

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

**Факультет физической культуры и спорта**

*Кафедра легкой атлетики,  
водных видов спорта и туризма*

**ПРИМЕНЕНИЕ  
СПОРТИВНЫХ ИГР  
НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ  
СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Учебно-методическое пособие*

Тирасполь, 2020

УДК [796.835:796.1/.3] (075.8)  
ББК 4571.3 я 73+455я73  
П76

*Составители:*

**И.В. Деркаченко**, канд. педагог. наук, профессор, зав. кафедрой ЛАВВ-СиТ, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер ПМР и РМ по кикбоксингу,

**Г.Л. Кравцова**, доцент кафедры ЛАВВСиТ, мастер спорта СССР по гандболу,

**Н.В. Мыцыков**, доцент кафедры ТМФВиС, заслуженный тренер ПМР, заслуженный деятель физической культуры и спорта ПМР,

**О.П. Ваколюк**, канд. педагог. наук, доцент кафедры ЛАВВСиТ,

**С.С. Деркаченко**, преподаватель физической культуры МОУ «Тираспольская гуманитарно-математическая гимназия»

*Рецензенты:*

**Тимуш Т.Н.**, доцент кафедры спортивных игр, мастер спорта международного класса СССР по гандболу,

**Ковальчук А.Д.**, директор МОУ ДО «СДЮШОР игровых видов спорта», заслуженный тренер ПМР.

П76      Применение спортивных игр на секционных занятиях по боксу и кикбоксингу студентов вуза: учеб.-метод. пособие / сост. **И.В. Деркаченко, Г.Л. Кравцова, Г.М., Н.В. Мыцыков, О.П. Ваколюк, С.С. Деркаченко** – Тирасполь, 2020. – 104 с.

*В учебно-методическом пособии рассмотрены возможности использования различных игровых форм, которые наряду с другими оказывают значительное влияние на нравственное и волевое развитие личности, помогают овладеть новыми навыками и умениями. Сложная техника движений легче усваивается через упражнения игрового характера, способствует интенсификации процесса обучения. В приложении приводится ряд интеллектуальных игр, влияющих на развитие коммуникативности тренирующихся, установление эмоциональных контактов и более эффективных форм взаимодействия друг с другом.*

УДК [796.835:796.1/.3] (075.8)  
ББК 4571.3 я 73+455я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Деркаченко И.В., Кравцова Г.Л., Мыцыков Н.В.,  
О.П. Ваколюк, Деркаченко С.С., 2020

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Игры активно используются в спорте как средство развития физических качеств. Они оказывают многогранное влияние на психическое развитие, интеллект и адаптивность. «Игры, – как отмечал основоположник физического образования П.Ф.Лесгафт, – составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия» (Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. - М.: ФИС, 1987. - С. 174). Только в игре удовлетворяется потребность в состязательности, осваиваются правила человеческого общения. Вне игры не может быть достигнуто полноценное нравственное и волевое развитие личности.

Значение игры особенно велико в овладении новыми навыками и умениями. Игры и упражнения игрового характера, как подтверждает практика, помогают интенсификации процесса обучения, ускоренному восприятию сложной техники движений, развитию творческих способностей.

Кикбоксинг – вид спорта, требующий от спортсмена проявления высокого уровня развития координации движения, мышечной и двигательной активности, филигранной техники выполнения приемов в постоянно изменяющихся условиях боя. Игровые упражнения, включенные в процесс подготовки кикбоксера, способствуют непосредственному изучению техники и как бы воссоздают реальные условия поединка.

Книга поможет тренерам, и заинтересованным лицам преодолеть стереотипы в формировании основ введения единоборства, привлечет к творческим поискам и открытиям в практике физического воспитания и спорта.

# 1. ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Древнейшая форма организации физического воспитания это игра. На ранней стадии первобытно-общинного общества они носили натуралистический характер. Так, в военных играх непосредственно воспроизводились элементы боя, участники которого пускали в ход камни, дубины, нанося друг другу порой смертельные удары.

С усовершенствованием орудий труда и оружия, под влиянием новых форм хозяйствования и развития сознания людей, игры стали носить символический характер: соперник заменялся чучелом, а дубины и копья – облегченными палками.

Символические игры постепенно перерастают в состязательные. Начинают выделяться состязания в беге, прыжках, борьбе, фехтовании, кулачном бою, переноске тяжестей и др. С этого времени игры становятся важным средством воспитания. И чем выше поднимался человек в своем социально-биологическом развитии, тем более совершенствовалась система воспитания, и игры становились неотъемлемой частью этой системы. В современной системе физического воспитания и спорта игры рассматриваются в нескольких аспектах:

- 1) обучающем - получение знаний, развитие и совершенствование умений и навыков;
- 2) развлекательном - создание благоприятного микроклимата на занятиях физической культурой;
- 3) коммуникативном - предоставление возможности взаимопонимания играющих, установление ими эмоциональных контактов, получение оценки своего поведения со стороны, поиск, более эффективных форм взаимодействия друг с другом;
- 4) релаксационном - снятие эмоционального напряжения, вызываемого тренировочной нагрузкой на нервно-мышечную систему в процессе занятий физической культурой;
- 5) психофизическом - формирование навыков подготовки физиологического состояния игроков и перестройки их психики для повышения объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## 1.1. Игровые задания в занятиях кикбоксингом

Кикбоксинг – это вид спортивно-боевых единоборств с нестандартными, ациклическими движениями переменной интенсивности. Быстро-

та реакции и движения, адаптация к болевым ощущениям играют в нем определяющую роль. В отдельные моменты боя кикбоксер в условиях крайне ограниченного лимита времени и наличия большого числа возможных вариантов поведения, при постоянном воздействии многочисленных сбивающих факторов должен быстро принять оптимально правильное решение. Предъявление таких высоких требований к возбудимости и лабильности нервной системы, скорости двигательной реакции у спортсменов сближает кикбоксинг с игровой деятельностью.

Непросто научить ребенка ведению единоборства. Это объясняется тем, что разученные на тренировках отдельные элементы техники (удары руками, ногами, виды защит и др.) не есть умение вести бой, рисунок которого непредсказуем. Поэтому нередко мы находимся в приятном заблуждении, когда наши подопечные на занятиях хорошо и правильно выполняют технические действия, а в официальной встрече на ринге становятся беспомощными: не могут своевременно и точно нанести удар. Традиционный путь обучения детей прочным навыкам, составляющим основу технического мастерства, предполагает многократное повторение упражнений в течение продолжительного периода времени. Однообразие действий на занятиях приводит к быстрому утомлению, делает внимание неустойчивым, снижает уровень мотивации, интерес даже у фанатично преданных кикбоксингу ребят. Юному спортсмену порой требуются значительные усилия для продолжения монотонной работы, затрачивая свою энергию на непродуктивную деятельность учебно-тренировочного процесса. Однако, как показывает практика, стоит тренеру изменить ход занятия, введя игровую составляющую в его проведение, и кикбоксеры забывают об усталости, выполняют те же действия с желанием, интересом и удовольствием.

Каждое техническое действие – это следование некоторому правилу, решение задачи. И мы часто при обучении новому элементу техники пытаемся подчинить поведение своих воспитанников определенным требованиям, прибегая к их словесному формулированию. Но не всегда этот прием бывает успешен. Вместе с тем, данные специальных исследований подтверждают, что проведение конфликтной ролевой игры изменяет не только результативность, но и само качество упражнения. В игровых ситуациях юные спортсмены легко переходят от простой организации движения к сложной, с четко выделенной подготовительной и исполнительной фазой, что дает более высокие результаты в обучении по сравнению с инструкциями и наставлениями тренера. Условия игровых заданий, направленных на формирование навыков ведения боя, разнообразны. Играя, сознательно воспроизводя и усовершенствуя новые движения, успешно накапливая двигательный опыт, спортсмен при-

обретает способность совершенно точно выполнять требуемые действия даже при наличии отвлекающих факторов. Активно закрепленные в игре, воссоздающей реальные условия поединка, они быстро превращаются в устойчивые навыки, которые кикбоксер, преломив через призму индивидуальных особенностей, всегда сумеет применить в бою.

Таким образом, мы считаем, что в обучении основам формирования навыков ведения единоборства важно и нужно использовать генетически ранние формы деятельности, в частности, игровую, вкладывая в нее определенное целевое содержание. Другими средствами наиболее точно и полно смоделировать динамику двигательной активности на фоне быстро изменяющихся ситуаций в квадратуре ринга нельзя. В структуре многолетней тренировки кикбоксера игровые задания не должны менять свою направленность, но объем игрового материала и его характер варьируется в зависимости от поставленных задач на каждом этапе подготовки. В начальный период (1-2 года) юные кикбоксеры учатся, играя, тем самым постепенно готовят себя к предстоящей тренировочной деятельности, соревновательным боям. В дальнейшем игровые задания включаются в тренировочные занятия, связанные с формированием основ ведения поединка. Эффективность применения игровой практики зависит от продуманной организации занятий, когда большое значение имеет соблюдение методической последовательности в обучении и закреплении отдельных элементов техники и тактики кикбоксинга.

Необходимо соблюдать следующие методические рекомендации при проведении и организации игровых заданий:

1. При подборе игрового материала следует учитывать возраст, уровень подготовленности группы, техническую обеспеченность, а также задачи, стоящие перед тренировочным занятием.
2. Содержание игровых заданий нужно усложнять постепенно с учетом приобретенного игрового опыта.
3. Для прочности освоения навыков единоборства игровые задания систематически должны повторяться.
4. При выполнении игровых заданий в парах для устранения различия в физическом потенциале игроков допустимо предоставление форы (по усмотрению тренера).
5. По мере освоения материала в игровых заданиях постепенно ограничивается пространство (круги различного диаметра, квадраты, коридоры), сокращается время отдельных заданий.
6. В ходе игрового задания отдельные правила могут изменяться, уточняться и дополняться.
7. Обучение точному выполнению элементов техники в игровых заданиях облегчается с помощью специальной атрибутики игровых ро-

лей (например, веревочка с картонным кружком в игре «Принеси своей команде очко»); нанесения меток на игровой площадке или инвентаре (разметка следов на площадке в играх на передвижение); обозначения ориентиров и целей (игра «Точный удар»).

8. В игровых заданиях-единоборствах победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток (1, 3, 5 и т.д.).

9. В случаях ничейного результата для определения победы по усмотрению тренера или в зависимости от целевой установки могут учитываться минимальные преимущества одного игрока над другим.

## **1.2. Классификация игровых заданий**

Распределение понятий по группам в соответствии с общим для каждой группы признаком представляет собой классификацию. Основным ее назначением является создание схем, таблиц, отражающих возможные взаимосвязи изучаемой системы.

Важность и необходимость применения в учебно-тренировочном процессе игровых заданий для обучения юных спортсменов базовым элементам техники кикбоксинга не вызывает сомнения. Вместе с тем, без четкой схемы упорядочения собранного игрового материала и установления взаимопреимственности между игровыми группами невозможно последовательно методически грамотно вести обучение навыкам ведения поединка.

Для распределения игровых заданий по группам в нашей работе мы использовали многоступенчатую классификацию игр-упражнений с элементами единоборств, предложенную Б.М. Рыбалко, И.Н. Крепчуком, Е.М. Геллером (1986). Сохраняя 4-уровневую основу, отражающую различные признаки игровых заданий, мы внесли в нее отдельные изменения, учитывая специфику кикбоксинга (*табл. 1*).

Цель, структуру и содержание игры раскрывает первый уровень измененной классификации. По этим признакам задания подразделяются на семь основных групп: игровые задания на закрепление теоретических основ (интеллектуальные игры); игровые задания на развитие специальных физических качеств кикбоксера; игровые задания на передвижение; игровые задания в касание; игровые задания в противодействие; игровые задания на создание территориального преимущества; игровые задания на овладение отдельными элементами техники и тактики боя.

Игры на втором уровне группируются по характеру целевых заданий участников. В соответствии с этим признаком каждая из выше перечисленных групп делится на однотипные (с одинаковым целевым заданием участников) и разнотипные (целевое задание участников различно). Например, игровое задание в противодействие «Точный удар» можно





проводить в двух вариантах. В одном случае, победителем признается игрок, первым коснувшийся одного из мячей соперника, – и это однотипная игра. В другом случае, когда одному игроку дается задание коснуться мяча соперника, а другому – воспрепятствовать этому, такая игра называется разнотипной.

На третьем – однотипные и разнотипные игры классифицируются в зависимости от условий выполнения целевых заданий, что образует пять очередных групп со следующими ограничениями: времени, площади передвижения, площади опоры, зрительного анализатора, способов выполнения игровых заданий. Так, вышеприведенное игровое задание «Точный удар» можно проводить как с ограничением времени, так и с ограничением площади передвижения.

На четвертом уровне игры распределяются по двум направлениям: по преимущественному проявлению физических качеств (четыре группы) и проявлению навыков ведения боя (шесть групп). В частности, игровое задание «Точный удар» направлено на развитие скоростных качеств и умения наносить удары руками и своевременно реагировать на аналогичные действия соперника.

Следует учитывать, что отдельные игровые задания имеют признаки, характерные для смежных групп.

Эти игры занимают промежуточное положение. В зависимости от поставленных задач их можно отнести к той или иной группе.

На наш взгляд, предложенный вариант классификации, позволяет наиболее полно и объективно объединить известные в практике кикбоксинга игровые задания; включать в классификационные группы новые игры; упрощает поиск и ориентирование в разнообразном игровом материале; устанавливает необходимую методическую преемственность и взаимосвязь между игровыми средствами, направленными на развитие специальных качеств и формирование основ ведения боя.

## **2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ**

В учебно-тренировочном процессе применение игровых заданий обуславливается образовательным, воспитательным и оздоровительным значением. Игровые задания оказывают существенное влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности. Без них немислимо физическое и психическое развитие юных спортсменов, функциональное совершенствование всего организма.

Тренер, подбирая и планируя в занятиях игровые задания, прежде всего, должен учитывать возрастные особенности занимающихся: детей младшего школьного (7-11 лет), подростков среднего школьного (12-15 лет), юношей старшего школьного (16-18 лет) возраста.

### **2.1. Игровые задания для детей**

Рост физических сил детей в младшем школьном возрасте (7-11 лет) происходит одновременно с умственным развитием. Особо следует учитывать их анатомо-физиологические особенности. Костно-связочный аппарат еще пластичен и гибок. Мышцы нарастают постепенно, но силовые способности недостаточно развиты, чтобы выполнять длительную физическую работу. Дети быстро устают вследствие неэкономной траты сил, неразвитости координации движений, недостаточной совершенности функций центральной нервной системы.

Основные естественные движения (ходьба, бег, прыжки) совершенствуются в этом возрасте. В играх детям нравится проявлять свою ловкость, быстроту, силу, меткость, сообразительность. Если мышление детей 7-9 лет – предметно-образное, то в 10-11 лет они мыслят критично и отвлеченно, выходят за пределы образов, предпочитая опираться на чувственные представления и восприятия.

В возрасте 7-9 лет дети не способны целенаправленно выслушивать объяснения, подолгу сосредоточивать внимание на какой-либо двигательной задаче, проявлять морально-волевые качества и стремятся играть только для себя. Однако в 10-11 лет они ведут себя в игре более организованно, способны концентрировать внимание на соблюдении определенного круга правил и одновременно сосредоточиваться на нескольких действиях. Дети хорошо запоминают удачно выполненные приемы движений в определенных эпизодах игры и могут творчески воспро-

изводить их в сходных игровых ситуациях. Интерес непосредственно к игре сменяется у них заинтересованностью в ее результатах.

Нецелесообразно предлагать юным спортсменам 7-9 лет специфические для кикбоксинга движения, поскольку в этом возрасте техническая направленность подготовки малоэффективна. Важно и нужно больше внимания уделять игровым заданиям, развивающим физические качества, необходимые кикбоксеру: быстроту, гибкость, ловкость, координацию движений («Салки на ринге», «Успей подхватить палку», «Сбей перчатку», «Быстрые и ловкие», «Четыре угла», «Найди свою перчатку», «Наклон-шпагат»).

Тренировка в кикбоксинге в возрасте 10-11 лет на основе общеразвивающей подготовки может носить специализированную направленность. В играх «Скакалка-подсекалка», «Боксерским шагом по кругу» развиваются навыки сохранения боевой стойки в различных положениях и умение передвигаться в ней. Дети хорошо воспринимают игровые задания с мячом, содержащие в себе элементы противодействия («Подвижные мишени», «Перехвати мяч», «Уклонись от мяча»). Они успешно соревнуются в игровых единоборствах за территориальное преимущество («Бой петухов», «Схвати пояс», «Теснение в квадратах»). Игровая практика обогащает их новыми представлениями, двигательными способностями, тем самым, способствуя развитию способностей к действиям в бою.

## **2.2. Игровые задания для подростков**

В организме подростков в среднем школьном возрасте (12-15 лет) происходят быстрые изменения физиологического и психического характера. Повышается их чувствительность и уязвимость. Диапазон движений расширяется, но умение владеть ими и соизмерять их замедляется. Интенсивный рост костей рук и ног нарушает координацию движений, вызывает некоторую потерю подвижности и гибкости. Поэтому в действиях наблюдается неловкость, угловатость, подростковая неуклюжесть.

Чрезмерно увлекаясь, подростки склонны недооценивать свои силы, нередко проявляя неустойчивость в поведении. Напускная смелость при выполнении заданий часто сменяется чувством неуверенности.

В то же время подростки приобретают новые двигательные умения, связанные с приспособлением мышц к умеренным статическим нагрузкам. Развитию этих способностей соответствуют игры: «Оторви от ринга», «Бой всадников», «Подвижный ринг», «Третий лишний с сопротивлением», «Выкрути палку», «Круглая спина».

Опора на ранее усвоенные двигательные умения и навыки позволяет юным спортсменам продолжать их совершенствовать в игровых

заданиях («Сохрани равновесие», «Пятиборье», «Выполни комплекс», «Собери перчатки»).

Целенаправленный, специализированный характер носит тренировка юных кикбоксеров. Высокий уровень закрепления двигательных навыков у подростков сохраняется, поэтому в занятиях следует увеличивать объем игровых заданий, направленных на овладение элементами техники и тактики единоборства.

В игровых заданиях на касание должны превалировать разнотипные варианты. С помощью таких игр, как «По следам», «Наступи на стопу», подростки легко овладевают техникой передвижения. Умение осуществлять тактику непрерывного теснения, ограничивая соперника в пространстве, закладывается в игровых заданиях «Загони в угол», «Взятие города», «Поединок с шестом».

Можно использовать игры: «Точный удар», «Среагируй на сигнал», «Преодолей заслон» для повышения уровня развития координации, точности и экономичности движений, а также закрепления динамического стереотипа реагирования на действия соперника, помогают тренеру осуществлять контроль за усвоением подростками техники отдельных приемов игровые задания: «Покажи сам», «Диско», «Правильно выполни прием».

Игровые задания с активными двигательными действиями, сходными по структуре и характеру с теми движениями, которые присутствуют в кикбоксинге, способствуют формированию базовых элементов техники, вырабатывают тактические навыки ведения поединка.

### **2.3. Игровые задания для юношей**

Продолжается рост и развитие организма в старшем школьном возрасте (16-18 лет). Процесс окостенения не завершен, но суставы и скелет становятся более прочными и менее податливыми к морфологическим изменениям. Увеличивается сила мышц. Возрастает способность к абстрактному мышлению, анализу явлений, сознательному отношению к своим поступкам и действиям соперника.

У юношей развивается воля, выдержка, целеустремленность, умение бороться за успех своей команды, более спокойно переносить поражение в игре.

Не отличается от тренировки взрослого спортсмена тренировка юноши-кикбоксера. Возрастает объем тренировочных нагрузок и их интенсивность. Для совершенствования двигательных навыков возникает необходимость многократного повторения активных действий в игре («100 ударов в минуту», «Кто дальше?»). Юношей привлекают игровые задания с элементами единоборства, содержащие приемы и действия, родственные спортивным играм («Регби», «Через сетку ногами»).

Основное место в игровой практике занимают задания, направленные на совершенствование техники боя и тактики ведения единоборства. Игровые задания в касание для юношей усложняются за счет выбора мест касания, способов выполнения, ограничения игровой площади и времени игры. В занятиях шире используются игровые задания, моделирующие соревновательную деятельность. Примерами могут служить задания: «Столкни соперника», «2 против 1», а также разнотипные варианты игр в противодействие.

Юноши увлеченно и эмоционально играют в такие игры за территориальное преимущество, как «Стенка на стенку», «Прорыв». Совершенствованию техники в условиях, приближенных к реальному бою, способствуют игры: «Командный бой», «Лоу-кик» и другие.

Проведения тренировки спортивно-игровым методом позволяет создавать вариативные условия при совершенствовании техники и тактики кикбоксинга, обеспечивает повышение интереса к занятиям у юношей, способствует росту спортивного мастерства, моделированию реального боя на ринге.

### 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР

При проведении и организации игровых занятий по кикбоксингу необходимо учитывать дидактические принципы обучения (осознанное восприятие игр, активность, проявление инициативы и творчества игроков), плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов.

Можно воспитывать различные морально-волевые и физические качества с помощью одних и тех же игровых заданий. Успех проведения любой игры зависит от профессиональной подготовленности тренера. «Руководство играми составляет очень трудную задачу, - писал П.Ф.Лесгафт - Преподаватель ... постановкой дела, постоянными своими разъяснениями должен направить эти занятия именно так, чтобы они вполне соответствовали приведенным целям, и чтобы занимающиеся приучились относиться к этим занятиям только в вышеприведенном направлении» (Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: ФИС, 1987. - С. 181).

Игра воспринимается занимающимися обычно как развлечение. Поэтому руководство командой играющих, решение образовательных задач, осуществление воспитательного воздействия в процессе организации и проведения игры требуют от тренера серьезной подготовки, четкой организации, владения арсеналом игровых стандартов, умения объединять усилия каждого участника игры для достижения желаемого результата. Инертный, не желающий, не знающий, как войти во внутренний мир фантазий ребенка, тренер не сможет добиться в игре ожидаемого эффекта, обучить навыку единоборства, играя. А чтобы учить играть, надо это уметь делать самому.

Основанный на приобретенном опыте и педагогическом мастерстве, профессионализм тренера, позволяет ему стать партнером, соучастником игровой ситуации, помогает создать жизнерадостное настроение у игроков, широко раскрывает индивидуализм личности, подчиняет его общим интересам игровой деятельности.

Тренер, определяя игровые задания, должен неукоснительно соблюдать строгую последовательность и постепенность в усложнении их по сюжету и содержанию с тем, чтобы в дальнейшем плавно перейти к обучению игровым заданиям с активным противодействием. Как правило, это осуществляется после того, как интерес у занимающихся к изученному игровому заданию резко снижается. Усложнение игрового задания

за счет введения новых правил, вариантов помогает расширить диапазон двигательной активности и, таким образом, облегчает условия перехода к более сложным игровым заданиям.

### **3.1. Выбор игрового задания**

Подготовка к проведению игрового занятия начинается с его выбора. Необходимо учитывать конкретную цель или задачу, которую ставит тренер перед занятием. При этом надо четко представлять возможности игроков, учитывать трудности игрового задания, наличие игрового опыта. Простые игровые задания, не требующие усилий, так же не интересны, как и сложные.

От количества играющих зависит выбор игрового задания для обучения навыкам ведения единоборства. При большом количественном составе возможны длительные простои в игре, что может привести к потере контроля за играющими, нарушению дисциплины, травматизму.

Место проведения, размеры игровой площадки, инвентарь, которым располагает тренер, влияют на выбор игрового задания. В большом тренировочном зале ограничений для выбора игрового задания нет. На ограниченной игровой площадке (например, ринге) приходится проводить игры с небольшим количеством детей. В этом случае свободные от игры участники выполняют роль болельщиков или зрителей. Через определенный промежуток времени следует произвести смену.

Важно систематически повторять игру для успешного освоения приобретенных в процессе игры умений и совершенствования их. Участнику в одной игре не всегда удается побывать в роли водящего, атакующего или защитника. Повтор игрового занятия позволяет осуществить такую возможность, раскрывает содержание игрового занятия в несколько иной интерпретации, сохраняет интерес, помогает каждому игроку проявить свои индивидуальные возможности.

### **3.2. Подготовка к проведению игрового задания**

Существенное значение при подготовке к проведению игрового занятия имеет готовность игровой площадки, обеспеченность игровым инвентарем (поясами, гимнастическими палками, булавами, мячами и др.). Надо предусмотреть, чтобы в зале не было посторонних предметов. Ненужные снаряды, инвентарь нужно убрать в подсобное помещение. Подготовительные работы должны проводиться заблаговременно. В воспитательных целях следует привлекать к ним своих воспитанников.

Составление плана-конспекта также относится к числу подготовительных мероприятий. Он должен содержать: тему тренировочного занятия; педагогические задачи, решаемые в данной игре; ин-

вентарь; описание игры; правила и организационно-методические указания.

### **3.3. Объяснение игрового задания**

С объяснения начинается изучение игрового задания. Целесообразно проводить его в том построении, из которого будет начинаться игра. Объясняя игровое задание, тренер должен располагаться так, чтобы его могли видеть и слышать все игроки.

Во многом успех игровой деятельности зависит от ясности понимания содержания и правил игрового задания. Краткое, образное объяснение при необходимости сопровождается показом, демонстрацией отдельных элементов, создает точное представление об игровом задании, заинтересовывает играющих, вызывает стремление к активным действиям.

Тренер, объясняя игровое задание, должен сообщить обо всех командах и сигналах, которые будут применяться в данной игре. Затем выясняет то, что оказалось непонятным занимающимися. Ответив на вопросы, тренер дает команду к началу пробной попытки, предупредив, что результаты пока оцениваться не будут.

### **3.4. Организация и руководство в игровом задании**

Выбор водящего и распределение играющих на команды является одним из важнейших моментов организации игрового задания. Правильный выбор водящего часто определяет ход игры. Медлительный, безынициативный, неизобретательный водящий не сможет мобилизовать остальных игроков на активные действия.

Тренер обычно сам назначает водящего. В отдельных случаях такая возможность предоставляется самим ребятам: выбрать из своей группы быстрого, сообразительного, внимательного игрока. Когда водящим может быть любой игрок, и в ходе игрового задания возможна его замена, нередко применяют считалку или жребий. Сам процесс выбора таким способом для ребят так же интересен и увлекателен, как и игра.

Важно правильно распределить силы играющих по командам при проведении командных игр. Неравенство сил делает игру неинтересной. Процедура деления по командам может быть различной: по усмотрению тренера; по выбору капитанов; с помощью расчета; путем составления команд, которые в любом игровом задании выступают одним и тем же составом и др.

В некоторых случаях для оценки действий играющих необходимы помощники и судьи. Для этой цели могут привлекаться ребята, освобожденные от занятий. Они осуществляют подсчет очков, следят за време-



нем, контролируют соблюдение дисциплины и порядка, отвечают за подготовку игрового инвентаря.

Самый ответственный момент работы тренера - руководство проведением игрового занятия. Под ним подразумевается: наблюдение за действиями играющих; внесение коррективов в игру; координация индивидуальных и коллективных действий; регуляция физической и эмоциональной нагрузки; пресечение случаев недисциплинированного поведения игроков и т.д.

Наблюдая за выполнением игрового задания, предвидя и понимая дальнейшее его развитие, тренер должен направлять действия играющих в русло инициативы, самостоятельности и творческой активности. Возникающие в ходе игровой деятельности ошибки подлежат немедленному исправлению. Если они незначительны и не влияют на результат выполнения игрового задания (нарушение границ площадки, касание мяча рикошетом от пола и т.п.), исправления могут быть выполнены без остановки, по ходу игры. Значительные нарушения, искажающие суть игрового задания, связанные с нарушением основных правил, требуют остановки и детального разбора игровой ситуации.

В процессе выполнения игрового задания поспешные действия под влиянием эмоциональной напряженности могут привести к проявлению случаев недисциплинированного поведения, грубости, попыток оспорить решение судьи, тренера, поступков, унижающих честь и достоинство личности. Игнорирование, расчет на самопроизвольное разрешение конфликта в ходе игрового задания – ошибочная позиция тренера.

Строго наказывая нарушителей, тренер не должен оставлять без внимания ни одного случая подобного поведения. Эффективным профилактическим средством против нарушений является четкая, беспристрастная оценка деятельности игроков, предъявление требований к соблюдению правил. Быстрая, уверенная и понятная трактовка правил позволяет завоевывать авторитет у ребят, заставляет их контролировать свои действия, подчиняться коллективным устремлениям, уважительно относиться к партнерам и соперникам.

Тренер, руководя выполнением игрового задания, обязан правильно распределять и регулировать физическую и эмоциональную нагрузку. Накал эмоций, страстей, возникающих в процессе игрового задания, может легко привести к переутомлению и перевозбуждению. При появлении первых признаков усталости необходимо снизить нагрузку. Это возможно путем изменения продолжительности игрового задания или количества повторений, введения пауз для отдыха, изменения правил и т.д.

Игровое задание нужно заканчивать своевременно и организованно. Затягивание его приводит к утомлению. Внезапное прекращение - к

неудовольствию игроков. Мастерство тренера заключается как раз в том, чтобы доставить игрой удовольствие занимающимся, вызвать у них желание вновь вернуться к ней. С этой целью, чтобы погасить возможное недовольство играющих, нужно сделать предупреждение об окончании игрового задания. Оно не должно быть для участников неожиданным. К этому их надо подготовить. Например, сказать: «Пошла последняя минута игры», «Играем до смены водящего», «Побеждает команда, набравшая 10 очков».

### **3.5. Подведение итогов игрового задания**

Тренер объявляет результаты, остановив игровое задание; определяет победителей или игроков, выполнивших задание технически правильно; оценивает знание и соблюдение правил; умение коллективно решать задачи игры; производит детальный разбор, отмечая положительные и негативные моменты в действиях игроков, делая акцент на качестве их выполнения. Объективный и доступный для понимания разбор игрового задания имеет исключительное воспитательное значение. Он приучает юных кикбоксеров к критическому осмыслению своих действий, повышает сознательную дисциплину, способствует укреплению интереса к дальнейшему участию в игре.

### **3.6. Педагогические наблюдения и их анализ**

Широкий диапазон имеет педагогическое наблюдение при использовании игровой методики. Тренер, осуществляя обучение основам ведения единоборства, прежде всего, должен акцентировать внимание на контроле за динамикой физического развития и усвоении отдельных элементов техники боя, а также моделировать условия для оптимального психического развития личности кикбоксера. Такой подход к осуществлению педагогического наблюдения позволяет ускорить процесс адаптации к болевым ощущениям и формирует психологические предпосылки для успешного усвоения основ ведения единоборства.

Юный спортсмен во время выполнения игрового задания переживает свое отношение к игровой ситуации, к себе, к своим товарищам. Тренеру необходимо четко фиксировать проявление позитивных и негативных эмоций, воспитывать терпимость к партнерам по игре, чувство товарищества, формировать адекватное отношение к победе и поражению.

Игровой процесс, протекающий в условиях соперничества, заставляет тренера держать в поле зрения волевою активность занимающихся; их решительность и инициативность; самообладание при возникающем чувстве боязни, страха; способность подавлять импульсивные, эмоцио-

нальные реакции; умение концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи.

Творческий потенциал несет в себе каждое игровое задание, активизирует воображение и мыслительную деятельность. При проведении игр в условиях единоборства тренер должен наблюдать за действиями игроков, ориентировать их на поиск способов устранения ошибок и способов совершенствования самой игры.

Можно проанализировать развитие физических качеств и динамику усвоения отдельных элементов техники боя с применением более сложных в техническом исполнении вариантов игровых заданий на фоне оптимального психического развития личности спортсмена.

Тренер, который активно и методически грамотно осуществляет педагогическое наблюдение, использует разноплановое воздействие на личность юного спортсмена в различных формах и своевременно информирует об этом своих учеников, тем самым, способствует формированию у них ответного умения наблюдать.

Совместное наблюдение, основанное на личном доверии, может определить эти предпосылки. Тренер может поставить перед своими учениками задачу наблюдения; помочь подготовиться к нему; ознакомить с методикой проведения; составить план. Юные кикбоксеры могут фиксировать удачные и неудачные моменты в игровом задании; описывать свои эмоциональные состояния в различных игровых ситуациях; анализировать ошибки при выполнении отдельных элементов; отмечать улучшения в ударной и защитной технике; искать способы совершенствования и т.д.

Таким образом, составив план наблюдений, ученик с помощью тренера или родителей фиксирует результаты в протоколе. Тренер, в свою очередь, составляет протокол собственных наблюдений, в котором в соответствующих графах должны найти отражение все моменты, связанные с задачами наблюдения (например, подбор контрольных нормативов; результаты демонстрации техники изучаемых элементов боя: результаты игровых заданий в касание, противодействие и др.; психологическое тестирование; анкетирование).

Позволит выявить связи между элементами упражнений анализ собранных материалов, осмыслить их сущность, оценить работоспособность, развитие двигательных качеств, откорректировать самооценку юного кикбоксера, наметить перспективу дальнейшего развития физических качеств и формирования техники боя, воздействовать на социальный климат в коллективе секции.

## **4. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВА**

В технико-тактическом отношении кикбоксинг – один из самых сложных видов спорта. В бою на ринге процесс единоборства соперников достигает максимального уровня остроты.

Быстро изменяющаяся обстановка поединка требует от кикбоксера способности мгновенно и точно ориентироваться в создавшейся ситуации, быть ловким, быстрым и координированным, уметь планомерно и экономно расходовать свои силы, обладать отличной технической подготовкой и гибким тактическим мышлением.

У юных спортсменов, игровая практика способствует формированию основ ведения единоборства. Она состоит из игровых заданий, направленных на: развитие специальных физических качеств; передвижение; касание; противодействие; создание территориального преимущества; овладение отдельными элементами техники и тактики боя; закрепление теоретических основ кикбоксинга.

Не может быть исчерпывающим перечень примерных игровых заданий, способствующих формированию основ ведения единоборства. Безусловно, у каждого тренера и его подопечных есть свои излюбленные игры. Методически грамотное и умелое применение их, не подменяя традиционные методы обучения основам ведения поединка, будет способствовать преодолению возникших трудностей в формировании двигательных умений и навыков в различных компонентах и аспектах боя.

### **4.1. Игровые задания на развитие физических качеств кикбоксера**

Исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов предъявляют занятия кикбоксингом. Стремительная и разнообразная по своему характеру игровая деятельность помогает укреплять здоровье, развивать силу и подвижность нервных процессов, воспитывать физические качества. Игровые задания позволяют успешно заниматься преимущественным развитием двигательных навыков, необходимых для технико-тактического совершенствования, улучшением морально-волевой подготовки кикбоксеров.

Множество различных игровых заданий содержит практика физической культуры и спорта, но не все они одинаково содействуют развитию специальных для кикбоксера качеств. Из всего их многообразия нужно использовать те, которые наиболее приемлемы для специализации кикбоксинг.

Физические качества (быстрота, гибкость, сила, выносливость, ловкость, координация движений) органично взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Большинство игровых заданий не направлены исключительно на развитие какого-либо одного качества, а носят комплексный характер воздействия. Поэтому выполнение педагогической задачи в занятии всецело зависит от того, как пользоваться тем или иным игровым заданием.

Игру «Штурм горы», например, можно использовать для развития ловкости, если проводить ее на более пологом склоне с дополнительными препятствиями, что усложнит технику передвижения игроков. Вместе с тем, она может быть направлена на развитие быстроты, если выполнять передвижения в быстром темпе, с уменьшением длины дистанции. При увеличении ее длины или крутизны склона потребуется более продолжительное время для выполнения задания, что будет направлено на воспитание выносливости.

Передвижение игроков вниз по склону в боксерской стойке, защищаясь от веток деревьев и кустарника и привязанных к ним предметов, смещает акцент направленности игрового задания на выполнение специальных движений, основанных на специфике поведения кикбоксера на ринге.

В течение всего года проводится целенаправленная игровая физическая подготовка. В зависимости от периодизации тренировочного процесса удельный вес игровых заданий, направленных на развитие физических качеств кикбоксера, планируется по-разному. В начале подготовительного периода должны преобладать игровые задания, выбор которых зависит от климатических условий, если они проводятся на открытом воздухе. В предсоревновательной тренировке преобладают игры, направленные на достижение оптимальной спортивной формы, (табл. 2).

#### **4.2. Игровые задания на передвижение**

Одним из основных компонентов поединка кикбоксеров является умение легко и правильно передвигаться по рингу. Медленная и неточная работа ног, суета и бесцельное перемещение не позволяют кикбоксеру точно рассчитать время и дистанцию при нанесении ударов, выполнить защитные действия, лишают его возможности достигнуть победы в бою.

Таблица 2

**Примерные игровые задания  
на развитие специальных физических качеств кикбоксера**

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
1	Группа, смирно!	-	Играющие в круге. По сигналу они выполняют только те упражнения, перед которыми предварительно прозвучит команда: «Группа, смирно!»	1. Если команда «Группа, смирно!» не прозвучит, выполнять упражнение не нужно. 2. Игрок, допустивший ошибку, делает шаг назад. 3. Отмечаются игроки, не совершившие в течение игры ошибок.	Игра продолжается не более трех минут. Допустимо выбывание из игры, игроков, сделавших 2 и более ошибок.
2	Четыре угла	-	Играющие становятся по углам ринга. Водящий находится в центре. По сигналу он начинает приговаривать: «Из угла в угол бежите, себе место ищите!» Игроки стараются поменяться местами, а водящий стремится занять освободившийся угол.	1. Допустимо передвижение игроков как по периметру, так и по диагонали ринга. 2. Игрок, оставшийся без угла, становится водящим. 3. Побеждает игрок, ни разу не становившийся водящим.	Содержание игры может изменяться путем введения различных способов передвижения.
3	Займи свое место	Бокс. перчатки	Играющие образуют круг, водящий находится за кругом. По сигналу водящий начинает бег по кругу и, касаясь одного из игроков, продолжает бег в том же направлении.	1. Игрок, не успевший занять свое место, становится водящим. 2. Удары в голову наносить нельзя. 3. Другие игроки не должны мешать бегущим. 4. Отменяются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Варианты игры: при встрече игроки могут выполнять имитационные упражнения или наносить удары по группе.

			Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее вернуться на свое место. Встречаясь, игроки обмениваются серией ударов.		
4	Возьми перчатку	Бокс. перчатки	Играющие образуют круг. По кругу раскладываются боксерские перчатки, на расстоянии 1,5 – 2 м одна от другой. По сигналу игроки двигаются по кругу, выполняя упражнения. По команде: «Возьми перчатку!» каждый игрок стремится схватить ближайшую к нему.	1. Количество перчаток должно быть на одну меньше, чем играющих. 2. Игрок, оставшийся без перчатки, выбывает из игры. 3. Побеждает игрок завладевший последней перчаткой.	С сокращением числа игроков уменьшается и число перчаток.
5	Успей схватить перчатку	Бокс. перчатки	На площадке от линии старта обозначается шесть линий на расстоянии 10 м одна от другой, на которых раскладываются боксерские перчатки. По сигналу игроки начинают бег, и каждый старается завладеть перчаткой на этапах.	1. На каждой линии (этапе) перчаток должно быть на две меньше, чем участников. 2. Игрок, не сумевший схватить перчатку, выбывает из игры. 3. Игрок, уронивший перчатку, должен ее поднять и продолжить бег. 4. Побеждает игрок, сумевший завладеть последней перчаткой.	Выбывших из игры участников следует привлечь для оказания помощи, контроля за соблюдением правил другими игроками.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
6	Сбей перчатку	Стул, бокс. перчатки	Игроющие делятся на две команды, которые располагаются напротив друг друга за условной линией. Игроки расчитываются по порядку номеров. Посередине площадки устанавливается стул, на который кладется боксерская перчатка. По сигналу называется номер. Игроки, чей номер назван, бегут до противоположной линии и на обратном пути, стараются сбить перчатку первым.	1. Перчатка сбивается оговоренным способом (рукой, ногой). 2. Игрок, сбивший перчатку первым, получает одно очко. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Игру можно усложнить путем введения новых элементов (упражнений). Напр., отжимание (определенное количество раз).
7	Найди свою перчатку	Бокс. перчатки	Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рассчитываются по порядку и ложатся в центре круга голова к голове, лицом вниз. Игроки другой команды с пронумерованными перчатками в руках занимают место за кругом. По сигналу они бросают перчатки как можно дальше, а игроки другой команды вскакивают и пытаются отыскать перчатку со своим номером.	1. Команда, допустившая фальстарт, наказывается штрафом (5 с). 2. Время окончания поиска засчитывается по последнему игроку, возвратившемуся в круг. 3. Побеждает команда, затратившая на поиски перчаток наименьшее время.	Возможно использование вариантов различного исходного и финишного положения игроков, а также способов передвижения.



8	Ловля парами		<p>Выбираются два водящих. Остальные игроки разбегаются по площадке. По сигналу водящие берутся за руки и, перемещаясь, пытаются поймать, сомкнув руки, одного из игроков. Пойманный отходит в сторону и ожидает, пока водящие не поймают еще одного. Тогда оба пойманных образуют новую пару и помогают водящим ловить оставшихся игроков.</p>	<p>1. Захват рук пойманной игрока пары разрывать нельзя. 2. Игрок может увертываться от ловающей его пары. 3. Побеждает игрок, оставшийся не пойманным.</p>	<p>При выполнении игрового задания обратить внимание игроков на умение изменять скорость передвижения, уклонение от захвата.</p>
9	Ловля номеров	Нагрудные номера	<p>Игроки делятся на две команды, надевают номера и выстраиваются в шеренгах друг против друга. По сигналу капитаны посылают в поле несколько игроков, которые пытаются запятнать друг друга (большие номера меньше). Запятнанный игрок попадает в плен другой команды, зона которой охраняется.</p>	<p>1. В поле могут находиться не более 5 игроков от команды. 2. Капитан может отозвать любого игрока. 3. Одинаковые номера не могут пятнать друг друга. 4. Плененного игрока можно выручить, коснувшись его руки. 5. Капитаны могут пятнать любого игрока, кроме капитана и первого номера. 6. Если капитан взят в плен, его роль выполняет больший номер. 7. Побеждает команда, захватившая в плен наибольшее количество игроков.</p>	<p>Номера команды должны отличаться цветом. Команда, начинающая игру, определяется капитанами по жребью.</p>

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
10	Перебежки с вырубкой	Бокс. перчатки	На площадке чертятся линии (городов), за которыми кладутся боксерские перчатки. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах. По сигналу игроки команд пытаются забежать на половину соперника, схватить и принести в город своей команды, не позволяя это своим противникам, пятая игроков. Запятнанные игроки остаются на месте.	1. Ловля игроков возможна только на своей половине. 2. Запятнанный остается на месте пока его не вырчит касанием руки свой игрок. 3. Вырубенный игрок старается добежать не осаленным до своего города. 4. Побеждает команда, захватившая наибольшее количество перчаток.	Необходимо добиваться коллективных действий играющих, применяя, в соответствии с правилами, различные тактические приемы.
11	Бег со скакалкой	Скакалка	Играющие делятся на 2- - 4 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По сигналу первые игроки бегут, прыгая через скакалку, до поворотного знака и возвращаются обратно. Затем это выполняют вторые номера.	1. Передача эстафеты осуществляется путем передачи скакалки. 2. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.	Варианты игры: бег со скакалкой в парах, тройках.
12	Успей подхватить палку	Гимнастическая палка	Играющие рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Водящий в центре держит за верхний конец палку, нижний конец которой упирается в пол.	1. Игрок, не поймавший палку, становится водящим. 2. Запрещается опускать палку до того, как назван номер. 3. Водящий может назвать любой номер игрока.	Вариант игры: в парах (каждый отпускает свою палку и, меняясь местами, стремится схватить палку до ее падения).

			<p>По сигналу, назвав любой номер, он отпускает ее из руки и выбегает из круга. Вызванный игрок должен успеть схватить палку до ее падения.</p>	<p>4. Игрок, успевший схватить палку, возвращается на свое место. 5. Побеждает игрок, ни разу не становившийся водящим.</p>	
13	<p>Не опоздай на свое судно</p>	<p>-</p>	<p>Чертится круг. Играющие расчитываются, по тройкам, двое игроков в которой берутся за руки, один - лицом, другой - спиной к центру (судно), третий - в центре (матрос). По сигналу матросы сходят с «судов», берутся за руки и перемещаются влево по кругу, а «суда» - прыжками вправо. По команде «Поднять трап!» «суда» останавливаются, а матросы стремятся попасть на борт.</p>	<p>1. Тренер является матросом без «судна» и вправе занять любое из них. 2. Матрос, не попавший на «судно», получает штрафное очко. 3. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.</p>	<p>Количество игроков (матросов) должно быть на одного больше, чем «судов».</p>
14	<p>Вернисаж</p>		<p>Из играющих выбирается директор и два посетителя, остальные игроки - картины. По сигналу директор организует выставку, предлагает игрокам принять различные стойки, изобразить фрагменты боя или выполнение технических приемов. Затем игроки хором проносят: «Выставка открыта», посетители входят и начинают ее осматривать. После команды: «Выставка закрыта» игроки принимают свободные позы, оставаясь на местах, а посетители должны назвать и показать три самых интересных картины.</p>	<p>1. Директора и посетителей выбирает тренер. 2. Во время осмотра выставки игроки не должны менять позы и шевелиться. 3. При повторении игры игрокам не разрешается принимать другие позы. 4. Отмечаются те посетители, которые правильно назвали и воспроизвели им понравившиеся им картины.</p>	<p>При организации выставки желательнее было бы, чтобы ее осмотрело как можно большее количество посетителей.</p>

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
15	Будь внимателен	-	Играющие образуют круг, в центре которого водящий. По сигналу игроки повторяют за водящим упражнения, да исключением двух, вместо которых следует выполнять любые другие.	1. Игрок, повторивший запрещенные упражнения, делает шаг назад. 2. Отмечаются самые внимательные игроки.	Упражнения, которые не нужно выполнять, следует оговаривать заранее.
16	Ловкий фехтовальщик	Спичеч. короб., гимна. палки 60-70 см	Чертятся два круга диаметром 50 см, на расстоянии 30 см за которыми обозначаются две параллельные линии. В центре кругов кладут спичечные коробки. Играющие в парах с палками занимают положение за линиями. По сигналу каждый из игроков старается выбить коробок из круга соперника и отразить его атаку.	1. Черту за кругом не переступать. 2. Палку выше груди не поднимать. 3. Победитель определяется в нечетном количестве попыток по наибольшему числу побед.	Тренер должен находиться в таком месте, чтобы одновременно видеть наибольшее количество кругов.
17	Кто быстрее	Лист бумаги, газеты	Играющие берут за угол лист бумаги или старой газеты. По сигналу они начинают комкать его одной рукой.	1. Другой рукой лист придерживать нельзя. 2. Побеждает игрок, выполнивший это задание быстрее своего соперника.	Задание выполняется сначала одной, затем другой рукой.

18	Круглая спина		<p>Обозначается круг диаметром 8 - 10 м. Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды становятся лицом к центру круга, кладут руки друг другу на плечи и наклоняются вперед. По сигналу игроки другой команды, находящиеся вне круга, пытаются запрыгнуть на спину любому стоящему в круге игроку, вместе с тем свободный игрок команды соперника препятствует этому, стараясь «осалить» их ногой.</p>	<p>1. «Осаливать» можно только в пределах круга касанием ногой ноги соперника (ниже колена). 2. «Осаленный» игрок приносит одно штрафное очко команде, но из игры не выбывает. 3. Игроки могут соскакивать со спины соперника и вращаться за пределы круга или находиться на спине стоящих в круге игроков любое время. 4. На спине соперника может находиться не более двух игроков. 5. За каждое «осаливание» команде начисляется 1 очко. 6. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>Команда, первой занимающая место в круге, определяется по жребью. По истечении определенного времени команды меняются ролями.</p>
19	Бдительный часовой	Темная повязка	<p>Играющие в четверках делятся на пары. Один игрок с завязанными глазами («часовой»), другой – объект для охраны. Вторая пара – («разведчики»). По сигналу они пытаются коснуться объекта. Услышав шум, «часовой» дает команду «Стоять!» и указывает рукой направление, в котором он услышал шум. «Разведчики» останавливаются</p>	<p>1. Если часовой точно указывает направление, пары меняются местами. 2. Если разведчикам удастся коснуться объекта, они получают 1 очко и игра продолжается. 3. Побеждает пара, набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>После выполнения 3-5 попыток игроки пар меняются ролями.</p>

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
20	Собери перчат-ки	Мяч, бокс. перчатки, стул	В центре круга устанавливается стул, на который кладут боксерские перчатки. Рядом - водящий с мячом. Игроки располагаются вне круга и рассчитываются по порядку. По сигналу водящий подбрасывает мяч и называет номер. Игрок, чей номер назван, должен схватить перчатку и вынести из круга, пока мяч не коснется пола.	1. Игрок, не сумевший схватить перчатку, становится водящим. 2. Уронивший перчатку должен ее поднять и продолжить попытку выноса ее за пределы круга. 3. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	При большом количестве игроков для увеличения плотности занятия можно обозначить несколько кругов.
21	Салки на ринге	-	Игроки делятся на две команды, рассчитываются по порядку и выстраиваются с двух сторон за рингом. По сигналу на ринг поднимается по одному игроку от каждой команды, каждый из которых пытается осалить друг друга касанием рукой плеча.	1. За касание лица игрок получает 1 штрафное очко. 2. За каждое касание команде начисляется 1 очко. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Вариант игры: пе-редвижение на коленях, кувырками. Необходимо максимально сократить паузы между выходами пар.
22	Уклонись, сбегая вниз	Ленточки, шары	На склоне горы обозначается коридор, в котором к веткам деревьев и кустарника привязывают различные предметы (ленточки, шары)	1. За касание предметов игрокам начисляются штрафные очки. 2. Следующий игрок стартует по сигналу тренера только после финиша предыдущего.	Для игры выбирается лесистый склон.

			Играющие делают на две команды и рассчитываются по порядку. По сигналу первые игроки команд спускаются вниз, стараясь уклониться и не задеть висящих предметов, затем - вторые и т.д.	3. Побеждает команда, быстрее закончившая дис-танцию с минимальным количеством штрафных очков.	Вариант игры: при соприкосновении с предметами выполнение блоков, отбивов.
23	Пропеллер	-	Играющие поднимают правую руку вверх. По сигналу они выполняют вращательное движение правой рукой вперед, одновременно левой назад.	1. Руки при вращении должны находиться на одной прямой. 2. Отмечаются игроки, выполнившие задание быстро и с точной координацией движений.	Смена направления движения только по сигналу.
24	Шлагат-наклон	-	Играющие раздвигают ноги как можно шире. По сигналу они пытаются наклониться вперед так, чтобы коснуться головой пола.	1. Ноги в коленях не сгибать. 2. Отмечаются игроки, выполнившие наклон глубже других.	Выполняя задание, осуществлять страховку руками.
25	Прогиб	-	Играющие в круге. По сигналу они медленно поднимают перед собой руки и, зафиксировав их в верхней точке, не прекращая движения, одновременно прогибаются назад в поясице.	1. С места не сходить. 2. Фиксация конечного положения - 5 - 10 с. 3. Отмечаются игроки, выполнившие задание свободно, непринужденно, как можно ниже.	Задание можно проводить у стены, страхуясь руками, с касанием головой пола.
26	Ласточка	-	Играющие в шеренгах, поднимают руки вверх. По сигналу они, оставаясь на правой ноге, наклоняют туловище в горизонтальное положение, отводя левую ногу назад, и фиксируют это положение.	1. При выполнении руки и ноги не сгибать. 2. Отмечаются игроки, продемонстрировавшие гибкость и пластику.	Вариант игры: выполнение задания с закрытыми глазами.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
27	Сохранение равновесия	-	Игроки делятся на две команды и располагаются в шеренгах друг напротив друга. Игроки одной команды принимают боевую стойку, подняв правую ногу вверх. Игроки другой команды захватывают ногу соперника за стопу. По сигналу последний, используя захват ноги, пытается заставить соперника коснуться рукой пола, а тот сохранить равновесие и остаться в стойке.	1. Запрещается проведение бросков и болевых ущемлений. 2. Игрок, сохраняя равновесие, может совершать прыжки. 3. Игрок, заставивший соперника потерять равновесие, получает 1 очко. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Игру следует начинать с рукопожатия. Смена положений - только по команде.
28	Сбей соперника	Гимн. скамейка	Играющие в парах на скамейках лицом друг к другу, на расстоянии полшага, носки стоп - на одном уровне. По сигналу игроки ладоней стремятся вывести соперника из равновесия.	1. С места не сходить. 2. Без сигнала сбивание не начинать. 3. Победитель определяется в нечетном количестве попыток по наибольшему числу побед.	При проведении обратить внимание на меры безопасности.
29	Точный поворот	Стул	Играющий садится на стул и закрывает глаза. По сигналу игрок встает, принимает боевую стойку, делает 4-5 шагов вперед, поворачивается вправо-влево и возвращается назад, пытаясь сесть на стул.	1. При выполнении игрового задания глаза не открывать. 2. Помощь руками при посадке не оказывать. 3. Побеждает игрок, выполнивший задание в кратчайшее время или с первой попытки.	При проведении обратить внимание на меры безопасности.



30	Вызов номеров	Бокс. перчатки, стулья	Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренгах друг против друга и рассчитываются по номерам. Между ними слева и справа устанавливаются стулья, на которые кладутся боксерские перчатки (на один - левая, на другой - правая). По сигналу вызываются номера; игроки бегут к своим стульям (правая команда - к правому и наоборот), берут перчатки и переносят их на другой стул, затем возвращаются в строй.	1. Игрок, выполнивший задание быстрее своего соперника, получает 1 очко. 2. За потерю перчатки или ориентации (чужой стул), игроку начисляется 1 штрафное очко. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Варианты игры: различные способы передвижения; исходные положения; выполнение дополнительных движений (напр., удары по мешку).
31	Лови, не лови	Мяч	Играющие образуют круг, у игрока, стоящего в центре, - мяч. По сигналу он бросает его одному из игроков, называя при этом какой-либо термин или команду. Игрок, которому адресуется мяч, должен его поймать, если термин или команда имеет отношение к кикбоксингу, и не ловить, если термин отношения к кикбоксингу не имеет.	1. Игрок, допустивший ошибку или не поймавший мяч, меняется с водящим ролями. 2. Нельзя называть термины или команды, незнакомые играющим. 3. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Термины и команды могут повторяться несколько раз.
32	Быстрые и ловкие	Бокс. перчатка, мяч	Чертится круг, в него кладется боксерская перчатка. В середину круга становится игрок. По сигналу он подбрасывает мяч вверх и, выбежав из круга, старается положить боксерскую перчатку как можно дальше и, вернувшись назад, поймать мяч.	1. Игрок, не поймавший мяч, выбывает из игры. 2. Подброшенный мяч не должен касаться потолка. 3. Побеждает игрок, положивший перчатку как можно дальше.	Очередность игровых определяется тренером.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
33	Лабиринт	Ленточки, шары, бок-серск. мешки	В зале на разных уровнях подвешиваются снаряды, устанавливаются различные стойки. Игроки делятся на две команды. По сигналу игроки команд должны преодолеть полосу препятствий, выполняя уклонь, нырки, уходы.	1. Продвижение игроков в боевой стойке, скользящим шагом. 2. За касание препятствия начисляется 1 штрафное очко. 3. Побеждает команда, затратившая на преодоление полосы препятствий наименьшее время.	Препятствия устанавливаются слева и справа. Участники, свободные от игры, оказывают помощь.
34	Мяч соседу	Мячи	Игроки образуют круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - мячи. По сигналу игроки передают мячи друг другу в одном направлении так, чтобы один мяч догнал другой.	1. Передавать мяч только стоящему рядом, без пропуска игроков. 2. Игрок, у которого окажется два мяча, выбывает из игры. 3. Побеждает тот, кто окажется быстрее в передачах.	Игра длится установленное время.
35	Передай мяч	Мяч	Выбираются два водящих. Игроки садятся по кругу, ногами к центру, на расстоянии вытянутых рук. По сигналу игроки перебрасывают мяч по кругу, а водящие стремятся перехватить или выбить его из рук.	1. Игрок, потерявший мяч, становится водящим. 2. Менять исходное положение игрокам нельзя. 3. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Число водящих по ходу игры может быть доведено до четырех.

36	Сторож		Играющие распределяются по залу. Один из вы-бранных игроков («сторож») кладет руку на голову другого игрока, находящегося в приседе, и охраня-ет его. По сигналу играющие пытаются коснуться сидящего, а «сторож» стремится их запятнать.	1. Игрок, коснувшийся водящего, становится «сторожем», а «сторож» принимает положение сидящего в приседе. 2. Запятнанный игрок выбывает из игры. 3. Отмечаются игроки, оставшиеся в игре.	Игрок, сидящий в приседе, может быть заменен каким-либо предметом.
37	Охота с мячом	Мяч	Играющие делятся на две команды. Одна из команд владеет мячом. По сигналу игроки передают мяч ногами друг другу и стремятся выбить им игроков другой команды.	1. Выбитый игрок продолжает игру. 2. За каждое попадание в игрока команда получает 1 очко. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Команда, которая начинает игру, определяется по жребью.
38	Попади мячом	Мяч на резинке	Играющие образуют круг, в центре – водящий с мячом на резинке. По сигналу он пытается коснуться мячом одного из играющих, которые стараются уклониться от мяча или убежать.	1. Запятнанный мячом игрок меняется с водящим ролями. 2. Касание мячом вскользь или полученное при возврате не засчитывается. 3. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Место проведения игры должно быть ограничено. Допустимо вводить в игру несколько водящих.
39	Попади мячом	Мяч на резин.	Играющие образуют круг, в центре – водящий с мячом на резинке. По сигналу он пытается коснуться мячом одного из играющих, которые стараются уклониться от мяча или убежать.	1. Запятнанный мячом игрок меняется с водящим ролями. 2. Касание мячом вскользь или полученное при возврате не засчитывается. 3. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Место проведения игры должно быть ограничено. Допустимо вводить в игру несколько водящих.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
40	Стой!	Мячи	Играющие рассчитываются по порядку номеров и располагаются у ступи. Выбирается водящий. По сигналу он бросает мяч в стену, называя номер любого игрока. Вызванный номер ловит мяч и вновь бросает в стену, называя другой номер. Если мяч упадет, играющие разбегаются в разные стороны. Игрок, не поймавший мяч, поднимает его и дает команду: «Стой!» Все останавливаются, и игрок бросает мяч, стараясь пропасть в одного из играющих.	1. Пока мяч в руках игрока, остальные играющие могут перемещаться в любом направлении. 2. Бросая мяч, нельзя сходить с места, где он был поднят. 3. В случае ловли мяча игроком бросающий получает 1 штрафное очко. 4. Игроку, допустившему промах, засчитывается 1 штрафное очко, и он становится водящим, 5. Игроки могут уворачиваться от мяча, подпрыгивать на месте. 5. В случае попадания игроки меняются ролями, и игра продолжается. 7. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.	При объяснении игры следует акцентировать внимание играющих на необходимость выполнения движений в быстром темпе. Вариант игры: подбрасывание мяча водящим без вызова номеров.
41	Попади в мяч	Мячи	Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Впереди в 3-х м обозначаются еще две параллельные линии, между которыми устанавливается баскетбольный мяч. Цель - перекатить его за линию соперника.	1. Броски выполняются по сигналу одновременно всеми игроками. 2. Игрок, заступивший за черту, выбывает из игры. 3. Преждевременные броски не засчитываются. 4. Побеждает команда, первая перекатившая мяч за черту.	Тренер должен выбрать место, чтобы одновременно видеть всех играющих.

42	Зыбей булаву	Булава, мячи	Чертится небольшой круг, в центре которого устанавливается булава. Около круга находится защитник с мячом в руках. Остальные игроки обрадуют круг на расстоянии 6-8 м. По сигналу защитник бросает мяч игрокам, и те, перебрасывая его между собой, пытаются выбрать момент для броска, чтобы сбить булаву. Защитник старается либо прикрыть булаву, либо отбить мяч.	1. Защитник может отразить удары любым способом. 2. Игрок, сбивший булаву, становится защитником. 3. Защитник, сбивший булаву, становится игроком, вместо того, у которого в руках в этот момент находился мяч. 4. Побеждает игрок, успешно отражавший удары.	В целях усложнения задания возможна установка нескольких булав или треноги из палок, на которую сверху кладут мяч.
43	Перебежки под обстрелом	Мячи	Играющие делятся на две команды. Одна команда (перебегающие) располагается за лицевой линией. Другая (стрелки) - вдоль боковых линий. По сигналу игроки одной команды перебегают на противоположную сторону и назад, а игроки другой команды стремятся попасть в них мячом.	1. Броски могут выполняться только с обозначенных линий. 2. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. 3. Попадание в игрока мячом с отскока не засчитывается. 4. Побеждает команда, в которой осталось наибольшее количество игроков.	После одного круга игры участники меняются ролями. В игре могут участвовать до 20 чел.
44	Раки	Мяч	Играющие, изображая раков, передвигаются в упоре сидя сзади. По сигналу водящий старается попасть в одного из игроков мячом, тот, защищаясь ногами, стремится отбить мяч как можно дальше.	1. Игрокам разрешается передавать мяч друг другу ногами; передвигаться в упоре, кувырки; останавливаться и сидеть. 2. Запрещается выходить за пределы игровой площадки. 3. Водящий бросает мяч с того места, где он его поднял. 4. Водящий может пытаться перехватить мяч. 5. Если водящий попадает мячом в туловище или голову игрока, они меняются ролями. 6. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Тренер должен находиться в таком месте зала, чтобы одновременно видеть всех играющих и следить за соблюдением правил.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
45	Верный глаз	Мячи	Играющие делятся на две команды. На площадке проводятся три параллельные линии на расстоянии 6 м одна от другой. На крайних линиях с мячом выстраиваются игроки одной команды. На средней - другой. По сигналу игроки первой команды бросают мячи в соперников, стремясь в них попасть, а игроки другой команды пытаются увернуться.	1. Игроку нельзя ловить или отбивать мяч. 2. Игроки с мячом могут передавать его из шеренги в шеренгу. 3. Игрокам не разрешается удаляться от черты. 4. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. 5. Побеждает команда, затратившая на задание наименьшее время.	Размеры площадки зависят от вида мяа и дальности броска.
46	Бдительный сторож	Бокс, перчатки (футы), пояс	В очерченном круге складываются боксерские перчатки или футы. Назначается водящий. По сигналу играющие пытаются выгнать перчатки из круга, а водящий, нанося игрокам удары поясом, препятствует этому.	1. Игрок, получивший удар поясом, становится водящим. 2. Водящий, не сумевший сохранить перчатки, должен пробежать, но коридору длиной 30 м, образованному игроками, защищаясь от их ударов. 3. Удары можно наносить только ладонью и боковой поверхностью стопы. 4. Побеждает игрок, сумевший выгнать наибольшее количество перчаток.	Вариант игры: водящий одной рукой удерживает пояс, а другой - веревку, привязанную к стойке.

47	Пушбол	Возд. шар	Играющие делятся на две команды (по 3 - 4 чел. в каждой). По сигналу воздушный шар подбрасывается в середине площадки, и игроки команд, нанося удары руками и ногами по шару, пытаются заставить его пролететь за линию ворот соперника.	1. Запрещается дважды наносить удар одному и тому же игроку. 2. Шар можно только перебрасывать, перемещаться с ним нельзя. 3. При выбросе шара за боковую линию, право вбрасывания передается игроку другой команды. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Содержание игры можно изменить путем введения различных способов передвижения, заранее оговоренных ударов и т.д.
48	Футбол	Полоски из рези-новой камеры, мяч	Резиновая камера разрезается на полоски размерами 40 -45 х 5 - 6 см. Играющие делятся на две команды, игроки которых надевают на ноги резиновые кольца. По сигналу, прыгая или переступай, игроки команды стараются ногами забить мяч в ворота соперника.	1. За мяч, забитый в ворота соперника, начисляется 1 очко. 2. При уходе мяча за боковую линию право вбедения предоставляется игроку другой команды. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Следить, чтобы не было скучности игрков и столкновений, приводящих к травмам.
49	Оборона города	Пояса	Играющие делятся на две команды. Чертой обозначается круг, на линии которого с внутренней стороны игроки одной команды кладут свои пояса и охраняют их. По сигналу игроки другой команды пытаются схватить пояса, а защищающиеся ударами ног стремятся воспрепятствовать этому.	1. Удары ногами наносятся не выше середины бедра. 2. Нападающий, схвативший пояс, может нанести им удары по защитникам и выбивать из круга другие пояса. 3. За каждый захваченный пояс начисляется два очка. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Команда защищается выбирается по жребью. Другие способы единоборства должны быть заранее оговорены.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
50	Через сетку ногами	Теннис. сетка, мяч	Играющие делятся на две команды по 5 - 6 чел. в каждой. По сигналу игроки команд передают ногами мяч через сетку на половину соперника.	<p>1. Считается ошибками: касание мяча одним игроком дважды, удар под сетку, в стенку, за линию площадки.</p> <p>2. Команда, допустившая ошибку, теряет подачу и проигрывает 1 очко.</p> <p>3. Со сменной подачи игроки перемещаются.</p> <p>4. Каждая команда имеет право коснуться мяча только три раза.</p> <p>5. Мяч перебрасывается через сетку после любого из 3-х ударов.</p> <p>6. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>Организуя деятельность играющих, важно обратить их внимание на приобретение умения наносить удары по мячу с лета, отскока и других положений.</p>
51	Схвати обидчика	-	Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий. По сигналу игроки бегают вокруг водящего, толкая и нанося удары, а тот старается схватить одного из них.	<p>1. Водящему нельзя сходить с места.</p> <p>2. Удары могут наноситься только туловище или плечи.</p> <p>3. Схватенный игрок меняется с водящим местами.</p> <p>4. Побеждает игрок, ни разу не становившийся водящим.</p>	<p>Необходимо заранее оговорить определенные способы захвата игроков.</p>



52	Оазис	-	Оазис обозначается чертой. Водящий располагается вблизи и оберегает его. По сигналу играющие пытаются проникнуть в оазис, а водящий старается нанести им удар касанием или поймать.	1. Удары наносятся легко, открытой ладонью или боковой поверхностью стопы. 2. Игрок, попавший в оазис, может в нем отдыхать. 3. Пойманный или побитый игрок становится помощником водящего. 4. Побеждает игрок, оставшийся не пойманным.	Водящий определяется в начале игры по жребью.
53	Поймай мяч с отскока	Мяч	Играющие в парах напротив друг друга находятся в 1,5 м от центра круга на обозначенных линиях. За ними через каждые 50 см - еще четыре линии. По сигналу игроки бросают мячи в круг и стремятся после отскока поймать мяч, брошенный соперником.	1. Если игрок ловит мяч, он переходит на следующую линию. 2. Если игрок не попадает в круг или не поймает мяч, перебрасывание начинается с первой линии. 3. Побеждает пара, быстрее других закончившая игру.	Расстояние до круга и между линиями зависит от подготовленности играющих.
54	Накрути шнур на палку	Гимн. палка, груз, шнур	К гимн. палке длиной 40 см и диаметром 5 см подвешивается на шнуре груз 5 - 6 кг. По сигналу игроки накручивают шнур на палку, затем возвращают груз в исходное положение.	1. Шнур накручивается до касания грузом палки. 2. Побеждает игрок, сделавший за определенное время наибольшее количество повторов.	Вариант: в парах (на середине шнура - ленточка - кто быстрее ее коснется).
55	Армрестлинг	-	Играющие в парах, лежа на животе, головой друг к другу, правые руки сцеплены, левые - за спиной. По сигналу каждый стремится прижать кисть соперника к помосту ринга.	1. Локти игроков должны находиться на одной линии. 2. В момент усилия локти не отрывать, ноги в стороны не разводить. 3. Побеждает опережающий по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Захват осуществляется одноименными руками.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
56	На одной ноге	-	Водящий становится лицом к стене, остальные играющие – на расстоянии от него. По сигналу водящий прыгает на одной ноге к играющим, которые толкают его, а он старается согнутой ногой коснуться одного из игроков.	1. В случае потери равновесия, играющие должны дать возможность водящему принять и.п. 2. Запятнанный игрок становится водящим. 3. Отмечаются игроки, ни разу не становившиеся водящими.	Следить, чтобы не было скученности игроков, во избежание травматизма.
57	Кто дальше?	-	Играющие передвигаются вперед подскоками в упоре лежа, на кулаках.	1. Отталкиваться попеременно и руками, и ногами нельзя. 2. Побеждает игрок, быстрее и дальше всех продвинувшийся вперед.	Варианты игры: передвигание с хлопками в подскоках; с касанием руками различных частей тела.
58	Тачка	-	Играющие делаются на пары. Один принимает положение упора лежа (тачка), другой берет его за голеностоп (рабочий). По сигналу рабочий демонстрирует умелое управление тачкой (повороты, передвижения с разной скоростью).	1. По истечении времени игроки меняются ролями. 2. Отмечаются игроки, продемонстрировавшие хорошее взаимоотношение в парах.	Вариант игры: передвижение на кулаках.



Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
62	Выполни комплекс	-	Игроющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгах. По сигналу игроки выполняют следующую комбинацию: кувырок вперед, поворот на 180°; кувырок вперед; передвижение в упоре на кулаках (10 м); сгибание - разгибание рук в упоре с хлопком руками (15 раз) и возвращаются обратно.	1. В упоре на кулаках игроки передвигаются с приволаканием ног. 2. За фальстарт или неправильное выполнение упражнения игрок наказывается штрафом - 5 с. 3. Побеждает команда, затратившая на выполнение комплекса наименьшее время.	Игру можно проводить как на скорость, так и на многократность выполнения упражнения за определенное время.
63	Пяти-борье	-	Игроющие в парах вызываются на середину ринга и выполняют 3 упражнения максимальное количество раз: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание вверх из низкого приседа, руки за головой; подъем туловища из положения лежа на спине; переход из упора присев в упор лежа; из упора присев в упор сзади.	1. Переход к выполнению другого упражнения - только после того, как его выполнят все играющие. 2. За каждое повторение начисляется 1 очко. 3. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.	Игра может носить как индивидуальный, так и командный характер.

64	Подвижный ринг	Веревка, бокс, перчатки	Играющие делятся на четверки. Первая подходит к веревке, связанной концами, и, взявшись с разных сторон, поднимает и натягивает ее, образуя ринг. За спиной каждого игрока кладут боксерские перчатки. По сигналу каждый старается первым дотянуться до своей перчатки и схватить ее.	1. Канат отпущать нельзя. 2. Последний игрок выбывает из игры, а оставшиеся продолжают соревноваться. 3. В финале встречаются победители в четверках. 4. В утешительных поединках - оставшиеся участники. 5. Побеждает игрок, выигравший все поединки.	Перчатки следует класть на заранее обозначенные отметки. Вариант игры: в парах с палкой.
65	Опасный круг	-	Играющие делятся на две команды и образуют круг, взявшись за руки, соединив их в локтях (игроки одной команды - лицом внутрь круга, другой - наружу). По сигналу они начинают движение приставными шагами то влево, то вправо, а по хлопку каждая команда тянет соперника в свою сторону (внутрь или наружу).	1. Игрок, переступивший черту, выбывает из игры. 2. Руки не расцеплять. 3. Игра продолжается до тех пор, пока размер круга позволяет сделать захват за руки. 4. Побеждает команда, в которой останется наибольшее количество игроков.	После каждой смены командам предлагается менять направление движения.
66	Не задень	Гимн, палки	Играющие берутся за руки, образуя круг, в середине которого установлена тренога из гимнастических палок. По первому сигналу игроки бегут по кругу. По второму - каждый старается подтолкнуть игрока, находящегося рядом, чтобы он сбил треногу.	1. Сбивший треногу - выбывает из игры. 2. Нельзя выполнять подножки или толкать без сигнала. 3. Руки во время игры не расцеплять. 4. Победителем считается игрок, оставшийся в круге.	Направление движения играющих по кругу после каждой попытки должно меняться.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
67	Удержись за кругом	-	На полу чертится круг малого диаметра, такой, чтобы играющие, взявшись за руки, могли расположиться снаружи. По сигналу каждый игрок старается затянуть соперника внутрь круга.	1. Игроки, расцепившие руки, выбывают из игры. 2. Игрок, заступивший за черту, получает 1 штрафное очко. 3. Побеждает игрок, ни разу не заступивший за черту.	Варианты игры: в четверках; шестерках; с обозначением круга кеглями и т.п.
68	Кто сильнее?	-	Играющие в парах, стоя лицом, друг к другу, левая - впереди, правая - сзади, берутся правыми руками так, чтобы большой палец захватывал большой палец соперника, а четыре других - тыльную часть кисти. По сигналу каждый игрок стремится перетянуть соперника через свою линию.	1. Левую ногу переставлять нельзя. 2. Запрещается садиться на пол. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Варианты игры: перетягивание каната, шеста в парах; колоннах; кругах
69	Кто кого перетянет	Резин, Амортизатор	Играющие в парах стоят спиной друг к другу, резиновый амортизатор длиной 1,5 - 2 м плотно обтягивает грудь. По сигналу каждый игрок стремится перетянуть соперника в свою сторону за линию круга.	1. При касании коленом или рукой пола одним из игроков игра останавливается, и победа присуждается сопернику. 2. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	К состязанию можно приступить только по сигналу.

70	Сильные и ловкие	Мяч, бокс. шлемы	Играющие делятся на две команды, игроки которых, взявшись за руки, образуют круг через одного. У ограничительной линии круга кладутся 8 боксерских шлемов, а в центре - мяч. По сигналу игроки пытаются подтолкнуть соперника, чтобы он коснулся шлема. Коснувшийся шлема игрок берет мяч и стремится попасть им в игрока другой команды.	1. Игрокам в круге руки расцеплять нельзя. 2. Игрок, бросающий мяч, с места сходить не должен. 3. За попадание мячом и касание шлема команде соперника начисляется 1 очко. 4. За промах - 2 штрафных очка. 5. Побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.	Игра длится до конца установленного времени.
71	Перетяни всадника	Резин, лента	Играющие делятся на пары: «лошадь» и «всадник». «Лошадь» встают на четвереньки, спиной друг к другу. «Всадники» садятся партнерам на спину и надевают резиновую петлю на уровне груди. По сигналу каждая пара стремится перетянуть другую в свою сторону.	1. Падение «всадника» с «лошади» считается поражением. 2. «Всадник» удерживается на спине партнера только за счет захвата ногами туловища. 3. Движение пар - прямолинейное в противоположном направлении. 4. Победителем определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Распределяя игроков на пары, необходимо учитывать весовые категории.
72	Выкрути палку	Гимн, палка	Играющие в парах захватывают гимнастическую палку на ширине плеч прямым хватом, удерживая ее горизонтально. По сигналу - выкручивают палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов.	1. Захват палки менять нельзя. 2. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	В ходе игры допустима замена партнеров в парах.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
73	Оторви от ринга	-	Играющие в парах стоят спиной друг к другу с захватом под руки. По сигналу каждый пытается наклониться и сделать с партнером два шага вперед.	1. Единороборства длятся не более 3 с. 2. Без сигнала движения начинать нельзя 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Варианты игры: обоюсторонний захват за туловище; захват палки вверху.
74	Вынеси из круга	-	Играющие в парах находятся в круге, захватив друг друга крест-накрест. По сигналу они стремятся оторвать друг друга от ринга и вынести за пределы круга.	1. Захват не расцеплять. 2. Зацепы и подножки ногами проводить запрещается. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Необходимо следить, чтобы борьба велась в соответствии с правилами.
75	Усмири лошадь	-	Играющие делятся на пары: один («лошадь») на четвереньках, другой («всадник») - садится на него сверху, спиной к голове, сцепляя ноги под бедрами «лошади» изнутри. По сигналу прогибом назад «всадник» старается оторвать стоящего внизу игрока («лошадь») от ринга.	1. Если нижний игрок устоял, подсчитывается число прогибов. 2. Упавший игрок считается проигравшим. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Игра длятся определенное время, после чего происходит смена ролей.



76	Удержись в упоре	-	Играющие в парах принимают упор лежа боком друг к другу, ногами в разные стороны. По сигналу каждый старается ногой вывести соперника из равновесия.	1. Руки и опорную ногу с места не сдвигать. 2. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Игру проводят левым и правым боком одинаковое кол-во раз.
77	Сильная шея	Пояс	Играющие в парах располагаются в круге и принимают положение упора лежа. Их головы соединены надетой на шею петлей, связанной из пояса. По сигналу каждый стремится вытянуть соперника за пределы круга, передвигаясь в упоре.	1. Игрок, опустивший голову или сбросивший петлю, считается проигравшим. 2. Передвижение в упоре возможно в разных направлениях. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Состязание можно вести только после сигнала.
78	Челнок	-	Играющие делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах ринга в приседе, руки на коленях. По сигналу они передвигаются прыжками в приседе, стремясь быстрее пересечь линию противоположной команды. Обратно игроки возвращаются в упоре лежа.	1. Передвижение в упоре - с прихлопыванием ног. 2. Игрок, последним пересекший линию своей команды, выбывает из игры. 3. Побеждает команда, в которой после 6 этапов остается наибольшее число игроков.	Задания могут быть различными: передвижение спиной вперед в упоре; прыжками и т.п.
79	Скачки	-	Играющие делятся на две команды, в которых игроки распределяются по парам. Один, «всадник», садится на спину другому («лошадки»). По сигналу пары бегут до противоположной стороны площадки, затем меняются ролями и возвращаются обратно.	1. Следующая пара начинает бег после пересечения линии старта вернувшись игроками. 2. В случае падения «всадник» должен вновь сесть на свою «лошадь» и продолжить движение. 4. Побеждает команда, первая пересекшая линию старта-финиша.	При большом количестве играющих можно создать четыре команды.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
80	Третья точка	-	Игроки стоят друг против друга на расстоянии 1 м. По сигналу они пытаются свалить друг друга, заставив соперника коснуться пола третьей точкой тела.	1. Не разрешается делать броски, наносить удары. 2. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Площадь единоборства может быть ограничена. Допустимые захваты оговариваются заранее.
81	Скауны	-	Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда (бегуны) занимает место на ринге, другая (скауны) - вне его. По сигналу первый номер скаунов поднимается па ринг и, прыгая на одной ноге, пытается «осалить» игроков другой команды, которые спасаются от преследования.	1. «Осаленный» игрок покидает ринг. 2. Скаун, ступивший на обе ноги, выбывает из игры. 3. На ринге не могут находиться сразу два скауна. 4. Возвращение скауна - только по команде. 5. Побеждает команда, затратившая на «осаливание» наименьшее количество времени.	Смена ролей команд - после того, как все игроки команды «скаунов» примут участие в игре.
82	Борьба за перчатку	Бокс. перчатки	Играющие делятся на две команды. На одной половине площадки складываются в виде пирамиды боксерские перчатки. По сигналу одна команда (нападающие) пытается схватить перчатки и перенести их на свою половину, а другая команда (защитники) препятствует им в этом.	1. Игроки могут захватывать, держать, толкать своих соперников. 2. Нападающим разрешается оказывать помощь друг другу. 3. Перчатки переносятся за условную линию и обратно не возвращаются. 4. Побеждает команда, захватившая наибольшее количество перчаток.	Смена ролей команд - по истечению установленного времени.

83	Взятие крепости	Бокс. мешок	В центре площадки кладется боксерский мешок. Играющие делятся на две команды: защитников и нападающих. По сигналу последние начинают штурм крепости, стремясь прорваться не «осаленными» сквозь ряды защитников и, подбежав к мешку, коснуться его ногой.	1. «Осаленный» игрок выбывает из игры. 2. Игра прекращается, если один из нападающих коснется мешка. 3. Побеждает команда, затратившая на взятие крепости наименьшее время.	Допустимые способы прорыва должны быть оговорены с играющими заранее.
84	Разорви цепь	-	Играющие делятся на две команды и располагаются в шеренгах напротив друг друга, взявшись за руки, образуя цепь. По сигналу из одной шеренги выбегает игрок и пытается разорвать цепь другой команды.	1. Игрок, разорвавший цепь, уводит в свою команду двух игроков разорванной цепи. 2. Игрок, не сумевший разорвать цепь, остается у противника. 3. Побеждает команда, у которой окажется наибольшее количество игроков.	Во время игры следует контролировать поочередность попыток разрыва цепи каждой командой.
85	Набрось лasso	Пояса	Играющие делятся на две команды, в каждой из которых игроки распределяются на пары («всадники» и «лошадь»). По сигналу «всадники», сидя на плечах «лошадей», с лasso (петлей) в руке, стараются набросить его на «всадника» другой команды и вытащить его из «седла».	1. Поверженный «всадник» выбывает из игры. 2. «Лошадям» нельзя хватать лasso руками. 3. «Всадники» на «лошадях» могут атаковать любого соперника другой команды, используя также и численное превосходство.	Распределяя играющих на команды, необходимо учитывать их силу и весовую категорию.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
86	Поло на лоша-дях	Мяч	Играющие делятся на две команды, в каждой из которых – 3 «всадника» и 3 «лошади». По сигналу «всадники», сидя на спинах «лошадей», стоящих на четвереньках, передвигаются, и, передавая мяч друг другу, стараются приземлить его в обозначенном месте на половине площадки соперника.	1. Перехват мяча может осуществляться только руками путем вырывания или выбивания. 2. Запрещается блокировать игрока, не владеющего мячом. 3. При уходе мяча за боковую линию вбрасывание выполняет игрок другой команды. 4. В случае падения «всадника» игра останавливается, и розыгрыш мяча осуществляется между двумя парами. 5. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	При распределении игроков на команды, необходимо учитывать силовые возможности и весовые категории играющих.
87	Бой всадников	-	Играющие делятся на пары. Один из игроков, «всадник», садится на плечи другого («лошадь»). По сигналу пары сходятся, и «всадники» пытаются стащить друг друга с «лошадей»...	1. Упавший «всадник» считается выбывшим из игры. 2. «Лошади» участия в бою не принимают. 3. Побеждает пара, сумевшая выбить из игры остальных участников.	Варианты игры: передвижение на коленях; на четвереньках; командами.
88	Третий лишний с сопротивлением	-	Выбирается водящий и третий «лишний». Играющие в парях образуют круг. Стоящий сзади обхватывает своего партнера на уровне пояса.	1. Бег возможен как по кругу, так и через круг. 2. Стоящий сзади игрок пары с места не сходит.	Допускается отрыв игрока от пола во время поворотов.

			По сигналу водящий пытается догнать третьего «лишнего», который старается встать сзади игрока пары. Последний, поворачивая своего партнера, пытающегося схватить третьего «лишнего», препятствует этому.	3. Поворачивать партнера можно в любую сторону. 4. Водящий, догнавший третьего «лишнего», меняется с ним ролями. 5. Оказавшийся третьим в паре становится «лишним». 6. Отмечаются игроки, обладающие хорошими скоростными качествами.	Содержание игры можно изменять путем введения различных и.п. старта.
89	Карусели	-	Играющие в четверках. Пара игроков в каждой четверке встает напротив, положив руки на плечи друг другу и сцепив ладони на шею. Вторая пара в таком же положении встает под углом 90° к первой, соединив руки под руками игроков первой пары. По сигналу игроки начинают вращаться по кругу.	1. Руки во время вращения не расцеплять. 2. После перерыва – смена положения пар и вращение в обратную сторону. 3. Побеждает четверка, карусель которых вращалась дольше других.	Игра может быть усложнена путем введения после вращения с закрытыми глазами требования сохранения хранения без смещения бокс, стойки.
90	Штурм горы	Ленточки, воздушные шары	Играющие делятся на две команды. Игроки каждой из команд, разделившись пополам, становятся в колоннах напротив друг друга (одна половина – вверх, другая - вниз). По сигналу первые номера команд, стоявшие внизу, бегут вверх и передают эстафету игрокам своих команд, которые спускаясь вниз, стараются уклониться от веток кустарников и привязанных к ним предметов (ленточек, шаров и т.д.).	1. Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут первоначальные положения. 2. Передача эстафеты – касанием рукой плеча другого игрока команды. 3. За старт игрока без касания – штраф (3 с.). 4. Побеждает команда, затратившая на преодоление дистанции наименьшее время.	Передвижение вниз по склону в боевой стойке. Протяженность дистанции устанавливается в зависимости от крутизны склона и подготовки занимающихся.

Продолжение табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
91	Слон		Игроки делятся на команды. Одна команда («слон») выстраивается в колонну по одному в углу ринга. Игроки, согнувшись, обхватывают друг друга за пояс. По сигналу игроки другой команды по очереди разбегаются и прыгают на спину стоящим так, чтобы сесть как можно дальше. «Слон» должен перевести игроков команды в противоположный угол ринга.	1. Допускается прыжок на игрока, лежащего на «слоне». 2. Если игрок сваливается со спины «слона» или нарушает правила, команде засчитывается поражение. 3. Игроку, сидящему на «слоне» нельзя переползать или препятствовать передвижению. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее число побед в нечетном количестве попыток.	Прыжки выполняются по мере готовности игроков другой команды и только по сигналу тренера.
92	Ванька-встанька		Игроки образуют круг и садятся на пол, согнув ноги, вплотную к игроку («Ванька-встаньке»), стоящему в центре, и выпрямляют в его сторону руки. По сигналу «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые стремятся оттолкнуть его от себя.	1. Игрок не сумевший оттолкнуть «Ваньку-встаньку» от себя, меняется с ним ролями. 2. Отмечаются игроки. Ни разу не становившиеся «Ванькой-встанькой».	Игру следует начинать только по сигналу. При отталкивании сила толчка должна быть минимальна.

93	Уворачивайся - пятнай		<p>Играющие рассчитываются по порядку и располагаются по площадке. Один игрок - водящий, находится в круге. По сигналу водящий кричит: «Послать ко мне такой-то номер». Названного другие игроки осыпают ударами рук и ног, пока он не достигнет круга. Прыгая в него, а затем - обратно, он переходит к прыжкам на одной ноге и начинает преследовать других, стараясь их запятнать. Последние обступают его, нанося удары.</p>	<p>1. Удары могут наноситься только открытой ладонью или боковой стороной стопы. 2. Запятанный игрок подвергается ударам вместо названного игрока. 3. Водящий может оказать помощь своему помощнику, если он не может никого запятнать. 4. В случае оказания помощи водящим его помощник возвращается в круг, встав на обе ноги. 5. Побеждает игрок, ни разу не оказавшийся запятанным.</p>	<p>Тренер должен четко объяснить правила игры и требовать от играющих их неукоснительного выполнения.</p>
94	Регби	Мяч, пояса	<p>Играющие делятся на две команды. На противоположных углах площадки поясами обозначаются охраняемые зоны команд. По сигналу игроки пытаются овладеть мячом и, используя передвижения, передачи, стремятся занести его в зону соперников.</p>	<p>1. Перехват, вырывание и выбивание мяча осуществляется только руками. 2. Допускается блокировка игрока, владеющего мячом, 2–3 игроками. 3. Запрещается толкать в спину, применять удары руками или ногами, болевые приемы, атаковать игрока, не владеющего мячом. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>	<p>Вариант игры; передвижение на коленях. Распределяя игроков по командам, нужно учитывать их силовые возможности.</p>

Окончание табл. 2

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
95	100 ударов в минуту	Бокс. мешок, перчат.	Играющие в колоннах возле снарядов. По сигналу игроки наносят удары по мешку в обозначенные точки поочередно правой и левой рукой.	1. Удар, нанесенный не в обозначенную точку, не засчитывается. 2. Побеждает игрок, нанесший наибольшее число ударов.	Помощь тренеру в выведении победителя оказывают сами играющие. Возможно нанесение ударов ногами и руками.
96	Закрути веревку с мячом	Шест, веревка с мячом	К шесту 3,5 м прикрепляется веревка длиной 3 м с мячом на конце. Двое играющих располагаются в обозначенных секторах. По сигналу игроки ударяют по мячу руками и ногами, стараясь закрутить веревку с мячом, каждый - в свою сторону, перехватывая мяч друг у друга.	1. За каждое попадание по мячу игроку начисляется 1 очко. 2. Выходить за пределы сектора нельзя. 3. Побеждает игрок, сумевший закрутить веревку с мячом вокруг шеста или набравший наибольшее количество очков.	Варианты игры: в четверках. К подсчету можно привлечь не занятых в игре ребят.



Введение в учебно-тренировочный процесс специальных заданий на передвижение в нестандартной игровой обстановке способствует развитию глазомера, чувства дистанции, формированию навыков маневрирования по рингу, созданию исходных положений, благоприятных для развития атаки и сдерживания противника.

Важно акцентировать внимание занимающихся при их проведении на сохранении необходимого пространства между стопами, равновесия, удобного положения тела и быстрого перемещения его при выполнении технических действий в движении.

В игровых заданиях происходит усвоение координационных основ передвижения, в которых юные спортсмены не мешают друг другу («По следам», «Боксерским шагом по кругу»). Техническая законченность навыка передвижения может быть достигнута в различных движениях игрового единоборства с партнером («Наступи на стопу», «Принеси своей команде очко») (табл. 3).

### **4.3. Игровые задания в касание**

Игровые задания в касание просты и незатейливы. Суть их состоит в том, что победителем является игрок, который быстрее коснется определенной части тела соперника. Применительно к кикбоксингу, игровые задания в касания формируют умение легко и правильно передвигаться по рингу, удерживая в поле зрения постоянно перемещающегося противника, позволяют тактически мыслить, моделировать отдельные стадии боя.

В процессе игровой деятельности с первых шагов обучения перед юным кикбоксером стоит задача выбора индивидуальной стойки, поиска выгодной позиции для достижения победы. Акцент на касание заставляет отдалять или защищать ту часть тела, на которую направлено касание, и сосредоточивать внимание на собственных действиях и частях тела соперника.

Постепенному формированию навыка точности попадания в уязвимую зону соперника способствует обозначение ударных целей как мест касания.

Условно игровые задания можно разделить на две группы: однотипные, в которых партнеры получают одно и то же задание, и разнотипные, в которых задание у партнеров различно.

В таблице 4 по вертикали обозначены места касания, по горизонтали – способы их выполнения. Для удобства планирования и последовательного изучения введена цифровая нумерация. Если играющие А и Б получают задание коснуться лобной части головы правой рукой – это однотипная игра (2), и она может быть обозначена в конспекте аббревиатурой АБ2. Если игрок А должен коснуться боковой части головы любой

Таблица 3

## Примерные игровые задания на развитие специальных физических качеств кикбоксера

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Методические указания
1	Скакалка-подсекалка	2 Скакалки	Игроющие образуют круг, в середине которого находится водящий со скакалкой. По сигналу он начинает вращать скакалку так, чтобы один ее конец пронесился под ногами подпрыгивающих в положении боевой стойки игроков. Поворачиваясь в воздухе право-влево, они стремятся при приземлении сохранить правильное положение стоп.	1. При вращении скакалки с места не сходить. 2. Игрок, задевший конец скакалки, становится водящим. 3. Руки в момент прыжков не опускать. 4. Побеждает игрок, ни разу не зацепивший скакалку.	Варианты игры: с выбиванием после касания; командная игра с начислением очков; с ограничением времени; с выключением ударов в момент прыжков; с вращением скакалки на уровне головы.
2	Наступи на столу		Играющие в парах принимают положение боевой стойки. По сигналу игроки стараются наступить на носок стопы друг другу, не позволяя это сделать сопернику.	1. Руками друг друга не касаться. 2. За касание лица игрок наказывается штрафным очком. 3. Руки не опускать. 4. Побеждает игрок, сумевший наступить на стопу соперника наибольшее количество раз.	При перемещениях не допускать скрещивания ног. Обратит внимание на сохранение равновесия.
3	Принеси своей команде очко	Нитка, картон, кружки	Играющие делятся на две команды, игроки которых привязывают к поясу нитку с картонным кружком и принимают боевую стойку. По сигналу каждый старается наступить ногой на кружок другого и оборвать его, не позволяя этого сделать сопернику.	1. За каждый оборванный кружок команде начисляется 1 очко. 2. Руками друг друга не касаться. 3. Допустимо нападение на одного, двух и более игроков. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Кружки команд -разного цвета. Обратит внимание на правильное перемещение в боевой стойке.

4	Попади вслед		По кругу наносится разметка следов. Игравшие бегают по площадке. По сигналу они принимают положение боевой стойки и начинают перемещаться по разметке.	1. Не полавший в след - выбывает из игры. 2. Темп передвижения по разметке может изменяться. 3. Руки не опускать. 4. Отмечаются игроки, без ошибок передвигающиеся по разметке.	Разметка должна содержать повороты вправо-влево. Допускать движение спиной вперед.
5	По лестнице	8-12 гимнаст. палок, темная повязка	На площадке параллельно друг другу раскладываются гимнастические палки с интервалом 40 - 80 см. Игрок запоминает их расположение. По сигналу он принимает боевую стойку и с завязанными глазами пытается перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их.	1. Игрок, наступивший или сдвинувший палку, получает штрафное очко. 2. Положение боевой стойки сохраняется на протяжении всего передвижения. 3. Побеждает игрок, не допустивший при передвижении ошибок.	При выполнении задания нужно акцентировать внимание на технике передвижения боксерским шагом.
6	Жмурки по следам	Темная повязка	На площадке наносится разметка следов. Выбирается водящий, которому темной повязкой завязывают глаза. По сигналу игроки передвигаются по следам разметки, а водящий старается поймать одного из них и на ощупь опознать.	1. Игрок, не полавший в след, считается пойманным и становится водящим. 2. Пойманный и опознанный игрок меняется с водящим ролями. 3. Пойманный, но не опознанный игрок продолжает игру. 4. Игрок может уклоняться от водящего, не выходя за пределы следа. 5. Побеждает игрок, который ни разу не был пойман.	Следы стоп раскрашиваются разной краской (напр. правая - синей, левая - красной).

Окончание табл. 3

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Методические указания
7	По следам		На площадке наносятся две разметки следов. Игрующие делятся на две команды и располагаются в колоннах на линии старта. По сигналу первые номера команд передвигаются в боевой стойке до поворотного знака и, возвращаясь обратно спиной вперед, передают эстафеты следующему игроку.	1. Игрок, не полавший в след, получает 1 с штрафа. 2. Руки во время движения не опускать. 3. Эстафета передается касанием рукой плеча другого игрока. 4. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.	Возвращение игроков в команды - по внешней стороне от разметки следов.
8	Боксерским шагом по кругу	Теннис, или волейб. мяч	Игрующие располагаются в кругах диаметром 50 - 60 см. В руках: у первого игрока - мяч. По сигналу он подбрасывает его вверх, одновременно скользящим шагом передвигается по кругу, занимая ближайший. Второй игрок ловит мяч и вновь подбрасывает его вверх, тем самым, давая сигнал для нового перемещения.	1. Игрок, заступивший за черту круга, выбывает из игры. 2. Не поймавший мяч или допустивший ошибки при перемещении, получает штрафное очко. 3. Мяч подбрасывается вверх на 3 - 4 м. 4. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.	Возможен командный вариант игры. Время игры нужно строго дозировать.

Таблица 4

## Варианты игровых заданий в касание

№ п.п.	Места касаний	Способы касания											
		Руками				Ногами				Руками и ногами			
		любой	правой	левой	обеими	любой	правой	левой	обеими	любой рукой и ногой	правой рукой, левой ногой	левой рукой, правой ногой	обеими руками и ногами
1	Лобная часть головы	1	2	3	25								
2	Боковые части головы	4	5	6	26	1	2	3	25	1	2	3	25
3	Нижняя челюсть	7	8	9	27	4	5	6	26	4	5	6	26
4	Затылок*	10	11	12	28								
5	Туловище слева (сердце)	13	14	15	29	7	8	9	27	7	8	9	27
6	Верхняя часть живота (солнечное сплетение)	16	17	18	30	10	11	12	28	10	11	12	28
7	Правое подреберье (печень)	19	20	21	31	13	14	15	29	13	14	15	29
8	Левое подреберье (селезенка)	22	23	24	32	16	17	18	30	16	17	18	30
9	Наружная область бедер					19	20	21	31	19	20	21	31
10	Стопа					22	23	24	32	22	23	24	32

\* Допускается нанесение ударов только в поинт-файтинге

рукой (4), а игрок Б – нижней челюсти левой рукой (9) – это разнотипная игра, и запись в конспекте будет выглядеть как А4, Б9.

Путем усложнения правил поведения и неукоснительного их соблюдения достигается эффективность применения игровых заданий в учебно-тренировочном процессе. Это относится к выбору мест и способов касания; ограничению игровой площади и времени выполнения задания; заранее обусловленному преимуществу одного соперника над другим.

Путем выбора способов касания возможных вариантов усложнения игровых заданий в практике кикбоксинга может быть много (табл. 5). Важно помнить, что продолжительность игры свыше 5-10 мин. Ведет к снижению активности и интересов играющих.

Игровые задания в касание первоначально проводятся по всей площади зала с установкой на касание точки, известной всем играющим. Игрок, допустивший касание, выбывает из игры. По мере освоения игрового материала ограничивается пространство (круги различного диаметра, квадраты, коридоры), выходить за пределы которого нельзя, вводится запрет на отступление.

Таблица 5

**Варианты выбора способов касания**

№ п.п.	Игрок А	Игрок Б											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Любой рукой	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	Правой рукой	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3	Левой рукой	25	26	27									36
4	Обеими руками	37	38	39									48
5	Любой ногой	49	50	51									60
6	Правой ногой	61	62	63									72
7	Левой ногой	73	74	75									84
8	Обеими ногами	85	86	87									96
9	Любой рукой и ногой	97	98	99									108
10	Правой рукой, левой ногой	109	110	111									120
11	Левой рукой, правой ногой	121	122	123									132
12	Обеими руками и ногами	133	134	135									144

За счет увеличения скоростного маневрирования, проигрывания траекторий входа в атаку и выхода из нее в дальнейшем сокращается время отдельных заданий, что расширяет диапазон ситуационных двигательных действий.

Игроки не всегда могут быть равны по своим физическим возможностям при проведении игровых заданий в парах. Нередко при составлении пар различие в физическом потенциале играющих предусматривается задачами тренировочного занятия. В этих случаях допускается предоставление форы менее подготовленному партнеру в виде касания двух и более уязвимых мест соперника.

Для повышения активности играющих возможно применение наказаний за проигрыш в виде выполнения дополнительных упражнений (например, сгибание рук в упоре лежа на кулаках) (табл. 4, 5).

#### **4.4. Игровые задания в противодействие**

Более сложные игровые задания, моделирующие отдельные эпизоды соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе – это игровые задания в противодействие.

Решая нестандартные двигательные задачи в противодействие, Кикбоксеры приобретают умение осуществлять противостояние, максимально длительно сдерживая атакующие действия соперника, маневрируя, избегая и уходя от ударов противника; развивают точность движений в игровой обстановке; закрепляют технику приемов индивидуальной защиты и контратаки; формируют умение быстро находить решение в неудобных ситуациях боя; воспитывают необходимую в бою уверенность.

Можно условно разделить игровые задания в противодействие на игровые задания общей и специальной направленности. В качестве игровых заданий общей направленности используются сюжетно-ролевые задания. В большинстве из них ударное воздействие одним из игроков осуществляется не рукой или ногой, а различными предметами (например, мячом). Естественная двигательная реакция на уклонение, отбивание брошенного мяча, закладывает в юном спортсмене навык реагирования на атаку (табл. 6).

Осуществлять противодействие на начальном этапе овладения умением следует использовать такие игровые задания, как «мишени», «уклонись от мяча». По мере усвоения игрового материала задания усложняются («преодолей заслон», «точечный удар») (таблица 6).

На фоне игровых заданий в касание формируются навыки ответной реакции игроков на попытку коснуться той или иной части тела, что естественно и характерно для специфики игровой деятельности в единоборствах.

Таблица 6

## Примерные игровые задания общей направленности

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
1	Уклонись от мяча	Теннис. мяч	Играющие образуют круг, в центре которого находится водящий с мячом. По сигналу водящий подбрасывает мяч вверх и называет одного из игроков. Названный игрок ловит мяч и подает команду «Стой!». Остальные игроки должны остаться на месте. Игрок с мячом пытается попасть им в ближайшего игрока, а последний стремится увернуться от мяча, выполняя, нырки или уклоны.	1. Мяч нужно подбрасывать на 3-4 м. 2. Названный игрок, не поймавший мяч, становится водящим. 3. Игроку после команды нельзя сходить с места. 4. Игрок в случае попадания в него мячом становится водящим. 5. В случае промаха водящий продолжает игру. 6. Отмечаются игроки, ловко уклоняющиеся от мяча.	Игроки, в которых пытаются попасть водящий, должны находиться в положении боевой стойки.
2	Мишени	Теннис. мяч	Играющие в шеренгах находятся в кругах, лицом друг к другу, на расстоянии 5 - 8 м. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч в игрока другой команды, стоящего в боксерской стойке. Затем ответный бросок делает первый игрок команды соперников.	1. Игроки не должны выходить за пределы круга. 2. Игрок, в которого бросают мяч, может выполнять уходы, уклоны, нырки. 3. За каждое попадание начисляется одно очко. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Акцентировать внимание игроков на выполнении защитных действий.
3	Подвижная цель	Волейбол. мяч, шлем	Играющие образуют круг, в центре в боевой стойке находится водящий. По сигналу игроки пытаются попасть мячом в водящего, который стремится отразить его или уклониться.	1. Игрокам нельзя переступать линию круга. 2. Игрок, попавший в туловище или голову водящего, меняется с ним ролями. 3. Если мяч остается в круге, водящий бросает его ближайшему игроку.	Игру можно проводить в 2 - 3 кругах.



4	Трудная мишень	Теннис, мячи, бокс, перчатки, шлем	Играющие в парах. Один становится спиной к стене и принимает боевую стойку. Другой, с мячом - на расстоянии 5-6 м. По сигналу последний выполняет броски мячом, пытаясь попасть в своего соперника, который стремится отразить мяч или увернуться от него.	4. Попадание с отскока не засчитывается. 5. Побеждает игрок, продержавшийся в роли водящего дольше всех.	При передвижениях водящего обращать внимание на сохранение боевой стойки и выполнении защитных действий.
5	Внезапный удар	Теннис, мяч	Играющие делятся на две команды. Одна располагается лицом к стене на расстоянии 2 м, и игроки принимают боевую стойку, другая - сзади, на расстоянии 5 - 6 м. По сигналу игроки, стоящие сзади, бросают мячи в стену так, чтобы отскочивший мяч попал впереди стоящего игрока, последний пытается уклониться от него или отбить рукой.	1. Игрок, попавший мячом в своего соперника или уклонившийся от мяча, получает одно очко. 2. Попадание засчитывается при касании мячом оговоренного места. 3. Команды меняются ролями после выполнения 5 бросков. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Броски выполняются с различных дистанций.
6	Невидимый соперник	Теннис, мячи на резинках, повязки	Играющие в четверках, у двоих игроков на глазах - повязка, в руках - мячи на резинках. По сигналу они бросают мячи в других игроков, подающих голос. Последние стараются увернуться, выполняя уходы, уклады, нырки.	1. Получивший удар мячом выбывает из игры. 2. Не засчитывается удар вскользь или при возврате мяча. 3. За каждое попадание игрок получает одно очко. 4. Побеждает команда, набравшая 10 очков.	Для более сильного отскока можно использовать разбег из 3-5 шагов.
					Игроки перемещаются по площадке в боевой стойке.

Продолжение табл. 6

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
7	Перехвати мяч	Набивн. мяч, бокс. перчатки, шлем	Играющие образуют круг, в центре которого находится водящий. По сигналу игроки передают друг другу мяч, а водящий пытается его перехватить. Играющие препятствуют перехвату, нанося водящему удары руками.	1. Мяч может передаваться игроками в любом направлении. 2. Водящий может только защищаться. 3. Перехватив мяч, водящий становится игроком, а игрок, последним коснувшийся мяча - водящим. 4. Отмечаются игроки, ни разу не ставшие водящими.	По мере освоения игры ее можно проводить с передвижением игроков вправо или влево, а также с 2-мя водящими.
8	Попади в мяч	Набивн. мячи, бокс, перчатки	Играющие в командах располагаются в шеренгах лицом друг к другу, на расстоянии 2 - 2,5 м. Игроки одной команды удерживают перед собой набивные мячи. По сигналу троих наносят удары руками, ногами, стараясь попасть в мяч, игроки с мячом им противостоят, делая ложные движения.	1. Игрокам запрещается касаться головы, туловища, ног соперника, поворачиваться боком или спиной. 2. Игрок, попавший по мячу, получает одно очко. 3. Каждому игроку противостоит только один соперник. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Игру можно проводить в виде единоборства между победителями в парах. По истечении времени команды меняются ролями.
9	Укрой мяч	Набивн. мячи	Играющие делятся на две команды. Одна с набивными мячами в руках образует круг и располагается внутри него. Другая передвигается по кругу скользкими шагами в противоположном направлении, снаружи манды делают поворот вокруг круга и пытаются нанести удары руками по мячу, игроки другой команды стремятся его укрыть.	1. За каждый удачный удар игрок получает одно очко. 2. В момент удара нельзя касаться головы и туловища соперника. 3. При передвижении мяч удерживается на уровне груди, при остановке - перед грудью. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Команда, которая занимает место внутри круга, определяется жребием. Можно заранее перед игрой оговорить приемы касания.

10	Точный удар	Теннис, мячи, бокс, перчатки, шлемы	Играющие в парах: сзади, слева и справа у каждого подвешены теннисные мячи. По сигналу каждый из игроков старается нанести удар по мячу соперника, не позволяя это сделать ему.	1. За попадание в боковой мяч соперника юрок получает одно очко, в мяч сзади -3 очка. 2. Игроки могут маневрировать, прикрывать мячи, отражать удары соперника 3. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.	Мячи могут подвешиваться на разных уровнях.
11	Преодолей заслон	Бокс, перчатки, повязки	Играющие располагаются на одной стороне площадки. Заслон: двое игроков с завязанными глазами в боксерских перчатках - посередине. По сигналу игроки пытаются пробраться через линию. Услышав шум, заслон наносит удары руками и ногами, стараясь попасть в игроков.	1. Выполняя удары, заслон старается оставаться на месте. 2. Игроки могут защищаться, выполняя уклоны, уходы, нырки. 3. Игроки мешаются только в боевой стойке. 4. Игрок, пропустивший удар, становится игроком заслона. 5. Отмечаются трофики, ни разу не становившиеся игроками заслона.	Перед началом игры напомнить играющим заранее оговоренные удары руками и ногами.
12	Среагируй на сигнал	Звонок, бокс, перчатки, футы, шлемы, повязки	Играющие в парах: один - в шлеме со звонком в руках, другой - в боксерских перчатках, с повязкой на глазах. По сигнал последний пытается нанести удар рукой или ногой, реагируя на звонок, который подает соперник, а другой - стремится увернуться от них, выполняя защитные действия.	1. Игроки передвигаются только в боевой стойке. 2. Игрок, пропустивший удар, становится водящим. 3. Побеждает игрок, успешно защищающийся от ударов.	Игру следует начинать только по сигналу и целесообразно проводить на ринге.
13	Столкни соперника	Гимн, скамейка	Играющие в парах стоят лицом друг к другу на гимнастической скамейке. По сигналу они наносят удары в ладони друг друга или выполняют обманные движения, стараясь заставить соперника потерять равновесие.	1. Удары можно наносить в ладони, плечи, туловище. 2. За каждый удачно нанесенный удар игроку начисляется одно очко. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Обратить внимание на соблюдение правил безопасности

Окончание табл. 6

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
14	Бой гладиаторов	Бокс, перчатки, футы, пояса	Играющие делятся на две команды. У игроков одной команды на голове шлемы, в руках – петля, связанная из поясов. Игроки другой команды – в боксерских перчатках и футгах. На ринг выходит первая пара. По сигналу гладиатор с петлей пытается набросить ее на своего соперника и удержать, а другой – стремится уклониться и атаковать ударом рук или ног.	1. Гладиатору запрещено захватывать петлю. 2. Наброшенная петля должна удержаться 3 с. 3. Если петля наброшена, но удержать ее не удалось, игрок получает 1 очко. 4. Гладиатор без петли может быть поощрен за активные действия 1 очком. 5. Если удалось набросить петлю за одну минуту, команда получает 3 очка. 6. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Игроки могут выполнять только оговоренные приемы боя.
15	Защити партнера	Бокс, шлемы	Игра проводится в тройках. Первый обхватывает туловище второго сзади на уровне пояса. Перед ними – третий игрок. По сигналу игроки в паре начинают маневрировать, и впереди стоящий своими действиями препятствуют третьему игроку коснуться рукой стоящего сзади.	1. В случае касания игроки меняются ролями (первый становится вторым, второй – третьим). 2. Первый игрок выполняет вместе со вторым защитные действия. 3. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание с наименьшим количеством штрафных очков.	Игра длится до окончания условленного времени.

16	Обойди соперника	Бокс. перчатки, шлемы	Играющие делятся на две команды и располагаются в колоннах на противоположных сторонах площадки. Напротив каждой из колонок находится по два игрока. По сигналу игроки команд двигаются к противоположному краю площадки, пытаясь пройти как можно ближе к стоящим отдельно игрокам, защищаясь от наносимых ими ударов руками.	Играющие в парах, кладут друг другу руки на плечи. По сигналу каждый стремиться выполнить подсечку, не позволяя этого сопернику.	1. Недопустимо выполнение защитных действий вне зоны досягаемости соперником. 2. Удары руками наносятся не быстро, но непрерывно. 3. За каждый пропущенный удар команде начисляется штрафное очко. 4. Побеждает команда, быстрее выполнявшая задание с наименьшим количеством штрафных очков.	К судейству следует привлечь не занятых в игре ребят.
17	Сделай подсечку		Играющие в парах, кладут друг другу руки на плечи. По сигналу каждый стремиться выполнить подсечку, не позволяя этого сопернику.	1. Подсечку можно выполнить правой и левой ногой. 2. Игрокам разрешается сгибать ногу в колене. 3. Побеждает игрок, сумевший добиться наибольшего числа побед в нечетном количестве попыток.	Время игры должно быть регламентировано.	
18	2 против 1	Бокс. перчатки, шлемы	Играющие в тройках. По сигналу двое игроков нападают на одного, нанося удары руками и ногами, последний пытается защититься, применяя уклонь. Уходы, нырки и подставки.	1. Нападающие наносят удары поочередно. 2. За попадание в угол игрок называется штрафом. 3. Отмечаются игроки, умело противодействующие сопернику.	Необходимо заранее оговорить приемы и требовать от игроков их выполнения.	

Цель игровых заданий противодействия специальной направленности заключается в том, чтобы не дать сопернику возможности коснуться условной точки. Выигрывает кикбоксер, который сумел успешно справиться с заданием, затем играющие меняются ролями. Для определения победителя используется нечетное количество попыток (1,3,5).

В зависимости от степени освоения игровым материалом условия игрового задания могут предусматривать две формы противодействия: пассивное, или бесконтактное прикрытие мест касания (уходы, уклоны, нырки), и активное, или контактное прикрытие мест касания (подставки, отбивы, блоки).

Пассивное прикрытие мест касания предполагает свободное перемещение по площадке, что увеличивает игровое время.

Требование правил, касающееся быстрого контактного реагирования при условии активного прикрытия мест касания, сокращает временные параметры игрового задания.

В таблице 7 приведены варианты игровых заданий в противодействии. Под цифрами 1-60 обозначены задания, которые показывают, что должны выполнять кикбоксеры. Так, игровое задание 20 обозначает, что игрок Б должен выполнить касание условной точки либо правой, либо левой рукой, а игрок А может прикрыть место касания любым способом (как контактным, так и бесконтактным).

Таблица 7

**Примерные игровые задания в противодействии специальной направленности**

№ п/п	Способы противодействия	Способы касания											
		Руками				Ногами				Руками и ногами			
		любой	правой	левой	обеими	любой	правой	левой	обеими	любыми	правыми	левыми	обеими
1	Места касаний активно прикрывать нельзя	1	2	3	16	21	22	23	36	41	42	43	56
2	Места касаний активно прикрывать нельзя	1	2	3	16	21	22	23	36	41	42	43	56
3	Места касаний пассивно прикрывать нельзя	7	8	9	18	27	28	29	38	47	48	49	58
4	Места касаний пассивно прикрывать можно	10	11	12	19	30	31	32	39	50	51	52	59
5	Места касаний прикрывать можно	13	14	15	20	33	34	35	40	53	54	55	60

**Варианты выбора способов противодействия**

№ п/п	Способы противодействия	Места касания активно прикрывать		Места касания пассивно прикрывать		Места касания прикрывать можно
		нельзя	можно	нельзя	можно	
1	Места касания активно прикрывать нельзя	1	2	3	4	21
2	Места касания активно прикрывать можно	5	6	7	8	22
3	Места касания пассивно прикрывать нельзя	9	10	11	12	23
4	Места касания пассивно прикрывать можно	13	14	15	16	24
5	Места касаний прикрывать можно	17	18	19	20	25

В противодействие на начальном этапе освоения игровых заданий следует предоставить занимающимся возможность самостоятельно вести поиск наиболее рациональных помех, затрудняющих сопернику возможность произвести касание. В дальнейшем требуется ориентация юных кикбоксеров на определенные виды защит, уточнение техники выполнения ответных действий, оказание помощи в выборе и принятии оптимального решения в складывающейся игровой обстановке.

В целях максимального приближения игровой деятельности к соревновательному поединку на ринге игровые задания в противодействие можно усложнить за счет вариантов выбора способа противодействия. В данных игровых ситуациях оба игрока по заданию тренера выполняют касание, но побеждает тот, кто сумел прикрыть условную точку касания. Например, в игровом задании 9 игроку А запрещено пассивно прикрывать места касания, что не исключает возможность выполнения отбива или блокировки ударной части тела соперника. В то же время, игроку Б активно прикрывать места касания нельзя, но он может уклоняться от ударов или увеличивать дистанцию.

Подобные игровые задания позволяют развивать творческие способности кикбоксеров, формировать тактическое мышление (табл. 7, 8).

#### **4.5. Игровые задания на создание территориального преимущества**

Важное место занимают игровые задания на создание территориального преимущества в базовой подготовке кикбоксера. Применение их в учебно-тренировочном процессе позволяет постепенно подводить юных спортсменов к проявлению усилий по завладению и сохранению инициати-

вы; рациональному использованию в бою всей площади ринга, удерживая центр и принуждая противника к отступлению в угол. Это – первый шаг в воспитании волевого, мужественного, решительного и стойкого бойца.

Игровое противостояние, борьба характеров, стремление, во что бы то ни стало достичь победы допускают возникновение болевых ощущений, и каждый из юных кикбоксеров по-разному их воспринимает. Поэтому в игровых заданиях на создание территориального преимущества возможны конфликты между игроками. Во избежание нежелательных последствий важно четко объяснить занимающимся содержание и правила игры, напомнить о корректности и дружеском отношении к товарищам по тренировке, ориентировать их на создание атмосферы честного соперничества.

Несложные варианты игровых заданий («вытолкни из круга», «бой петухов», «теснение в квадратах») проводятся в начале. В дальнейшем умение вынуждать соперника к отступлению совершенствуется в таких заданиях, как «загони в угол», «не коснись канатов».

#### **4.6. Игровые задания на овладение отдельными элементами техники и тактики боя**

В неразрывной взаимосвязи и взаимозависимости находится техника и тактика кикбоксинга. Высокий уровень технического мастерства не может гарантировать победу на ринге без умения правильно организовать бой, рационально использовать свой технический арсенал применительно к индивидуальным особенностям противника.

Ни один тактически подготовленный кикбоксер, вместе с тем, не сможет продемонстрировать культуру, красоту боя, если он не подготовлен технически.

Важными слагаемыми специфической игровой деятельности, направленной на выработку умения ведения единоборства являются игровые задания на овладение отдельными элементами техники и тактики боя.

Обучение юного кикбоксера с первых игровых шагов следует проводить, используя технику на основе тактики («командный бой»), учитывая систематичность и последовательность. Переход от игровых заданий с обучением элементам техники ударов рук («выполни правильно») к играм на освоение элементов техники ударов ног («кто выше и точнее») постепенно объединяет их в игровой боевой практике.

Наблюдение за поведением юных спортсменов в игровой обстановке обеспечивает наставнику возможность более точно определить склонность кикбоксеров к тем или иным техническим приемам. А постоянная концентрация внимания на удачных действиях позволяет применять их в отдельных эпизодах боя.



Таблица 9

## Примерные игровые задания на создание территориального преимущества

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
1	Выталкивание из круга		Играющие в парах находятся внутри кругов. По сигналу они пытаются толчками вытолкнуть друг друга за пределы круга, оказывая взаимное сопротивление.	1. Разрешаются толчки руками в плечи, туловище. 2. Игрок, переступивший черту, считается выбывшим. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Возможные варианты: выталкивание спиной с захватом рук в сгиб локтей; в приседе; на коленях; четвереньках; в упоре лежа; группами.
2	Поединок с шестом	Шест, гимн. палка	На шесте в обе стороны от центра делается отметка на расстоянии 70 - 80 см. Играющие делятся на две команды. Игроки каждой из команд поочередно входят в круг и берутся за концы шеста (левая - у отметки, правая - ближе к концу). По сигналу они стремятся вытолкнуть друг друга за пределы круга.	1. Шест не перехватывать и из рук не выпускать. 2. За нарушение правил игроку засчитывается поражение. 3. За каждую победу команда получает 1 очко. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Возможные варианты: выталкивание стоя спиной друг к другу; на коленях; с перехватом шеста.
3	Стенка на стенку		Играющие делятся на две команды и выстраиваются на ринге в шеренгах лицом друг к другу. По сигналу игроки одной команды начинают атаковать, пытаясь вытеснить соперника за обозначенную линию. Игроки другой стараются сдерживать продвижение грудью, туловищем, выполняя подсежки.	1. Атаковать и сдерживать можно только оговоренными приемами. 2. Нельзя нападать вдвоем на одного, наступать на стопу. 3. Игрок, пересекший черту, получает 1 очко. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	По истечении времени команды должны поменяться ролями.

Продолжение табл. 9

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно - методические указания
4	Групповое вытаскивание	Полоски резины	Из резиновой камеры вырезаются полоски шириной 6 - 8 см. Играющие делятся на две команды и надевают на ноги резиновые кольца. По сигналу игроки обеих команд начинают вытаскивать друг друга из круга, передвигаясь прыжками.	1. Вытаскивать можно только грудью или плечом. 2. Игрок, переступивший черту, выбывает из игры. 3. Упавший игрок может встать и продолжить игру, но после второго падения выбывает. 4. Побеждает команда, сумевшая вытеснить соперников за пределы круга.	Необходимо следить за соблюдением мер безопасности.
5	Бой петухов		Игроки в парах стоят друг перед другом на одной ноге; правая рука захватывает голеностоп одноименной ноги, левая - за спиной. По сигналу игроки прыгают и, толкая соперника плечом, грудью, стремятся вытеснить друг друга за пределы круга или заставить противника потерять равновесие.	1. Заступивший за черту выбывает из игры. 2. Смена положения ног - только после остановки игры. 3. Победитель определяется по наибольшему числу побед в нечетном количестве попыток.	Возможные варианты: в приседе; с различным положением рук; в командах.
6	Теснение в квадратах		На расстоянии 1,5 м обозначаются три квадрата: 3х3, 2х2, 1 х 1. В первый квадрат вызываются 4 игрока, которые принимают положение, стоя на одной ноге; правая рука захватывает голеностоп одноименной ноги, левая - правую за спиной. По сигналу игроки стараются плечами вытолкнуть друг друга из квадрата.	1. Захват рук не разрешать. 2. Заступивший за черту считается проигравшим. 3. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором - 3 очка, в третьем -1 очко. 4. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.	При большом количестве занимающихся можно обозначать не одну серию квадратов. В каждом квадрате должен быть свой судья.

			Победитель остается в квадрате, трое проигравших переходят в другой квадрат и тем же способом продолжают игру. Оставшиеся двое проводят поединки в малом квадрате.		
7	Взятие города	Бокс. перчатки	Играющие делятся на две команды. Одна (защитники города) образует круг, в центре которого кладутся боксерские перчатки. Другая - атакующие. По сигналу вторая команда устремляется на штурм города, выталкивая из круга защитников и стремясь коснуться перчаток, последние пытаются им противостоять.	1. Запрещается применение приемов, приводящих к травмам. 2. Касание перчатки - сигнал к остановке игры. 3. Побеждает команда, захватившая наибольшее количество перчаток.	Следить за соблюдением правил игры. Игру необходимо начинать только по сигналу.
8	Схватил пояс	Пояса, веревка, связанная концами	К угловым стойкам ринга привязываются пояса. Играющие делятся на четыре команды, по три игрока в каждой, и берут в руки веревку, находясь внутри круга. По сигналу они поднимают веревку на уровне груди, и каждая команда пытается продвигаться к своему углу и схватить пояс.	1. Веревку не отпускать. 2. При падении участника игра останавливается, и игроки возвращаются в исходное положение. 3. Побеждает команда, схватившая свой пояс первой.	При комплектовании команд следует учитывать весовые категории игроков.
9	Прорыв	Бокс. перчатки, шлемы	Играющие делятся на две команды. Игроки одной образуют круг, стоя плечом к плечу, и принимают боевую стойку. Другая команда располагается внутри круга. По сигналу игроки, стоящие в круге, толкая и нанося соперникам удары руками в туловище, стремятся прорваться сквозь цепь, а игроки, образующие круг, пытаются им противостоять.	1. Нельзя наносить удары в голову. 2.1 Игрокам круга запрещается перемещаться. 3. После прорыва последнего участника команды меняются местами. 4. Побеждает команда, затратившая на прорыв наименьшее время.	возможные варианты: 1 построение в одну и! несколько шеренг! игроки которых соревнуются между собой по круговой системе.

Окончание табл. 9

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно - методические указания
10	Загоны в угол	Набивн. мяч, бокс. перчатки	Играющие в парах, стоя друг против друга. В руках одного из игроков - набивной мяч, удерживаемый им на уровне груди, у другого - на руках боксерские перчатки. По сигналу нападающий толкает и наносит удары по мячу, стремясь загнать соперника в угол. Последний, маневрируя и делая ложные движения, пытается воспрепятствовать этому.	1. Касание нападающим головы или рук соперника наказывается штрафным очком. 2. Не допускается прямолинейная атака игрока. 3. За выполнение задания начисляется 1 очко. 4. Результаты подводятся по итогам двух раундов. 5. Победитель определяется по наибольшему количеству очков.	Возможные варианты: нанесение ударов ногами и руками; сдерживание игрока с мячом; командой.
11	Не коснись канатов	Бокс. перчатки, шлемы	4 пары играющих выходят на ринг. По сигналу они начинают маневрировать и теснить друг друга, толкая и нанося удары руками.	1. Игрок, коснувшийся канатов, выбывает из игры. 2. В финале встречаются победители в четверках. 3. Побеждает игрок, оставшийся на ринге.	Следить, чтобы не было скучности игроков, что может привести к травмам.
12	Возьми свой пояс	Пояс, бокс. перчатки	Играющие делятся на две команды (по 4 - 6 чел. в каждой), которые выстраиваются друг против друга с разных сторон ринга. За спиной одной команды игроки другой вешают на канатах свои пояса. По сигналу команда, стоящая лицом к поясам, продвигается вперед, толкая и нанося удары руками и ногами в туловище, стараясь прорваться к канатам, чтобы взять свои пояса. Защитники блокируют их, обороняя подступы к канатам.	1. Атаковать и задерживать можно только отговоренными приемами. 2. Нападающий может атаковать любого игрока. 3. Разрешается брать с канатов только свой пояс. 4. За каждый пояс команда получает 1 очко. 5. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Распределяя игроков по командам, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. К судейству следует привлекать не занятых в игре ребят.

## Примерные игровые задания на овладение отдельными элементами техники и тактики боя

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
1	Командный бой	Бокс, перчатки, шлемы	Играющие делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах ринга. От каждой команды в центре находится игрок. По сигналу каждый из игроков стремится нанести удар своему сопернику, не позволяя ему это сделать.	1. Бой длится до первого пропущенного удара. 2. В случае отсутствия результата обом игрокам засчитывается поражение. 3. Нельзя сразу выставлять игрока тяжелого веса. 4. Победитель остается на ринге. 5. Для продолжения боя проигравшая команда выставляет другого игрока. 6. Побеждает команда, в составе которой остаются игроки для продолжения боя.	Время каждого поединка ограничено. После его окончания - краткая оценка поведения игроков.
2	Выполни правильно	Бокс, перчатки, шлемы	Играющие делятся на две команды, в которых рассчитываются по порядку. Команды выстраиваются в колоннах, а первые два номера располагаются в центре ринга и принимают боевую стойку. По сигналу вторые номера подбегают к первым и стараются выполнить удар рукой или ногой.	1, Игрок может выполнять защитные действия. 2. Игрок, по которому наносится удар, возвращается в колонну, а наносивший удар занимает его место. 3. За правильное выполнение удара начисляется 1 очко. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Удары (серии ударов) наносятся в строгой последовательности и заранее обусловленным способом.
3	Не сойти с ринга		Играющие образуют круг, лежа на спине, ногами к центру. По сигналу «Один» игроки принимают положение готовности. «Два» - быстро встают, «Три» - выполняют технические действия.	1. Игрок, неверно выполнивший техническое действие, выбывает из игры. 2. За правильно выполненный прием начисляется 1 очко. 3. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков.	Стартовое (исходное) положение игроков может быть различным.

Продолжение табл. 10

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
4	Кто больше знает		Играющие делятся на 4 команды, располагаются попарно в шеренгах друг против друга и рассчитываются по порядку. По сигналу называется номер любого игрока, и он должен показать технический прием. Затем такой же номер другой команды также демонстрирует прием, но не похожий на уже показанный.	1. Начисление очков за качество исполнения - по 5-балльной системе. 2. При повторе приема команде начисляется 1 штрафное очко. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Игру можно проводить при достаточном техническом арсенале приемов защиты и нападения.
5	Часовые и разведчики	Бокс. перчатки	Играющие делятся на две команды («часо-вые» и «разведчики»), которые располагаются в шеренгах на противоположных сторонах ринга. Последние кладут бокс, перчатки. По сигналу «разведчики» пытаются унести перчатки и для отвлечения внимания имитируют удары руками (ногами), защитные действия. «Часовые» следят за ними и, повторив их движения, стремятся «осалить» «разведчиков», если они схватят перчатки.	1. «Осаленный» «разведчик» попадает в плен. 2. «Часовой», не сумевший «осалить» «разведчика», сам становится пленным. 3. Игра длится до тех пор, пока не примут участие все игроки. 4. Побеждает команда, захватившая наибольшее число пленных.	Следить за правильным техническим выполнением как первоначальных, так и ответных действий игроков.

6	Диско		Играющие располагаются на площадке. По сигналу игроки под музыку выполняют различные передвижения с использованием приемов атаки и защиты, составляя из них импровизации, оживляя музыку в своих движениях.	1. Игроки, заступившие за пределы квадрата, выбывают из игры. 2. Отмечаются игроки, которые смогли наиболее полно и выразительно воплотить музыку в технике движения.	Вариант игры: различные музыкальные стили. В комбинацию должны входить технические действия, изученные ранее.
7	Каратэ		Играющие образуют круг. По сигналу они наносят удары ногами по воображаемому сопернику.	1. Удары выполняются поочередно левой и правой ногами. 2. Отмечаются игроки, правильно выполняющие удары.	Удары наносить резко и слитно.
8	Кто выше и точнее	Тренир. мешки	Играющие делятся на две команды и располагаются в колоннах напротив подвешенных тренировочных мешков. По сигналу первые игроки подбегают к мешку и выполняют удар (серию) ногой в обозначенные зоны касания.	1. За нанесение удара на уровне головы начисляется 3 очка, туловища - 2 очка, середины бедра - 1 очко. 2. Удар может наноситься только один раз. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Следить за соблюдением очередности. При объявлении счета отмечать правильность выполнения ударов.
9	Сделай локтик	Гимн. палка	Играющие в командах делятся на две группы каждая из которых располагается в колоннах друг напротив друга. По сигналу игроки бегут навстречу друг другу. Один держит рукой сбоку гимнастическую палку на уровне середины бедра. Другой старается выполнить по ней удар сбоку (локтик).	1. Передача палки игроку - только после выполнения удара. 2. Игра заканчивается после того, как все игроки сделают 2 пробежки (с палкой и без нее) и снова окажутся на своих местах. 3. Удары оцениваются по 5-балльной системе. 4. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Во избежание травм акцентировать внимание на удержании палки в момент удара.

Окончание табл. 10

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
10	Подсеки ногой булаву	Резин. амортиз. булава.	Резиновый амортизатор закрепляется на гимнастической стенке так, чтобы оба конца были свободны, на расстоянии 5 м от стены расставляются булавы. По сигналу играющие, держа амортизатор за концы и растягивая его, стараются сбить ногами как можно больше булав.	1. Концы амортизатора не отпускать. 2. Булавы расставляются в произвольном порядке. 3. Удар ногой выполняется внутренней стороной стопы. 4. Игроку, неправильно выполнившему подсечку, сбита булава не засчитывается. 5. Побеждает игрок, сбивший наибольшее количество булав	Акцентировать внимание на со хранении боевой стойки в момент выполнения подсечки.
11	Выбей шайбу	Хоккейная шайба	Играющие образуют круг, в центре которого - водящий с шайбой. По сигналу водящий пытается выбить ногой шайбу, а игроки стремятся вернуть ее назад.	1. Игрок, пропустивший шайбу, становится водящим. 2. Удар по шайбе наносится внутренней стороной стопы. 3. Отмечаются игроки, не становившиеся водящим.	Для увеличения плотности игры можно проводить ее в 3 - 4 кругах.
12	Борьба на поясах	Пояса	Играющие в парах захватывают друг друга одной рукой за пояс. По сигналу каждый старается сбить своего соперника подсечкой.	1. Захват не разрывать. 2. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество побед в нечетном количестве попыток.	Единоборство длится определенное время.



## Примерные игровые задания на закрепление теоретических основ кикбоксинга

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5	6
1	По сто-лицам мировых чемпионатов	Стулья, таблички	В разных концах зала устанавливаются стулья с табличками, на которых - названия городов - столиц чемпионатов мира по кикбоксингу и их порядковыми номерами. У каждого стула - диспетчер. Рядом с линией старта находится консультационный пункт. По сигналу участник получает билет в один из первых 4-х городов и направляется в указанный пункт. По прибытию в город участнику задают два вопроса, ответы на которые представляют ему возможность перейти к следующему этапу и т.д.	1. Игрок, правильно ответивший на 1 вопрос, получает право передвинуться вперед на один город, на два вопроса - два города. 2. Игрок, не сумевший дать правильный ответ, берет у диспетчера обратный билет в один из четырех городов и с указанного пункта вновь может отправиться в путешествие. 3. Игрок, не уверенный в правильности ответа, может проконсультироваться в специальном пункте. 4. Побеждает игрок, сумевший ответить на оба вопроса на последнем (4-м) этапе путешествия.	Вопросы могут быть как по истории кикбоксинга, так и по его теоретическим основам, например: 1. В каком году проходил этот чемпионат? 2. Сколько весит футы? 3. В какой дисциплине кика могут наноситься удары в затылок?
2	Спортивная викторина		Игроющие делятся на две команды. По сигналу игроки поочередно отвечают на предложенные вопросы по основам теории кикбоксинга.	1. За каждый правильный ответ команда получает 1 очко. 2. В случае незнания ответа право на него передается другой команде. 3. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.	Перечень вопросов составляется заблаговременно. Очередность ответов устанавливается жребием.

Окончание табл. 11

№ п/п	Название игрового задания	Инвентарь	Содержание игрового задания	Правила	Организационно-методические указания
3	Рисунок	Лист бумаги, карандаш	Играющим представляется рисунок с изображением эпизода боя. По сигналу они должны составить по рисунку рассказ.	1. Объем - не менее 1 страницы. 2. Содержание должно включать в себя термины, описание обстоятельств, способствующих созданию благоприятной ситуации. 3. Отмечаются игроки, описавшие ситуацию наиболее полно и достоверно.	Вариант игры: ответить на вопросы к рисунку.
4	Впиши недостающие слова	Карандаш	Играющим представляется специальный текст (фразы), в котором пропущены термины или ключевые слова, обозначающие их значение. По сигналу игроки заполняют пробелы.	1. Время выполнения задания - 3 мин. 2. Отмечаются игроки, быстро и правильно вписавшие недостающие слова.	В качестве текста или отдельных фраз могут быть использованы выдержки из спец. литературы.
5	Кроссворд	Лист бумаги, карандаш	Играющие делятся на две команды. По сигналу игроки каждой команды сообща составляют кроссворд.	1. Для составления отводится 15 мин. 2. Кроссворд может быть как терминологическим, так и общим. 3. Побеждает команда, использовавшая в кроссворде наибольшее количество слов.	Форма кроссворда может быть различной.
6	Твой спортзал	Ватман, карандаш	Выбирается жюри, в состав которого входит тренер. Остальные играющие делятся на две команды. По сигналу игроки команд проектируют зал кикбоксинга.	1. Проект может быть выполнен как в виде рисунка, так и 1 чертежа. 3. Оценка определяется по 10-балльной системе. 3. Побеждает команда, получившая высшую оценку жюри.	Вариант игры: индивидуальная домашняя работа.

7	Не допустит травмы	-	Играющим предлагается ситуация или случай из практики кикбоксинга, приведший к травме спортсмена. По сигналу они пытаются отыскать причины, способствовавшие получению травмы, и перечислить меры, помогающие ее предупредить.	1. Выслушивается мнение каждого игрока, правильно назвавшие меры профилактики травматизма.	При описании обратить внимание как на обстоятельства, при которых произошла травма, так и на ее характерные симптомы.
8	Найди ошибку	-	Играющим предлагается несколько правил соревнований, одно из которых неверно. По сигналу они пытаются найти его и, придя к определенному мнению, выбирают спикера для объявления результата.	1. Для вынесения решения отводятся 5 мин. 2. Отмечаются игроки, высказавшие правильное мнение при обсуждении.	Варианты игры: командами; использование специального текста с ошибкой.
9	Составь комплекс	-	Играющие получают домашнее задание составить комплекс специальных упражнений для развития физического качества.	1. В комплексе должно быть не менее 15 упражнений. 2. Комплекс может состоять как из упражнений со снарядами, так и без них. 3. Отмечаются игроки, составившие комплекс методически грамотно.	Вариант игры: составление комплекса по другим видам подготовки.
10	Опорный конспект	-	Два игрока («тренеры») получают домашнее задание составить конспекты тренировки (или отдельной ее части). Играющие делятся на две команды. По сигналу игрок-тренер проводит часть тренировки по своему опорному конспекту с одной из команд, а играющие стараются отыскать ошибку, которая заранее внесена в конспект.		

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Березин, А. Сто игр на нашем дворе. / А. Березин, Ю. Лукашин. – М.: «Детская литература», 1966.
2. Быляева, Л.В. Подвижные игры. / Л.В. Быляева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М., 1974.
3. Васильев, Г.А. От игры к старту: сборник эстафет и игровых заданий. / Г.А. Васильев, В.Г. Васильев. – М.: ФиС, 1985.
4. Володченко, В.Д. Выходи играть во двор. / В.Д. Володченко, В.В. Юмашев. – М.: «Молодая гвардия», 1989.
5. Геллер, Е.М. Подвижные игры. Спортландия. / Е.М. Геллер. – Минск: «Народная асвета», 1969.
6. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. / Е.М. Геллер. – М.: ФиС, 1985.
7. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 4-6 классов. / Е.М. Геллер. – М.: ФиС, 1985.
8. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 7-8 классов. / Е.М. Геллер. – М.: ФиС, 1985.
9. Глязер, С.В. Делу время, потехе – час! / С.В. Глязер. – М.: «Молодая гвардия», 1963.
10. Игуменов, В.М. спортивная борьба / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: «Просвещение», 1993.
11. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. / И.М. Коротков. – М.: ФиС, 1971.
12. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. / И.М. Коротков. – М.: «Просвещение», 1979.
13. Коротков, И.М. Подвижные игры детям. / И.М. Коротков. – М.: «Советская Россия», 1987.
14. Коротков, и.М. Подвижные игры во дворе. / И.М. Коротков. – М.: «Знание», 1987.
15. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. / П.Ф. Лесгафт. – М.: ФиС, 1987. – С. 174, 181.
16. Лукашов, П.Д. Военно-спортивные игры школьников. / П.Д. Лукашов. – М., 1969.
17. Спортивные и подвижные игры. / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1984.
18. Чуваров, Л.А. Игры в пионерской дружине. / Л.А. Чуваров. – М.: АПИ, 1963.
19. Яковлев, В.Г. Подвижные игры. / В.Г. Яковлев, М.А. Державец. – Ставрополь. 1969.
20. Яковлев, В.Г. Игры для детей. / В.Г. Яковлев. – М.: ФиС, 1975.
21. Яковлев, В.Г. Подвижные игры. / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: «Просвещение», 1977.
22. Деркаченко И.В. Игры в кикбоксинге Тирасполь, 2014. – 72 с.
23. Ваколюк О.П., Деркаченко С.С., Ершова Н.В. и др. Учебно-методическое пособие Составители: Ваколюк О.П., Деркаченко С.С., Ершова Н.В., Капачина С.С., Кольцов Д.А. – Тирасполь, 2014. – 44 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Кроссворд (от англ. «cross» - пересечение и «word» - слово) - игровое задание, заключающееся в заполнении пересекающихся рядов клеток словами.

### Венгерский кроссворд

Первый президент Российской профессиональной лиги и московского клуба «Китэк». Президент ВАКО (1984 – ...). Тактическое действие. Прием с захватом туловища. Российский чемпион мира по кикбоксингу в фул-контакте. Удар ногой в прыжке. Защитное приспособление. Положение кикбоксера, в которое он может попасть во время боя. Длинный прямой удар рукой. Тренировочный снаряд. Учебно-тренировочный бой. Старинная английская мера веса. Удар ногой сверху. Город в Хорватии – организатор чемпионата мира 1997 г. по жестким стилям кика. Положение кикбоксера. Промежуток времени, в котором ведется бой. Бросок в борьбе и кикбоксинге. Российская чемпионка мира по кикбоксингу. Обувь кикбоксера. Круговой удар ногой. Боковой удар ногой в бедро. Московский клуб кикбоксинга. Спортивная площадка. Искусство ведения поединка.

Правило: буквы слова могут менять направление по вертикали и горизонтали неограниченное количество раз.

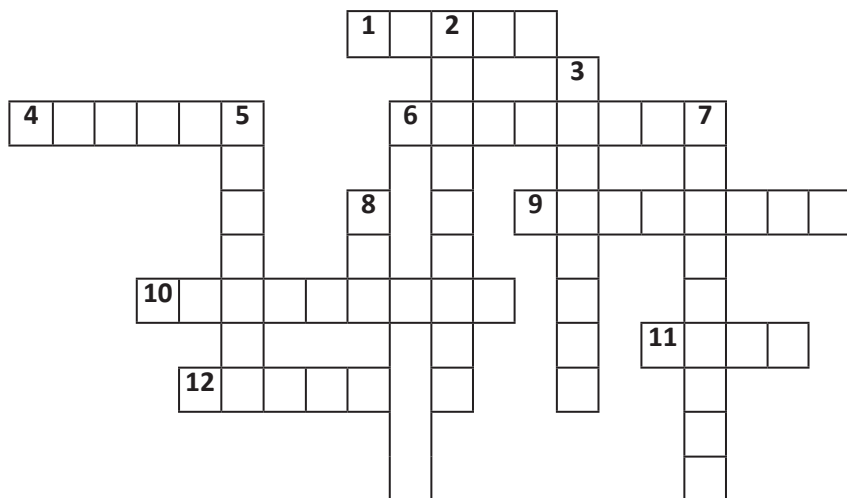
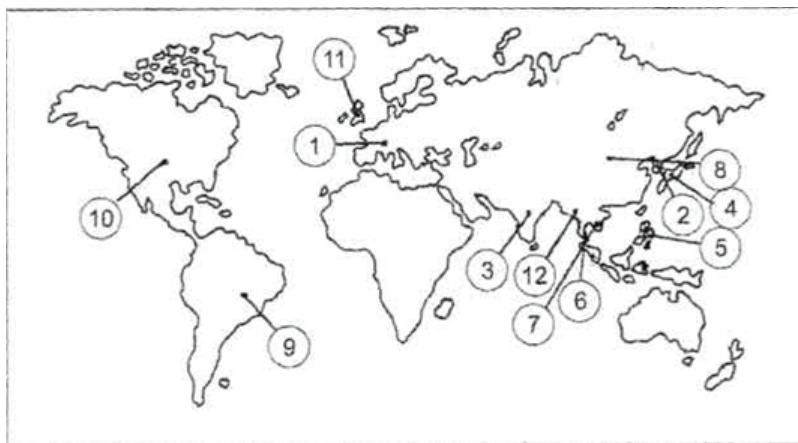
Найди ответ на каждый вопрос и выдели его в сетке.

А	С	С	Р	Р	Г	Я	Ф	А	А	Т	А	К
К	Т	П	А	И	Н	И	У	Л	Д	А	К	И
Й	О	Л	А	Р	И	Ц	Н	Ь	Ж	А	М	К
О	Р	Б	Ф	Ы	О	В	А	Ц	И	П	П	Г
С	О	К	У	Т	Н	О	Р	О	Н	А	И	Н
С	Т	У	П	К	И	К	А	И	К	Н	Ч	Т
Р	А	У	Е	З	Х	Д	Т	Н	Г	К	А	А
К	Д	Н	Н	У	А	Н	У	И	Н	И	Т	К
И	К	К	Ь	К	О	В	А	Р	Р	Е	Ц	Ь
О	У	А	П	А	Н	О	Р	У	Б	Р	О	Л
Л	С	К	И	К	П	К	Т	Д	К	А	В	Е
Э	К	А	К	Ч	И	А	У	Л	И	М	Н	М
П	О	Д	С	Е	Н	Ч	Б	О	Н	Ж	И	К



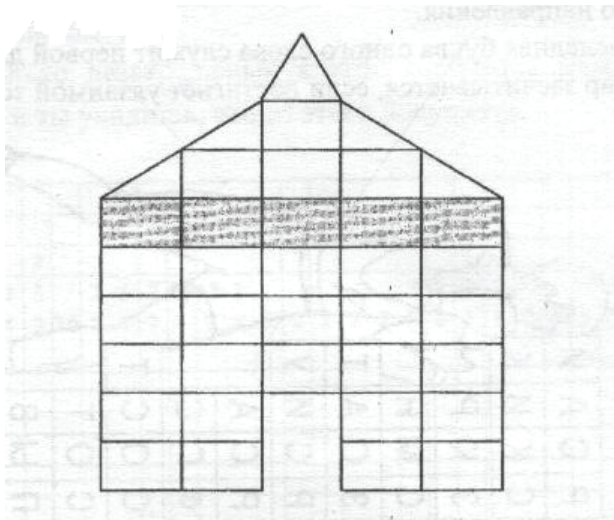
### Кроссворд «Спортивно-боевые единоборства»

Используя географическую подсказку, впиши в клетки кроссворда виды боевых искусств, имеющих отношение к дисциплинам кикбоксинга.



### Кроссворд «Чемпионат»

Впиши по вертикали фамилии российских чемпионов мира по жестким стилям, тогда в выделенной полоске по горизонтали ты прочитаешь название города, в котором сборная СССР впервые приняла участие в чемпионате мира по фул-контакту.



### Кроссворд «Настольный поединок»

#### *Первый раунд.*

Чемпионка мира по кикбоксингу в фул-контакте. – Соприкосновение с противником. – Защитная маска. – Тренировочный снаряд. – Спортивная организация. – Удар рукой наотмашь. – Известный голливудский киноактер, чемпион мира по каратэ-до. – Результат, выраженный в числах. – Вид спортивного состязания. – Сокращенное название руководящего органа кикбоксинга России. – «Энергия», «Дух» в философии кэмпо. – Положение, в которое попадает кикбоксер во время боя. – Способ защиты. – Удар через руку. – Кинжал в виде трезубца.

#### *Второй раунд.*

Специальное защитное приспособление. – Промежуток времени в бою. – Короткий прямой удар рукой. – Средство восстановления физической работоспособности. – Боковой удар рукой. – Система боевых единоборств. – Способ защиты. – Удар рукой снизу. – Туловище человека.

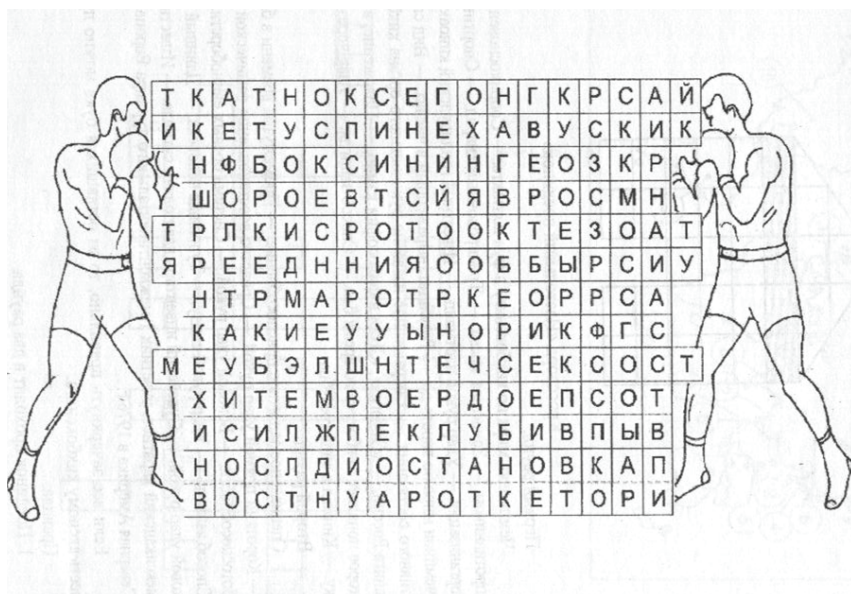


– Длинный боковой удар рукой. – Судейский инвентарь для подачи сигнала. – Известный мексиканский каратист, участник I межконтинентального турнира Европа – Северная Америка в 1976 г.

Если все зачеркнуть правильно, то из оставшихся букв можно прочесть аксиому кикбоксинга.

*Правила:*

1. Поединок проходит в два раунда.
2. Начинает его файтеер в красном углу, затем удар наносит кикбоксер, находящийся в синем углу ринга.
3. Читай определения с помощью карандаша, прокладывая путь удар за ударом по вертикали, горизонтали или диагонали. Слово не должно менять своего направления.
4. Последняя буква одного слова служит первой для другого.
5. Удар засчитывается, если достигнет уязвимой точки противника.





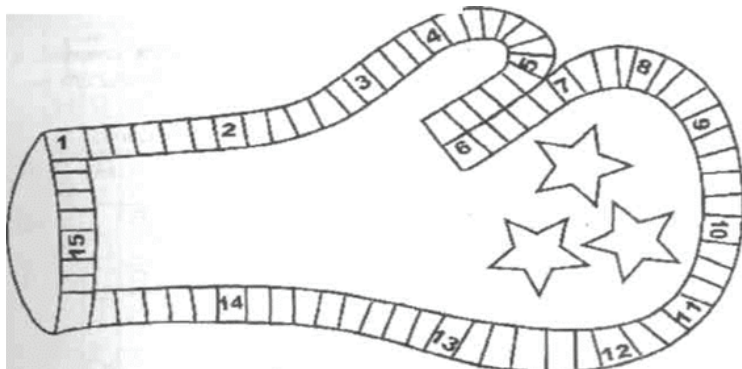
бание (5). 14. Бой, расстояние (9). 15. Мяч, резинка (7). 16. Снаряжение, одежда (10). 17. Тело, воздействие (10). 18. Атака, нога (8). 19. Атака, рука (3). 20. Положение, кикбоксер (6).

К	Н	Т	К	И	К	К	А	М	В	А	Я
Р	Е	А	К	В	О	О	О	К	Т	Р	И
И	С	И	К	Э	Р	С	Р	Т	У	Р	Ц
С	Ф	К	Т	К	И	О	Ы	Н	Н	Н	Н
А	Р	О	Н	И	П	Р	Б	У	О	И	У
М	У	К	О	С	Т	А	Ф	К	Л	Н	А
О	Х	А	К	В	О	Н	А	Й	К	Г	К
М	Ж	К	А	Ь	Л	У	П	Т	И	К	Л
А	А	Й	С	С	Б	Ч	П	У	Н	К	А
С	С	О	Т	Л	О	Н	А	Т	Л	Т	К
Р	Т	Е	М	О	П	И	Н	С	О	Б	А
Д	И	Н	А	М	Я	И	Ц	И	Д	С	К

### Чайнворд

Чайнворд, или цепочка слов – это задание, в котором последняя буква каждого слова является начальной буквой следующего за ним. Попробуй разгадать предлагаемые нами чайнворды.

1. Органическое вещество. 2. Положение, в которое попадает кикбоксер. 3. Способ защиты. 4. Бразильский вид боевого искусства. 5. Приятное ощущение, связанное с потреблением пищи. 6. Форма проведения соревнований. 7. Распорядок дня. 8. Тренировочный снаряд. 9. Московский клуб кикбоксеров. 10. Промежуток времени в поединке. 11. Короткий прямой удар рукой. 12. Удар рукой наотмашь. 13. Удар ногой с разворотом. 14. Полукруговой удар ногой. 15. Удар через руку.



### Чайворд «Пояс»

Обувь кикбоксе-ра (ед. ч.)	Кик-боксинг (прост.)	Система боевых единоборств	Расчет на что-либо	Длинный прямой удар рукой
Подсечка по стопе	Бок. удар ногой в сторону		Способ защиты	Защиты, приспособ.

... Норрис	Противодействие	Тактическое действие	Способ защиты
Ответное действие	Удар рукой снизу		Показат. самоконтроля

Учебно-тренировочный бой	Основной элемент скелета
Спорт. площадка	Физическое качество

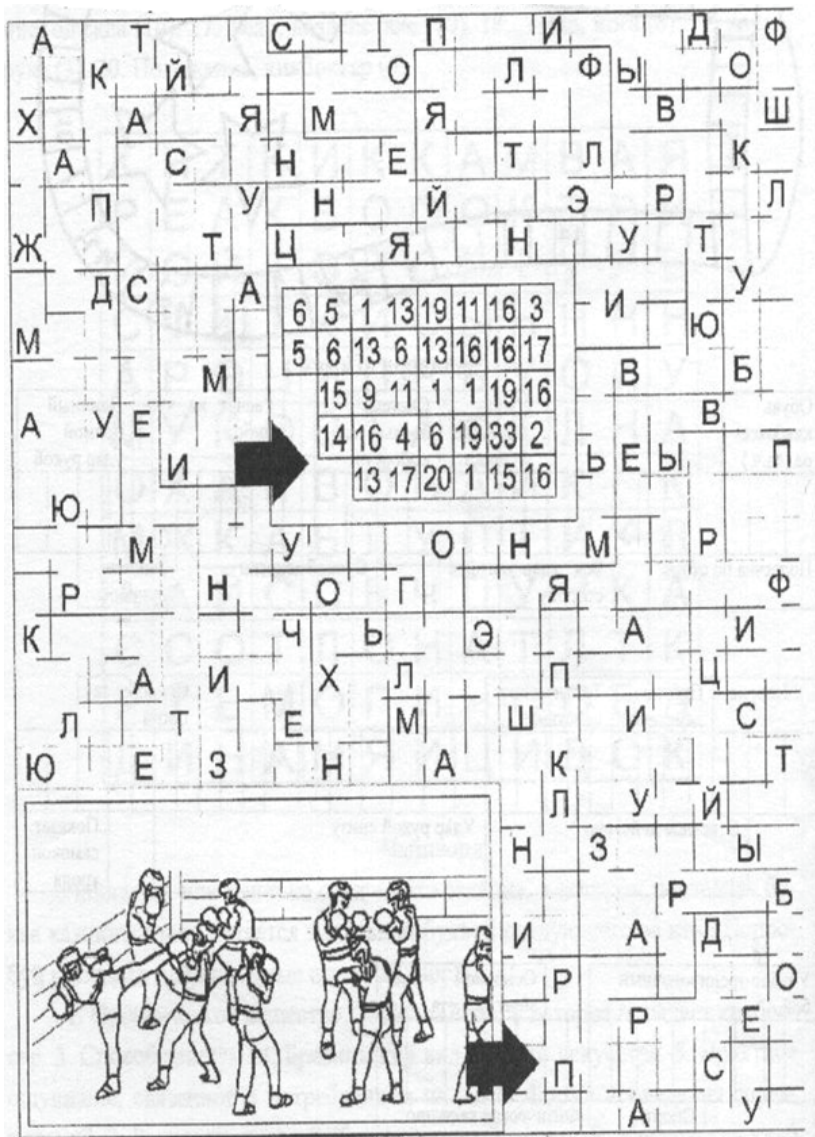
### Лабиринт

Лабиринты (от греч «ходы в подземельях») – древнейшие загадки, издавна поражающие воображение людей. Пользуясь определенными правилами, можно войти в самый сложный и запутанный лабиринт и благополучно из него выйти.

В предложенном нами лабиринте в центре находится спираль, в клетках которой что-то написано... Но текст зашифрован. Чтобы его расшифровать, нужен ключ, а он спрятан в лабиринте.

Найди кратчайший путь к центру, тогда ты отыщешь и ключ...

В другом задании, пройдя по лабиринту от буквы «Е» в левом верхнем углу до «Ы» в правом нижнем, ты сможешь прочитать древнюю мудрость по тактике ведения единоборства.



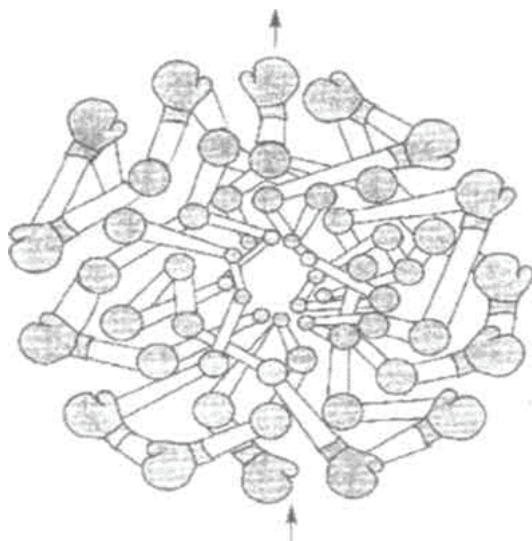


Е		С	Н	Е	Р	А	Е	Б	;	Е	С	Ш	Ь	Б	Я	Е	Г
Н	З	Л	И	З	О	З	Н	У	Т	И	Л	Е	С	Е	,	Д	О
		И	О	Н	Т	,	И	Д	Е	З	Н	А	Д	Н	З	Е	Н
А	Ь	Е	Г	А	С	О	Е	С	О	,	Ь	Ш	Е	А	З	П	О
Е	Ш	Ь	Ш	Е	Ь	П	А	С	Н	О	Д	И	Н	Р	Д	Е	Б
Б	Е	С	А	Ж	Т	О	Х	А	Р	О	П	Ь	О	Г	И	Ш	Ь
Я	,	С	Р	А	Й	С	Я	Ж	Е	П	И	Ш	Й	У	Р	Д	,
И	Н	Ь	Ш	Е	Л	С	Е	;	Н	Р	О	П	Р	Е	.	Ц	И
С	Н	И	Е	А	И	Д	Е	Е	И	Е	Т	З	А	И	Т	А	Т
Е	,	О	Г	Н	Н	У	Ш	Р	А	Т	Ь	,	Б	Н	А	И	З
Б	Я	,	К	З	Е	Б	Ь	С	Ж	А	С	Я	У	Е	Н	У	С
Ы	Д	Ж	А	К	О	А	Р	Е	Т	Ь	Ш	Е	Д	Ж	Ь	З	
Й	Р	А	З	,	Г	Д	П	Е	Т	Ь	П	О	Р	А	-	Ц	Ы

### Лабиринт «Точный удар»

Попробуй нанести его.

Метаграмма (от греч. слова «мета» – превращение, изменение) – задача, в которой из исходного слова путем замены одной буквы требуется получить новое слово.



### Метаграмма «Лайт-контакт»

Замени букву в слове «панч» и получи новое слово «файт».

ПАНЧ
ФАЙТ

Правила:

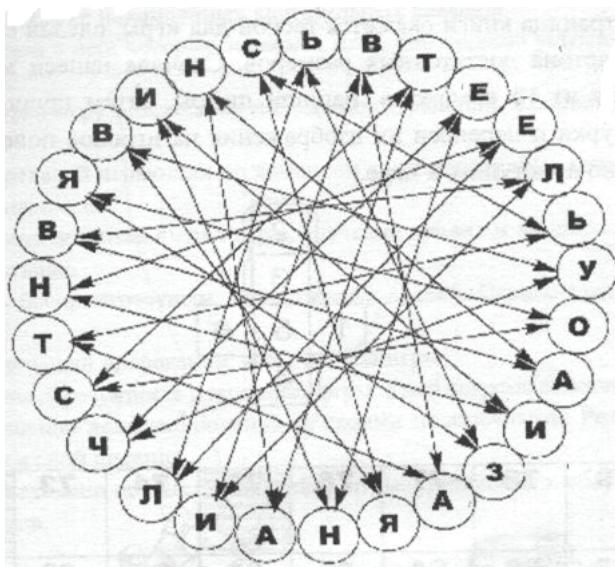
1. Можно заменять только одну букву, переставлять их нельзя.
2. Нельзя удлинять или укорачивать слово.
3. Все слова должны быть именами существительными (в именительном падеже, единственном числе).

«Плетенка» – это задание, в котором текст не зашифрован, но некоторые буквы «закрыты». Определи, какие буквы закрыты и восстанови высказывание одного из мудрейших.



## Кругограмма

В кругограмме зашифровано высказывание одного из мыслителей древности. Прочти его.



## Настольная игра «Победитель»

Игра представляет собой поле из 80 клеток, на которых нарисованы кикбоксеры в различных стадиях и положениях поединка. Играть можно здесь же, на странице книги.

Вначале нужно сделать кубик: из листа плотной бумаги или картона вырежи шестигранник и напиши на каждой его плоскости цифры от 1 до 6. Для игры также потребуются фишки – по одной для каждого игрока, которые можно заменить кусочками ластика разных цветов.

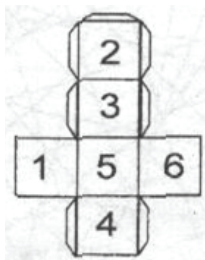
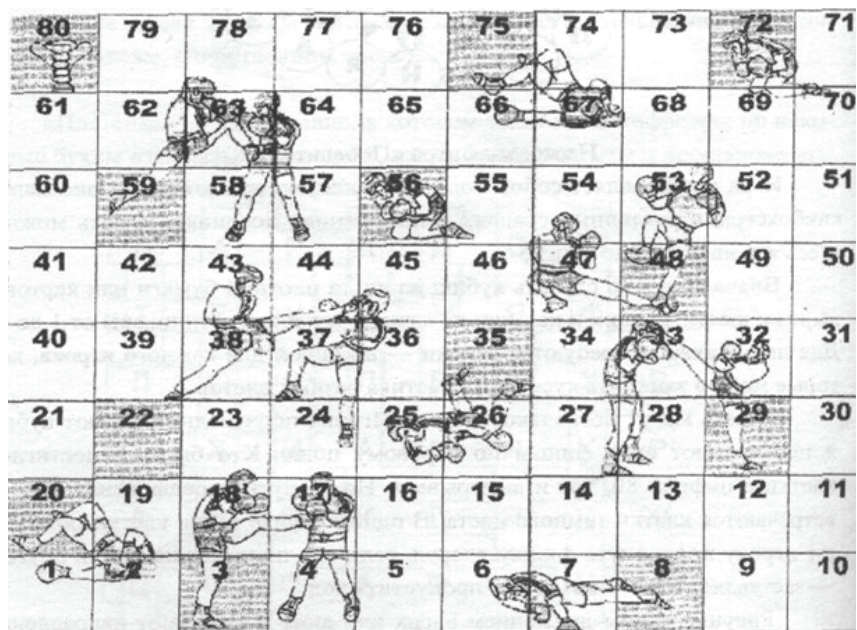
Играть могут несколько человек. Игроки поочередно бросают кубик и передвигают свои фишки по игровому полю. Кто быстрее достигнет клетки с цифрой 80, тот и выигрывает. Но на пути передвижения фишек встречаются клетки темного цвета. В одном случае такие клетки позволяют игроку продвинуть фишку вперед, если она попадает на них, в другом – заставляет отойти назад или пропустить ход.

Рисунки своим движением вверх или вниз показывают направление перемещения фишки, а границы рисунков – точность перемещения. Так, атакующие действия ногами переводят фишку с клетки «3» на «17», «22»



– «44», «29» – «33», «59» – «63», попадание фишки на клетку «8» переводит ее назад на «6», «20» – «2», «35» – «25», «75» – «67», а клетки «48», «56», «72» – обязывают игрока пропустить один ход.

Если страница книги окажется тесной для игры, сделай ее на отдельном листе картона достаточных размеров. Сначала нанеси маркером на картоне сетку из 10 квадратов, напиши цифры, затем пропорционально увеличь фигурки и перенеси их изображения на игровое поле. Выполнив все это, можно приступить к игре.





Кроссворд «Спортивно-боевые единоборства»



Кроссворд «Чемпионат»



## Кроссворд «настольный поединок»



Синий угол

Красный угол

«Секрет успеха в кикбоксинге кроется в остроте зрения, быстроте рук и ног, смелости, твердости, силе и выносливости»

I раунд: Воскобойникова – контакт. Шлем – мешок – клуб бекфист. Норрис – счет – турнир – РФК – ки – нокаун – нырок – нырок – кросс – сай.

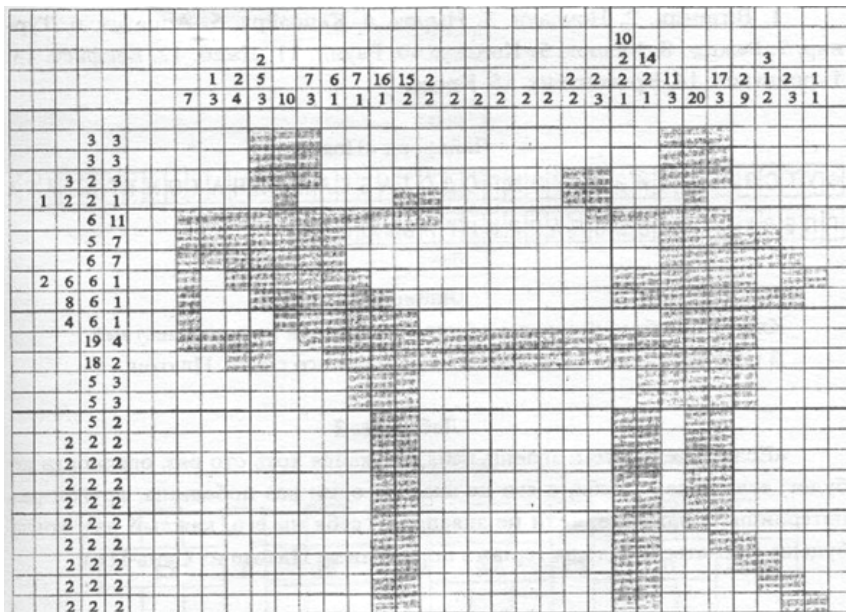
II раунд: Протектор – раунд – джеб – баня. Хук – кэмпо-остановка – апперкот – торс – свинг – гонг – Гузман.

Варианты рисунков с изображением игровых заданий для таблиц.

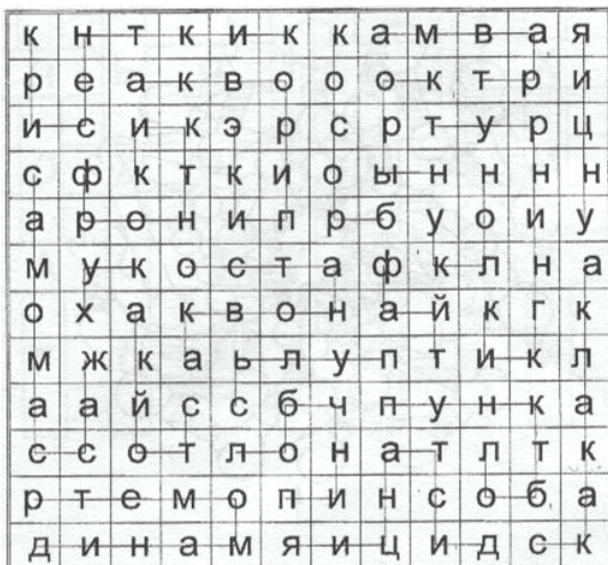




## Японский кроссворд



## Филворд



### Чайнворд «Перчатка»

1. Витамин. 2. Нокдаун. 3. Нырок. 4. Капоэйра. 5. Аппетит. 6. Турнир.  
7. Режим. 8. Мешок. 9. Кондор. 10. Раунд. 11. Джеб. 12. Бекфист. 13. Тур-  
нингкик. 14. Крисенткик. 15. Кросс.

### Чайнворд «Пояс»

**ФУТСВИПСАЙДКИКЭМПОДСТАВКАПАНЧАКОНТРАТАКАППЕРКО  
ТБВИЕСПАРРИНГИБКОСТЬ**

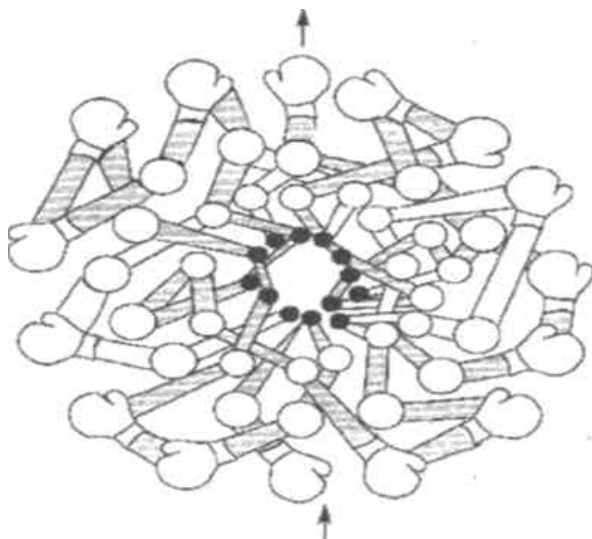
### Лабиринт 1

Ключ: преобразуй цифры в буквы и поменяй каждую местами.  
В центре: «Делай свое дело и познай самого себя». Платон.

### Лабиринт 2

«Если знаешь его и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не  
будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз  
потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, ког-  
да будешь сражаться, будешь терпеть поражение». Цитата из Сунь-Цзы.

### Лабиринт «Точный удар»



### Метаграмма «Лайт-контакт»

ПАНЧ
ПАНК
БАНК
БАНЯ
БАНТ
БИНТ
ФИНТ
ФАНТ
ФАЙТ

### Плетенка



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
1. ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	4
1.1. Игровые задания в занятиях кикбоксингом .....	4
1.2. Классификация игровых заданий .....	7
2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ .....	10
2.1. Игровые задания для детей .....	10
2.2. Игровые задания для подростков .....	11
2.3. Игровые задания для юношей .....	12
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР .....	14
3.1. Выбор игрового задания .....	15
3.2. Подготовка к проведению игрового задания .....	15
3.3. Объяснение игрового задания .....	16
3.4. Организация и руководство в игровом задании .....	16
3.5. Подведение итогов игрового задания .....	18
3.6. Педагогические наблюдения и их анализ .....	18
4. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВА .....	20
4.1. Игровые задания на развитие физических качеств кикбоксера ..	20
4.2. Игровые задания на передвижение .....	21
4.3. Игровые задания в касание .....	57
4.4. Игровые задания в противодействие .....	63
4.5. Игровые задания на создание территориального преимущества ..	71
4.6. Игровые задания на овладение отдельными элементами техники и тактики боя .....	72
БИБЛИОГРАФИЯ .....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	85
ОТВЕТЫ НА ИГРОВЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) ЗАДАНИЯ .....	98

---

## ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БОКСУ И КИКБОКСИНГУ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

*Учебно-методическое пособие*

Составители:

**И.В. Деркаченко, Г.Л. Кравцова, Н.В. Мыцыков,  
О.П. Ваколюк, С.С. Деркаченко**

Подписано в печать 28.02.2020. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,5.