

Герасимчук Сергей Михайлович

ИГРЫ-ЕДИНОБОРСТВА КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПЕДАГОГА ЗАНЯТИЯХ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в данной главе представлена подборка игр-единоборств, направленных на решение широкого круга педагогических задач. Предложенные игры позволяют педагогам, инструкторам и родителям разнообразить физическую нагрузку, развивая у детей школьного возраста не только силу и ловкость, но и навыки саморегуляции, уважения к сопернику и умение действовать по правилам.

Материалы главы адаптированы для работы как в группах общего образования, так и с детьми с ОВЗ. В зависимости от целей занятия, игры могут быть использованы как элемент разминки, основная часть урока или включены в программу спортивной секции.

Ключевые слова: игровой метод обучения, игры-единоборства, специализированные игровые комплексы, вариативность, педагогические задачи, методика преподавания.

Abstract: this chapter presents a selection of martial arts games aimed at solving a wide range of pedagogical tasks. The proposed games allow teachers, instructors and parents to diversify physical activity, developing in school-age children not only strength and dexterity, but also skills of self-regulation, respect for the opponent and the ability to act according to the rules.

The materials of the chapter are adapted to work both in general education groups and with children with disabilities. Depending on the purpose of the lesson, games can be used as a warm-up element, the main part of the lesson, or included in the sports section program.

Keywords: Game-based learning method, martial arts games, specialized game systems, ease of learning, variability, pedagogical objectives.

Введение.

Цель данной монографии – обобщение и распространение опыта работы с детьми школьного возраста в сфере укрепления здоровья, их физического и культурно-нравственного развития, формирования базовых навыков в вопросах личной безопасности через знакомство и сохранение нематериального культурного наследия народов, проживающих на территории России в области традиционной физической культуры и народной педагогики. Автором представлена лишь малая часть игр-единоборств, которые я активно использую в своей работе на уроках физической культуры, в кружковой работе, в походах выходного дня, при организации общешкольных спортивных праздников и мероприятий.

Основные понятия.

Физические упражнения – элементарные движения, которые повторяются определённое количество раз с целью усвоения определённого навыка. *Упражнения решает поставленную двигательную задачу одним определённым способом.*

Игровые упражнения – строятся на создании игровой атмосферы, введении сюжета и соревновательности.

Комбинированные упражнения – последовательное выполнение нескольких упражнений.

Комплексы упражнений (в том числе и игровых) – последовательно выполняемые взаимодополняющие упражнения формирующие необходимые качества/умения в процессе их выполнения.

Подвижные игры – это сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. В игре у участников есть свобода выбора, и поставленная задача может быть решена разными способами.

Игры-единоборства – это игры, содержащие базовые элементы различных единоборств, формирующие и развивающие важные для единоборств качества, навыки, способствующие закреплению технических и тактических действий.

Игры-единоборства в большинстве своём построены на непосредственном физическом контакте с партнёром и имеют ярко выраженный соревновательный характер, что сближает их с настоящими единоборствами.

Специализированные игровые комплексы – это последовательное использование определённых игр-единоборств. Игровые комплексы могут состоять из нескольких вариантов одной игры, либо из нескольких похожих игр, имеющих общие свойства. Специализированные игровые комплексы позволяют решать очень широкий круг педагогических задач за счёт пошагового внесения незначительных изменений (ограничений) в ход игры. Их можно использовать на различных этапах подготовки и с различной целью.

Достоинства использования игр-единоборств.

1. *Вариативность средств и методов обучения.* Многофункциональность. Простота организации и определения победителя. Лёгкость освоения игр детьми.

2. *Развитие физических качеств* – это формирование с помощью игр-единоборств фундамента (ОФП) и развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для единоборств действий (СФП). Сюда можно отнести не только тренировку основных физических качеств, но и воздействие на мелкую моторику, дыхание, вестибулярный аппарат, глазомер и пр.

3. *Развитие важных психологических качеств личности:* смелость, сила воли, самостоятельность, упорство, целеустремленность, воля к победе, ответственности за свои решения...

4. *Формирование адаптивности* – навыка подстраиваться под конкретного противника, ситуацию, особенности окружающей обстановки/среды.

5. *Формирование «Блока естественных реакций организма»* на быстро меняющуюся ситуацию.

6. *Стрессоустойчивость:* ребенок учится достойно справляться с неудачами, ставить новые цели, преодолевать страх, неприятные и болевые ощущения, утомление и пр. Появляется уверенность в себе и своих силах.

7. *Коррекция девиантного поведения.* Боевые искусства особенно полезны агрессивным детям. Будет ошибкой думать, что дети, занимаясь единоборствами

становятся агрессивными. Наоборот, на тренировках они «спускают пар», учатся контролировать свои эмоции.

8. *Укрепление здоровья*: формирование правильной осанки, предупреждение появления плоскостопия, лишнего веса, улучшается работа легких, сердечно-сосудистой и иммунной системы.

9. *Когнитивное развитие* ребенка: игры развивают логику и смекалку, пространственное мышление, умение концентрироваться, сосредотачивать внимание, анализировать ситуацию, быстро принимать решение... Формируется тактическое мышление: выгодно для себя выстраивать отношения с соперником в поединке.

10. *Социальная адаптация*: развиваются навыки взаимодействия, умение соотносить свои желания с чужими, навыки общения в группе сверстников, *дисциплинированность*, помогает преодолевать застенчивость.

11. Все игры-единоборства нацелены на то, чтобы взаимодействовать с партнёром (партнерами), и добиться поставленной цели – победы, только действиями, разрешёнными правилами. Таким образом *формируются моральные качества*.

12. В процессе игры ребёнок может оказаться в невыгодной, проигрышной ситуации. Чтобы победить или проиграть, но достойно, бороться до конца, *необходимы волевые качества*, формирующиеся в процессе игры, переживания и анализа таких ситуаций.

13. *Безопасность*: формирование через игры культуры личной и коллективной безопасности. Усвоение базовых навыков техники и тактики единоборств даёт возможность быстро ориентироваться в экстремальной ситуации, снижает уровень бытового травматизма.

14. Народные игры отражают и сохраняют элементы традиционной народной культуры. Раскрытие этих элементов ученикам *способствует формированию базовых национальных ценностей* (духовных, социокультурных и пр.).

15. Несомненные достоинства игр-единоборств – это их *простота в определении победителя, толерантность, минимум необходимого игрового инвентаря.*

Сферы применения игр-единоборств.

Сфера применения игр-единоборств очень обширна. Их можно использовать как дополнительный инструмент при формировании знаний и умений всех основных разделов школьного курса Физической культуры. Использовать в отдельном блоке программы «Элементы единоборств».

Включение в программу внеурочных занятий. игр-единоборств можно на различных этапах подготовки и с различной целью. Игры-единоборства могут предшествовать или завершать (закреплять) процесс освоения определённых технических действий, дополняя традиционные (академические) методы обучения. А также могут использоваться в чрезвычайно напряженных тренировках спортсменов самых разных видов спорта.

Стоит отметить, что у игр-единоборств есть один недостаток. При регулярном многократном повторении игр, построенных на одном техническом действии, ученики научатся их осуществлять, а основами единоборств не овладеют. Основную пользу игры начинают приносить только при соединении двигательных единиц (совокупности операций), объединенные единым смыслом. Важно научить объединить двигательные единицы для достижения основной учебной задачи. Нужно постоянно отвлекать соперника от хода поединка, держать его в напряжении и тем самым лишать инициативы и пр. Поэтому игры-единоборства – это вспомогательный инструмент тренировки, который должен быть грамотно вплетён в процесс тренировки.

Игры-единоборства можно использовать в качестве состязаний и аттракционов во время массовых физкультурно-оздоровительных, этнографических, спортивных и т. п. мероприятиях. В качестве простых развлекательных игр в походах выходного дня, длительных путешествиях, на переменах и пр. Проведения занятий ЛФК с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Внеурочная работа.

Данный раздел школьной программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников.

В «Примерной рабочей программе» В.И. Лях предлагает включать во внеурочную деятельность занятия по борьбе. (1) «Слабым звеном» этого учебного можно считать:

- основной упор сделан на занятия с юношами;
- единоборства относятся к жёстким контактным видам спорта с высоким уровнем травматизма и требуют от педагога специфических знаний и умений по организации занятий, приёмов страховки и пр.;
- отработка навыков борьбы, самообороны, рукопашного боя в большинстве случаев требует наличия специального спортивного оборудования (борцовские ковры или татами, одежда для борьбы, боксёрские перчатки и пр.)

Введение игр-единоборств во внеурочную работу с детьми позволяет достаточно полно реализовать прописанные в «Примерной рабочей программе» цели и задачи в рамках работы пришкольных спортивных клубов, занятий ВПК, кадетских классов, детских секций борьбы, рукопашного боя и т. п.

ГТО.

Отдельно стоит отметить такую форму внеурочной работы как сдача норм ГТО. В 1931 году в СССР была введена в действие программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи, которая называлась «Готов к труду и обороне СССР», сокращённо «ГТО». Сюда входили: лёгкая атлетика, плавание, езда на велосипеде, туризм и пр. Вторая ступень включала в себя прикладные виды спорта: стрельбу из мелкокалиберной винтовки, изучение приёмов борьбы самбо и др.

24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин поднял вопрос о необходимости популяризации и пропаганды спортивного образа жизни среди населения. И уже 2014–2015 годы проходили под эгидой возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Согласно приказу №1045 от 16 ноября 2015 года Самозащита без оружия (Самбо) вошла в перечень испытаний IV–VI ступеней. Примечательно, что приказ был подписан 16 ноября, в день, когда по всей России праздновался Всероссийский день самбо. Теперь ребятам, сдающим ГТО, предстоит осваивать основы самообороны, страховки и падения. Техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами: 1) приемы самостраховки – 3 варианта (при падении назад, вперед, на бок); 2) базовые приемы самозащиты – 7 приёмов (для IV ступени); 3) приемы самозащиты в 7 различных ситуациях (для V и VI ступеней). Для их освоения отлично подходят игры-единоборства, позволяющие сделать тренировку более насыщенной.

Содержание занятий.

Все занятия складывается из своеобразных «гимнастических кирпичиков» – упражнений (ОФП и СФП) и игр. Каждый такой «кирпичик» – это небольшой комплекс, состоящий из упражнений определённой направленности и игр, дополняющих эти упражнения. При желании эти «кирпичики» можно переставлять местами, дополнять или уменьшать (в случае необходимости), или заменять одни другим, вставлять между ними новые «кирпичики» – упражнения, подвижные игры и пр. Это позволяет сделать занятия более разнообразными (однообразие вгоняет ребёнка в скуку, пропадает интерес к занятиям).

От занятия к занятию необходимо частично обновлять и усложнять применяемые упражнения. Заменять следует не более 10–15% упражнений с тем, чтобы обеспечить закрепление двигательных навыков, вместе с тем – последовательно разнообразить и усложнять занятия, поддерживать интерес детей.

Физическая нагрузка повышается постепенно, путём включения в работу всё большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества

повторений каждого упражнения. Категорически не рекомендуется форсировать активность систем организма за счёт включения в подготовительную часть упражнений повышенной интенсивности, т.е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом.

Образовательно-познавательную составляющую занятия можно реализовать, используя ряд игр и упражнений, которые сопровождается коротеньким рассказом, несущим воспитательный характер, расширение кругозора учащихся в области физической культуры, истории спорта, личной безопасности.

Игры-единоборства в структуре занятий.

Одна из первых схем урока физической культуры, разработанная А.А. Зикмундом в 1923 г., состояла из восьми частей. Для каждой части ставилась определенная задача и указывался вид упражнения. В дальнейшем развитии структуры урока физической культуры наметилась тенденция сокращения количества его частей. В.В. Белинович (1953) обосновал три части урока: вводная, основная, заключительная. Такая структура занятия используется до сих пор. При проведении занятий с детьми ОВЗ в начале занятия включают дополнительную часть – организационную. Каждая часть решает свои определённые дидактические задачи. На каждом этапе можно использовать игры-единоборства, в соответствии с целями и задачами урока.

Организационная часть (3–5% от общего времени) служит для организации группы/класса, мобилизации внимания и регулирования эмоционального состояния учеников. Учащимся необходимо сориентироваться в пространстве спортзала, повторить и закрепить навыки ориентирования, для чего используются порядковые и строевые упражнения, связанные с ними игры невысокой подвижности на внимательность, осанку, ориентирование в пространстве и пр.

Подготовительная часть занятия (10–20% от общего времени) должна воздействовать на весь организм ребёнка. В «классическом» понимании – это обще-развивающие упражнения (ОРУ), то есть движения различными частями тела в различных направлениях, с различной скоростью, амплитудой и степенью напряжения, выполняемые как отдельно, так и комплексно, возможно с предметами

(гимнастические палки, мячи и пр.), на месте или в движении. ОРУ позволяют решать самый широкий круг задач.

В водную часть отлично вписываются игры средней интенсивности, нацеленные как на решение общих задач (развитие быстроты, силы, ловкости и пр.), так и для решения конкретных задач. Например, «укрепление слабых мест», развитие равновесия, тренировка вестибулярного аппарата, коррекция осанки или плоскостопия и т. п.

Основная часть занятий (70–80% от общего времени) – это решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

Сюда входят упражнения и игры самой разной направленности высокой интенсивности. Используются подвижные игры, адаптированные под возраст, физические возможности, эмоциональное состояние... Педагог должен внимательно наблюдать за учащимися и контролировать их функциональное состояние по внешним признакам.

Заключительная часть каждого занятия (5–10% от общего времени) – это постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Она нацелена на создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Развитие навыков борьбы с утомлением и стрессом путём мышечной релаксации и пр.

Заключительная часть включает в себя упражнения и игры низкой интенсивности: дыхательные, на расслабление, освоение приёмов массажа и самомассажа с целью снизить активность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, постепенно вернуть организм в состояние покоя.

Методика организации игр-единоборств на занятиях.

Перед началом игры занимающиеся должны быть ознакомлены с требованиями и правилами игры. По способу восприятия информации дети (да и взрослые тоже) делятся на три группы, каждая из которых имеет склонность к определённому каналу получения и переработки информации. Визуалы лучше воспринимают зрительную информацию, аудиалы – слуховую, а кинестетики

больше доверяют тактильным ощущениям. Поэтому правила и условия должны быть чётко оговорены, сопровождаться показом разрешённых и запрещённых действий, на самих участниках будущей игры. Объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым, веселым голосом, всегда сопровождая демонстрацией. Нельзя утомлять детей пространными объяснениями.

Очень хорошо, если игра будет начинаться с небольшой предыстории, которая покажет важность этой игры, её взаимосвязь с другими техническими и тактическими элементами, раскроет интересные исторические факты и пр. Это делает игру более привлекательной и эффективной. Чем лучше обучающийся понимает значимость игры, тем успешнее идёт процесс обучения.

Игра должна охватывать всех. Не должно быть таких ситуаций, когда одни участники вовлечены в процесс игры, а другие оказываются в положении пассивных наблюдателей. Исключение – дети, временно отправленные на «скамейку штрафников» за грубое нарушение правил.

Порой приходится наказывать ребёнка за систематическое нарушение правил игры. В русской народной игровой культуре известно большое количество наказаний проигравшему, порой даже очень болезненных, а порой и унижительных. Тут, на наш взгляд, лучшее наказание – «скамейка штрафников». Где ребёнок должен находиться определённое время, пока остальные продолжают занятия. На мой взгляд недопустимо использование физических упражнений (отжиманий, приседаний и пр.) в качестве наказания. Это способствует формированию отрицательного отношения как к отдельным упражнениям, так и занятиям физической культурой в целом.

Необходимо учитывать возрастные особенности психики. Состязания с подсчётом очков у детей не популярны. В игровом противоборстве победа должна быть однозначной, эмоционально насыщенной. При самостоятельном делении на пары для игр-состязаний некоторые дети выбирают заведомо более слабого. Такое самоутверждение недопустимо и требует вмешательства педагога и соответствующей коррекции поведения.

При делении играющих на группы или команды необходимо учитывать физические возможности и другие данные каждого игрока в отдельности, чтобы, в конечном счете, команды были по возможности равны. Если в игре команды резко отличаются по силе одна от другой, желаемый эффект в игре никогда не будет достигнут в полной мере. В таких случаях одна из команд постоянно проигрывает, поэтому темп игры снижается, дети теряют интерес к игре.

Если детям предоставить право самим разделиться на команды, то они будут набирать себе игроков не равных по силе, а в большинстве своём своих приятелей и друзей, что приводит к неравенству команд. Отсюда следует, что ведущую роль при делении играющих на группы или команды находится у преподавателя.

Очень простой и удобной формой деления на команды является построение и пересчёт «на первый-второй». Все играющие выстраиваются в одну шеренгу по росту и путём пересчёта на первый и второй делятся на две команды.

Традиционным способом выбора водящего являются считалки, а делением на группы при помощи скороговорок и жеребьёвок. Использование этих миниатюр устного народного творчества позволяет детям прикоснуться к народным традициям, развивать память и речь, навык счёта. Руководителю важно чередовать способы выбора водящих, чтобы оживить занятия, чтобы эти способы запомнили дети и применяли их во время самостоятельных игр.

Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно с помощью считалки, а также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую правильную позу в игре и т. п.

Началом выполнения игровых заданий служит голосовой сигнал учителя: «начинайте!», «действуйте!» и т. п. Можно использовать команды спортивных единоборств «бой!», «бокс!», «хаджиме!» – это позволяет ученикам усвоить основы спортивной терминологии. При организации национальных игр можно использовать слова на национальном языке. Например, у народа Коми состязания начинаются по команде «Вен!» (дословно «спор, тяжба, борьба»).

Для завершения действия подаются команды: «стоп!», «закончили!», «тайм!», «время!» (если игра имеет временное ограничение). Продолжение ребёнком игровых действий после завершения игры может стать причиной травмы другого ребёнка. Поэтому очень важно, чтобы все игровые действия ученики завершали одновременно.

Педагогу необходимо следить за движениями учеников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действия, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

Учитель должен следить, чтобы игра не становилась чересчур азартной, избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

Педагог должен прислушиваться к мнению детей. Их высказывания и предложения могут помочь сделать игру более ярче, интереснее, труднее, или наоборот снизить физическую нагрузку, если того требует ситуация.

Педагог должен быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого. «В игре да в бане все равны» – русская народная пословица.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить её результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

Игры учат не только достигать цели, но и проигрывать. Недопустимо унижать достоинство проигравших и негативно оценивать проигрыш. Если ребёнок воспринимает проигрыш чересчур эмоционально, стоит разобрать вместе с ним причины поражения и поискать возможные варианты их устранения.

Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей. Однако нельзя выбрасывать из неё трудные правила, выполнить которые нелегко.

Дозирование нагрузки с учётом подготовленности занимающихся может осуществляться за счёт изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними. Очень важно соблюдать правило «от простого к сложному». Небольшие изменения правил или введение каких-то ограничений могут значительно усложнить игру.

Время, которое отводится на одну игру или упражнение, указанное в описаниях игр всегда приблизительно. В возрасте 6–9 лет дети не способны долго концентрироваться на заданных действиях, поэтому продолжительность отдельных упражнений и игр не должна превышать 5–7 минут. Лучше следовать принципу «пока не надоело», начал угасать интерес – всё, достаточно. Можно переключаться на другое упражнение или игру.

При проведении занятий с детьми, имеющими низкий уровень концентрации внимания необходимо применять игры, вызывающие интерес учащихся. Они должны быть кратковременными с частой сменой игровых заданий.

Строго запрещены игры с включением заранее не предусмотренных и опасных для здоровья элементов единоборств ударного, удушающего, шокирующего характера.

Краткое описание некоторых игр-единоборств.

Организационная часть занятия.

Весёлый пересчёт. Порядковые упражнения используются для построения и пересчёта детей в начале и конце занятия, перестроения детей в 2–3 шеренги, деление на команды, на пары для выполнения парных упражнений или игр.

Очень может оказаться, что часть детей ещё не умеет считать, или ещё недостаточно хорошо знают цифры и числа. В этом случае можно использовать «весёлый пересчёт»:

«Зебра» – пересчёт идёт не на первый-второй, а на чёрный-белый.

«Светофор» – пересчёт не на первый-третий, а на красный-жёлтый-зелёный.

Для детей с нарушением цветоощущения можно использовать «звериный пересчёт»: «гав-мяу», «собачка-кошка», «собачка-киса-мышка» и т. п.

Пластилиновый солдатик (Море волнуется...). Эта игра отличается от общепринятого варианта игры «Море волнуется» и направлена на умение видеть ошибки в строевой стойке у себя и у товарища.

Подготовка к игре. Ученики делятся на пары, один – командир, второй – солдат. Встают лицом к лицу на расстоянии 1–1,5 м.

Описание игры: «Командир» вслух произносит речевой модуль игры:

Море волнуется раз!

Море волнуется два!

Море волнуется три!

Морская фигура – замри!

При этом второму ученику разрешены любые произвольные движения. Он может «кривляться», наклоняться, приседать, крутиться на одной ноге и даже садиться на пол и пр. но только находясь на одном месте. При последнем слове «замри» он должен «застыть» в позе, в которой он оказался.

После этого «командир» должен вернуть «солдата» в положение строевой стойки: повернуть лицом к себе, расположить руки на бёдрах, выпрямить ...

После того как «солдат» оказался в правильном положении строевой стойки участники меняются ролями. Игра повторяется 1–2 раза.

Примечание: «Солдат» должен быть «как пластилин», легко поддаваться действиям «командира», не оказывать сопротивления, не менять положения рук, ног, головы после того, как они были исправлены «командиром».

Двадцать два Егорки. Это простая детская игра была раньше очень широко распространена. Она сочетает в себе и соревнование, и дыхательную гимнастику, и упражнение для развития речевого аппарата. Данный вариант был записан этнографами в Великоустюгском районе.

Описание игры: Сделав глубокий вдох, на выдохе произносят:

Как на горке, на пригорке

Стоит двадцать два Егорки.

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

Считать надо до названного педагогом числа на одном дыхании, стараясь при этом не сбиться, иначе счет приходилось начинать сначала. Можно соревноваться, стараясь считать пока хватает дыхания, побеждает тот, у кого будет больше Егорок.

Подготовительная часть занятия.

Стойкий оловянный солдатик. Это состязание, в котором побеждает тот, кто дольше простоит на одной ноге. Равномерный счёт преподавателя (в прямом или обратном порядке) позволяет отсчитывать время пребывания в позе. Для контроля равновесия можно использовать деревянные кубики, которые надо удерживать на голове или различных частях тела. На своих занятиях я использую деревянные кубики, изготовленные учениками старших классов на уроках технологии. Их с успехом могут заменить небольшая губка для мытья посуды, мешочек с песком (солью, горохом и пр.), конфета, небольшая мягкая игрушка и т. п. Можно проводить эти состязания и с закрытыми глазами. Тогда для большинства удержать равновесие становится гораздо сложнее.

«Мушкетёры». Исходное положение: соперники встают лицом друг к другу в фехтовальную стойку. Одна рука отведена назад-вверх и немного в сторону. Говорят, что во времена запрета дуэлей соперники дрались ночью и в этой руке держали фонарь. Вторая полусогнута и направлена вперёд. Кисти соперников соединены тыльными сторонами. Задача первого: максимально быстро хлопнуть ладонью по ладони соперника. Задача второго: успеть убрать руку, чтобы противник промахнулся.

«Самолётики» Дети, разведя руки в стороны (это «самолётики»), свободно бегают по площадке в произвольных направлениях. Необходимо двигаться так, чтобы не сталкиваться и не задевать рукой-«крылом» другие «самолётики». По сигналу ведущего (хлопок, свисток и пр.), который должен быть неожиданным, все должны присесть («приземлиться»).

Примечание: Игра помогает развить чувство дистанции, навык быстрой смены направлений, внимательность. При изучении навыков самостраховки

можно менять «способы приземления». По сигналу дети должны правильно упасть на грудь, на спину в положение страховки и пр.

Основная часть занятия.

Перетягивания. Существует огромное количество вариантов перетягиваний в различных положениях (стоя, сидя, на четвереньках, лёжа) сцепившись пальцами, кистями, локтями, подколенными сгибами... Большое разнообразие народных состязаний в перетягивании предметов (палка, пояс/верёвка, подкова, мяч...). Все они, несомненно, развивают силу, способствуют созданию «мышечного каркаса» для выполнения ряда технических элементов единоборств, тренируют силу воли.

«*Чăваш паттăр*» («Богатырь Чувашии») – силовой конкурс по перетягиванию на поясах среди мальчиков.

Место проведения: площадка приблизительно 3 на 6 м, разделённая посредине линией.

Инвентарь: 2 пояса шириной 1–12 см и длиной около 2 м (пиçиххи (Чув.) – пояс).

Описание состязания: Соперники встают на площадке, каждый со своей стороны. Берут пояс двумя руками ближе к концам и накидывают на поясницу соперника. По команде судьи начинают тянуть пояс, стараясь обеими ногами заступить за линию, обозначающую край площадки.

Запрещается. Наматывать пояс на кулак; начинать тянуть до команды судьи; отпускать пояс.

На перетяжку. Данное состязание описано этнографами. Например, на Русском Севере, в д. Дмитриево Нюксенского р-на соперники вставали спиной друг к другу и, пропустив палку между ног, старались сдвинуть друг друга с места. Этот способ перетягивания (на перетяжку) мог служить для разрешения спора, например, о найденной вещи: если ни один из нашедших не успевал раньше другого крикнуть: «Чур, моя!» – то они перетягивались на палке и победивший забирал ее себе.

Описание игры. Игроки становятся спиной друг другу на одинаковое расстояние, перед каждым игроком ставят конус (для спортивных занятий), мяч, кеглю и т. п. Двухметровую прочную палку пропускают между ног и согнувшись упершись друг в друга пытались палкой сбить конус со своей стороны.

«Неваляшка». Партнёры садятся на пол напротив друг друга. Руки скрещивают на груди. Ноги должны быть приподняты и не касаться пола. Толкая друг друга стопой в стопу, участники стараются вывести соперника из равновесия.

Примечание. Перед началом игры нужно напомнить детям о необходимости прижимать подбородок к груди при потере равновесия. Это защита от удара затылком об пол.

«Указка». *Описание игры:* Двое участников встают лицом друг к другу, берутся за руки как при рукопожатии. Указательный палец выпрямлен и направлен на соперника.

По команде оба стараются прикоснуться друг к другу указательным пальцем до живота соперника и не дать прикоснуться к себе. Вторую руку использовать запрещено, поэтому её можно заложить за поясницу. Игра развивает ловкость, быстроту, точность, тайминг и пр.

Борьба «Тормоха». Название происходит от глагола «тормошить» – тереть, дергать, трясти, таскать. Особенность этой борьбы – это обусловленный обоюдный захват рук накрест (правой за правую, левой – за левую руку соперника за запястья (как при рукопожатии), который нельзя отпускать во время поединка.

Описание игры. Борьба проводится сидя на коленях, на гимнастических матах. Соперники берут обоюдный захват за запястья, который запрещено самовольно разрывать в ходе поединка. Вся работа – руками. Задача: вывести соперника из равновесия и распластать (на груди, на боку или на спине – не важно). Любые грубые действия категорически запрещены.

Борьба за прищепку. В отдельных учебниках и методических пособиях по борьбе описана игра с лентами. Суть – сдёрнуть ленту, закреплённую на одежде противника. Закрепление лет вызывает определённые трудности. Для этих же

целей можно использовать обычные бельевые прищепки крупного размера, как правило они делаются из прочной разноцветной пластмассы. Закрепить прищепку можно практически на любом месте одежды. Для подготовки к борьбе – в основных точках захватов, для РБ – в наиболее уязвимых для ударов зонах. Начинать можно с двух прищепок у каждого. Сняли одну – ранен, сняли вторую – убит.

Внимание! Игра не должна превращаться в догонялки!

Примечание: С прищепками можно придумать огромное количество игр. От парных игр на быстроту, до группового подвоя Зарницы образца советских пионерских лагерей. Может кто помнит, как на полянах и лесных чащах сходились отряд на отряд стараясь сорвать бумажные погоны?

Заключительная часть занятия.

Снеговик. Исходное положение – стоя. Детям предлагается представить, что они – только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант «растаять», начиная с ног. При этом ребёнок может перейти из стойки в положение лёжа или положение страховки и полежать так 10–20 секунд (снеговик превращается в лужу).

Ласковы мелок. Дети делятся на пары. Один ложится на живот в удобное положение. Другой – пальчиком на его спине рисует цифры или буквы. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное. Затем дети меняются ролями.

Список литературы

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10–11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2021.

2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021.

3. Морозов И.А. Мужской сборник / И.А. Морозов. – Вып. 1. Мужчина в традиционной культуре. – М.: Лабиринт, 2001. EDN QBSWQV

4. Слепцова И.С. Не робей, воробей! Детские игры, потешки, забавушки Вологодского края / И.С. Слепцова, И.А. Морозов. – М.: Вологодский научно-методический центр народного творчества. Российский союз любительских фольклорных ансамблей, 1995. – ISBN 5-87604-084-3.

Герасимчук Сергей Михайлович – преподаватель-организатор ОБЗР, учитель физической культуры МБОУ «СОШ №29», Чебоксары, Россия.
