигрывает та команда, которой удалось большее количество раз завладеть мячом.

Не занятых в игре учащихся можно использовать в качестве судей.



### «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Задача: развитие основных физических качеств, обеспечивающих овладение мастерством борьбы: силы, ловкости, выносливости, чувства равновесия в соревновательной обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Играющие парами стоят в круге диаметром 2–4 м друг против друга на одной ноге, другая нога согнута в колене и поддерживается за носок рукой. Каждый из игроков, прыгая на одной ноге и толкая другого плечом, старается заставить своего партнера потерять равновесие и коснуться второй ногой ковра.

Победители образуют новые пары, до истечения определенного времени.

Прыгать можно только в пределах круга. Игроки должны толкать друг друга только плечом.

Побеждает игрок, который вытолкнет своего партнера из круга или заставит коснуться второй ногой ковра.

Команда-победительница определяется по сумме побед участников.

Игроки чередуют прыжки на правой или левой ноге самостоятельно либо по сигналу тренера.



### «ОПАСНЫЙ КРУГ»

Задачи: закрепление навыка маневрирования; развитие чувства дистанции в соревновательной обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Играющие образуют круг, взявшись за руки, соединив их в локтях или лучезапястных суставах. Одни игроки стоят лицом внутрь круга, другие - наружу. По команде тренера они начинают движение приставными шагами то вправо, то влево, а по хлопку начинают тянуть каждый в свою сторону, т. е. внутрь или наружу круга.

Игрок, не сумевший удержаться и переступивший черту круга хотя бы одной ногой, выходит из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока размер круга позволяет братья за руки. Побеждает команда, участников которой остается больше в игре.

После каждой смены командам предлагается поменять направление выталкивания.



### «КТО БЫСТРЕЕ»

Задачи: развитие вестибулярного аппарата; совершенствование координации движений и выносливости.

Инвентарь: маты или борцовский ковер.

Место: спортивный или борцовский зал.

Команды располагаются в шеренгах или в кругах на матах.

По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения:

- 1) кувырки вперед, ноги скрестно с повторением задания после поворота на 180°;
- 2) переход из основной стойки в упор лежа, передвигаясь на руках;
- 3) отжимание десять раз с хлопком рук.

Победа засчитывается команде, раньше выполнившая задание.

Если упражнение выполняется неправильно, то победа команде не присуждается.

Соревнование можно проводить в двух вариантах:

- кто раньше выполнит определенное количество упражнений;
- кто больше выполнит упражнений за определенное время.



### «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ НА ПАЛКЕ»

Задачи: развитие силы, ловкости; формирование навыков ведения единоборств с определенным числом разрешенных действий в соревновательной обстановке.

Инвентарь: гимнастическая палка, борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Два спортсмена, разделенные линией, стоят или сидят на полу друг против друга, согнув колени так, чтобы носки ног одного касались носков другого. Двумя руками они держатся за гимнастическую палку.

По сигналу тренера участники игры начинают тянуть палку с соперником на себя.

Варианты игры:

1) стоя в шеренге выполнить перетягивание за линию;

2) сидя, касаясь ступнями ног выполнить перетягивания с отрывом соперника от опоры.

Побеждает игрок, который перетянет соперника за линию, либо, если игра проходит сидя, не вставая оторвет своего партнера от опоры.

Игроки, которые в сумме одержали больше побед, та команда и выигрывает.

Образовывать новые пары могут только победители.



### «ВЫТАЛКИВАНИЕ СОПЕРНИКА»

Задача: закрепление навыка ведения единоборств в соревновательной обстановке.

Инвентарь: борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Участники команд, выстроившись в шеренги, входят в контакт, кладут руки один другому на плечи и отставляют для упора одну ногу назад.

По сигналу преподавателя начинается борьба. Каждый участник старается, упираясь в плечи соперника, вытолкнуть его за линию или ограниченную площадку, например мат, круг и т.д.

Победителем является участник, которому удалось вытолкнуть соперника за линию. Командная победа определяется по сумме побед участников.

Для судейства можно привлекать не занятых в борьбе учащихся.

Соревнование можно усложнить уменьшением расстояния между линиями.



### «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Задачи: развитие силовой выносливости в соревновательной обстановке; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: канат.

Место: гимнастический зал, площадка.

Игроки делятся поровну на две команды и берутся за канат.

По сигналу преподавателя начинается перетягивание каната командами.

Первым игрокам от каждой команды необходимо братья за канат на одинаковом расстоянии от его середины.

Победа определяется после выполнения трех попыток.

Для игры следует обозначить пограничные линии, за которые перетягивают канат.



### БОРЬБА ГРУДЬЮ

Задачи: развитие силы; приобретение умения перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки в игровых условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Спортсмены делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгах вдоль линий лицом или спиной к соперникам.

По сигналу тренера игроки пытаются вытолкнуть команду соперника за линию.

Варианты игры: выталкивание может выполняться как грудью, так и спиной.

Руки необходимо держать в замке, соединив их в локтях.

Побеждает команда, сумевшая вытолкнуть соперника за линию поражения.

Участники игры могут выстраиваться в несколько шеренг, которые соревнуются между собой по круговой системе.



### «ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НИХ В СТОЙКЕ»

Задача: формирование навыка выполнения захватов в соревновательных условиях.

Инвентарь: борцовский ковер.

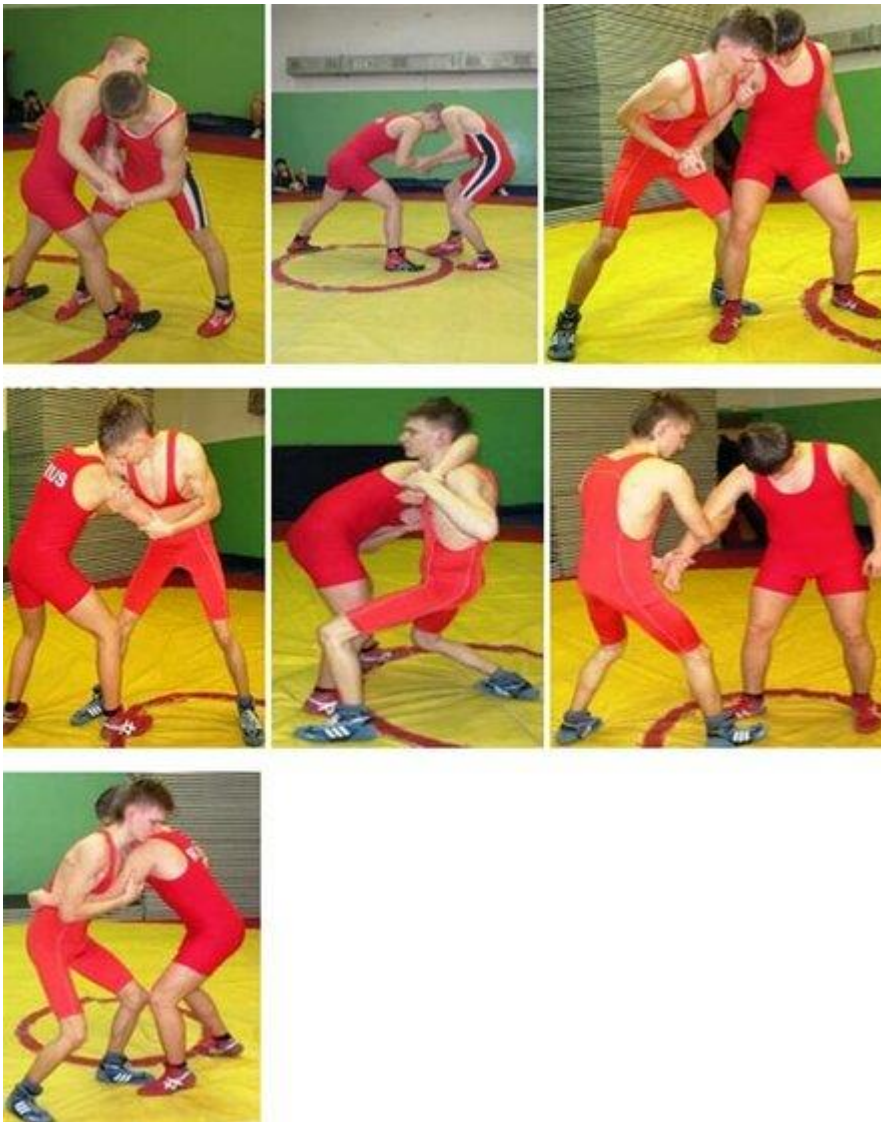
М е с т о: гимнастический или борцовский зал.

- участники игры делятся на две команды (первые и вторые номера). По сигналу тренера они выполняют следующие упражнения:
- первый номер захватывает второго за разноименные запястья; второй - освобождается;
- первый номер захватывает запястья второго двумя руками (сначала - правое, затем - левое); второй освобождается с помощью, а позднее без помощи дополнительного захвата;
- первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: разноименной - за кисть, одноименной - выше локтя; второй освобождается.

Выполняется строго указанный захват. Побеждает участник, сумевший, без ошибки выполнить упражнение. Командная победа определяется по сумме побед участников.

Участники должны выполнять упражнение не менее двух раз, затем команды обмениваются номерами. Возможны дополнительные упражнения:

- первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: одноименной — за кисть, разноименной — выше локтя, второй освобождается;
- первый номер захватывает разноименную руку сверху; второй освобождается;
- первый номер захватывает руку и шею сверху; второй освобождается.



### «НАПАДЕНИЕ И ЗАЩИТА В ПАРТЕРЕ»

Задача: формирование навыка выполнения элементов борьбы из положений партера в соревновательных условиях.

Инвентарь: борцовский ковер.

Место: гимнастический или борцовский зал.

Участники команд соревнуются в выполнении следующих упражнений:

- удержать борца в положении нижнего в партере, сбить его на живот;
- находясь в положении нижнего в партере, стараться встать в стойку;
- находясь в положении нижнего в партере, выйти наверх;
- находясь в положении партера, одноименным боком друг к другу по команде зайти за спину партнера;
- находясь в положении партера одноименным боком друг к другу при обоюдном обратном захвате туловища, по команде выйти наверх, встать в стойку и оторвать партнера от ковра;
- находясь в положении партера лицом друг к другу, зайти за спину партнера.

Упражнения выполняются по сигналу тренера.

Побеждает участник, сумевший без ошибок выполнить задание. Командная победа определяется по сумме побед участников. К судейству следует привлекать не занятых в игре учащихся.





## Список информационных источников

1. Туманян Г.С. Синтез силы и ловкости. Элементы спортивной борьбы на уроках физической культуры в старших классах. – М: «Физкультура в школе» 1964 №11.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях по борьбе. М: «Физкультура в школе» 1978.
3. Туманян Г.С Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры. – М: «Физкультура и спорт» 1985.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы Дрофа М. 2003.
5. Подливаев Б.А. Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва – М: «Советский спорт» 2003.
6. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба: классическая и вольная. Учебное пособие для занятий с начинающими. – М: Фис.1956.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие Минск «Вышэйшая школа» 1994.
8. Греко-римская борьба: Учебник /Под общ ред. А.Г. Семенова и М.В Прохоровой.- М.: Олимпия пресс, Терра Спорт, 2005.