

УДК 796/799  
ББК 75.715  
К84

**Крупник Е. Я.**  
К84 Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов:  
учебно-методическое пособие / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0622-6

Учебно-методическое пособие содержит подробное описание специальных игровых комплексов, рекомендованных для использования в спортивных и прикладных единоборствах. Представленная подборка игровых средств воспитания силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, совершенствования технико-тактических действий борцов даст возможность преподавателям разнообразить и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Особенность данной книги в том, что в ней представлены упражнения, которые можно применять при наличии одного лишь борцовского ковра. В книге кратко даны методические рекомендации по применению игровых состязаний.

Пособие адресовано тренерам и специалистам в области организации и управления спортивных занятий по подготовке борцов в физкультурных вузах, на факультетах и кафедрах физической культуры учебных заведений, в спортивных и общеобразовательных школах.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.715**

*В пособии использованы фотографии Ю. А. Пономаревой.  
Авторы выражают благодарность студентам-самбистам  
Московского авиационного института,  
принимавшим участие в фотосессии*

ISBN 978-5-9718-0622-6

© Крупник Е. Я., Щербакова В. Л., 2014  
© Оформление ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ .....</b>	<b>5</b>
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ...</b>	<b>9</b>
<b>Игры для формирования гибкости .....</b>	<b>10</b>
<i>Быстрее под мостик .....</i>	<i>10</i>
<i>Дотянись до флажка .....</i>	<i>13</i>
<i>Метание набивного мяча .....</i>	<i>13</i>
<i>Москт-перекидка .....</i>	<i>14</i>
<i>Самые гибкие .....</i>	<i>16</i>
<i>Эстафета с гимнастическим мостом .....</i>	<i>17</i>
<b>Игры для воспитания быстроты .....</b>	<b>21</b>
<i>Противостояние .....</i>	<i>21</i>
<i>Борьба за захват .....</i>	<i>22</i>
<i>Опреди в захвате .....</i>	<i>24</i>
<i>Освободись от захвата .....</i>	<i>24</i>
<i>Захвати ногу .....</i>	<i>25</i>
<i>Наступи на ногу .....</i>	<i>26</i>
<i>Будь начеку .....</i>	<i>27</i>
<i>Самые быстрые .....</i>	<i>28</i>
<i>Возьми городок .....</i>	<i>29</i>
<i>Броски в колоннах .....</i>	<i>30</i>
<i>Рывок–бросок .....</i>	<i>32</i>
<i>Эстафеты с бросками и высоким кувырком .....</i>	<i>33</i>
<i>Эстафета с резиновым жгутом .....</i>	<i>35</i>
<i>«Воробьи» и «Вороны» .....</i>	<i>37</i>
<i>Догони свисток .....</i>	<i>37</i>
<i>Захвати пояс .....</i>	<i>38</i>
<i>Кто быстрее .....</i>	<i>39</i>
<i>Бой султанчиков .....</i>	<i>39</i>
<i>Поймай предмет .....</i>	<i>40</i>
<i>Точный удар .....</i>	<i>41</i>
<i>Сто ударов в минуту .....</i>	<i>41</i>

Увернись от мяча .....	42
Передай мяч .....	43
Броски – тесты .....	44

## **Игры для воспитания выносливости .....** 45

Эстафета с бросками .....	45
Переноска партнера .....	46
Переноска в парах .....	47
Встречные старты .....	47
Броски по кругу .....	48
Подъем в гору .....	49
Силовая эстафета .....	50
Догони противника .....	51
Бросок за броском .....	52
Броски на время .....	53
Двенадцать баллов .....	54
Богатырь .....	55
Самый выносливый .....	56
Наступление .....	57
Регби .....	59
Баскетбол с набивным мячом .....	60
Футбол с набивным мячом .....	60
Мяч капитану .....	60
Мяч в центр .....	61
Максимум передач .....	62
Завладей манекеном .....	63

## **Игры для развития ловкости .....** 64

Борьба с завязанными глазами .....	65
Борьба на поясах .....	66
Хапсагай .....	67
Пять против десяти .....	67
Конкурс чистых бросков .....	69
Чистый бросок .....	70
Завладей поясами .....	71
Пятнашки единоборцев .....	73
Увернись от захвата .....	74
Краб .....	74
Баскетбол с партнером на плечах .....	75
Футбол с партнером на плечах .....	75
Бой петухов .....	76
Бой в квадратах .....	77
Бой пингвинов .....	78
Столкни с черты .....	78

<i>Борьба на гимнастической скамейке .....</i>	81
<i>Неравная схватка .....</i>	83
<i>Борьба за предмет .....</i>	83
<i>Гладиаторы .....</i>	84
<i>Отбери мяч .....</i>	85
<i>Один против троих .....</i>	86
<i>Перемещение в сектор .....</i>	87
<i>Не выходи за ковер .....</i>	89
<i>Скомбинируй броски .....</i>	89
<b>Игры для воспитания силовых качеств .....</b>	91
<i>Атлеты .....</i>	91
<i>Борьба ногами .....</i>	92
<i>Борьба коленями .....</i>	93
<i>Борьба руками .....</i>	93
<i>Борьба пальцами .....</i>	93
<i>Испытание газетой .....</i>	94
<i>Накручивание шнура .....</i>	94
<i>Перетягивание пояса .....</i>	95
<i>Перетяжки парами .....</i>	96
<i>Палка –рычаг .....</i>	99
<i>Борьба за территорию .....</i>	100
<i>Спиной к спине .....</i>	100
<i>Прорыв цепи .....</i>	102
<i>Слон .....</i>	102
<i>Боевые слоны .....</i>	103
<i>Конный бой .....</i>	104
<i>Медвежата .....</i>	105
<i>Пятнашки с обхватом .....</i>	107
<i>Команда сильных .....</i>	108
<i>Похитители борцовских манекенов .....</i>	109
<b>Игры для совершенствования технико-тактической деятельности .....</b>	111
<i>До первого броска .....</i>	112
<i>Догони борца .....</i>	113
<i>Конвеер .....</i>	115
<i>Полоса препятствий .....</i>	116
<i>Разведчики .....</i>	117
<i>Вызов номеров .....</i>	120
<i>Стойка против партнера .....</i>	121
<i>Коронный прием .....</i>	122
<i>Отличный бросок .....</i>	124
<i>Заключительный бросок .....</i>	125

<i>Аисты</i> .....	125
<i>Бросок через бедро</i> .....	126
<i>Маятник</i> .....	127
<i>Максимум подворотов</i> .....	129
<i>Встречный прием</i> .....	130
<i>Заведи в круг</i> .....	131
<i>Выпрями соперника</i> .....	132
<i>Косой захват</i> .....	132
<i>Обратный переворот</i> .....	133
<i>Пятнашки парами</i> .....	134
<i>Сорок передач</i> .....	134
<i>Удачная подсечка</i> .....	138
<i>Эстафета с зацепом</i> .....	139
<i>Задержание</i> .....	140
<i>Борьба на болевые</i> .....	141
<i>Борьба в партере</i> .....	142
<i>Ахиллесова пята</i> .....	143
<i>Рычаг колена</i> .....	146
<i>Проведи болевой</i> .....	148
<i>Затяни в берлогу</i> .....	149
<i>Поднимись на ноги</i> .....	150
<i>Контрприем</i> .....	152
<i>Эстафеты с элементами переворотов и болевых приемов</i> .....	153
<i>Защита города</i> .....	157
<i>Крепость</i> .....	159
<i>Борьба с пленом</i> .....	160
<i>Прорыв из окружения</i> .....	161
<i>Перебежки четверками</i> .....	162
<i>Охраняй капитана</i> .....	164
<i>Выведи из равновесия</i> .....	165
<i>Вытесни из круга</i> .....	166
<i>Придумай захват</i> .....	168
<i>Самый объективный</i> .....	168
<b>Список литературы</b> .....	170