МБУ ДОД «Хангаласская ДЮСШ» МР «Хангаласский улус»

 Саха (Якутия)

Адрес: Хангаласский ул., с.Булгунняхтах , ул.Советская 58

Работу выполнил: тренер-преподаватель Чемезов О.П.

**«Подвижные игры»**

**Подвижные игры** оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их [физической](http://justboxing.net/obuchenie-boksu/fizicheskaya-podgotovka-boksera.html), технико-тактической и морально-волевой подготовленности. Для тренировочного процесса характерен относительно замкнутый кругооборот периодов (подготовительный, соревновательный и переходный). Подвижные игры применяются в каждом из них, однако их объем и характер зависят от задач периода.

Задачей подготовительного периода тренировки, как известно, является общее развитие физических качеств, расширение круга двигательных навыков и умений. Наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть использованы и подвижные игры, основным содержанием которых будут упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и других качеств. Например, "Бой петухов", "Перетягивание в парах", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Бег тачек", "Кто сильнее", "Борьба всадников" содействуют, в основном, развитию силы.

В детском и юношеском возрасте важно использовать больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей левых конечностей, которые, как правило, уступают в силе правым. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на действиях и движениях правой ноги, а в играх с перетягиваниями — левой руки. Задача тренера — направить внимание занимающихся на выработку нужных качеств.

Боксерам особенно необходим высокий уровень развития ловкости. Подвижные игры типа "Вертуны", "Ловкие руки", "Ловля парами", "Передача мяча на ходу", "Бег пингвинов", "По одному и вместе" могут быть с успехом использованы тренером для ее развития у юных боксеров. Такие игры, как "Салки", "Круговая охота", "Бегуны", "Рывок за мячом", "Поймай палку", "День и ночь", "Четыре мяча", помогают развивать у занимающихся [быстроту](http://justboxing.net/obuchenie-boksu/sovershenstvovanie-skorostnykh-kachestv-u-bokserov-krugovym-metodom.html).

Воспитанию двигательной реакции, развитию координации движений, наблюдательности содействуют игры "Мяч среднему", "Запрещенное движение", "Эстафета с палками и прыжками", "Два лагеря". Развить мужество, выдержку, волю и отвагу можно, применяя "Борьбу за флажки", "Эстафету с преодолением препятствий", "Эстафету чехардой", "Перетягивание каната" и другие игры с элементами силовой борьбы. Правильная система применения подвижных игр в подготовительном периоде подготовки юных боксеров помогает повысить их атлетическую и морально-волевую подготовленность достичь хорошей спортивной формы.

По мере того как спортсмен повышает свою спортивную квалификацию, взрослеет, мужает изменяются удельный вес и направленность применяемых в учебно-тренировочном процессе подвижных игр. Юные боксеры перед выступлением на ринге испытывают немалые нервные нагрузки. **Подвижные игры — доступное и эффективное средство**, позволяющее снять эти нагрузки, поддержать хорошее настроение и спортивную форму. В это время применяются разнообразные, но не сложные, а скорее "забавные" коллективные игры, эстафеты и аттракционы. Они помогают активному отдыху, сохранению нужной физической подготовленности.

В переходном периоде правильно подобранные игры сохраняют необходимое эмоциональное состояние в тренировке, а также поддерживают нужный уровень физических качеств.

**Предлагаемые ниже игры можно использовать в занятиях с боксерами различной квалификации**, но прежде всего с теми, кто овладевает основами спортивного мастерства, совершенствует свои физические качества и [техническую подготовленность](http://justboxing.net/obuchenie-boksu/tekhnicheskaya-podgotovka-boksera.html). Первые три игры ("Попрыгунчики", "Салки на ринге" и "Скакуны") развивают ловкость и ориентировку совершенствуют чувство равновесия. Другая группа игр ("Возьми перчатку", "Падающая палка" "Сто ударов в минуту", "Увернись от мяча") направлена на совершенствование быстроты реакции, а такие игры, как "Третий — лишний с сопротивлением", "Отними палку", "Подвижной ринг", содействуют развитию силы. С боксерским инвентарем проводятся игры "Загони в угол", "Отбери мяч", "Не коснись каната", они служат целям технической и тактической подготовки.

"Попрыгунчики"

"Попрыгунчики". В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

"Салки на ринге"

"Салки на ринге". Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу один игрок пары старается осалить другого коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого — осалить партнера касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.

"Скакуны"

"Скакуны". Игра проводится на половине волейбольной площадки или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача — осалить игроков другой команды которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Победа присуждается команде затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна" Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавшим за пределы площадки.

"Возьми перчатку"

"Возьми перчатку". По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

"Падающая палка"

"Падающая палка". Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становиться с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой поддерживает рукой сверху. Водящий громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить. "Сто ударов в минуту". Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

"Увернись от мяча"

"Увернись от мяча". Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал во впереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

"Третий — лишний с сопротивлением"

"Третий — лишний с сопротивлением". Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки "замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать впереди него игроку, который (как принято в игре "Третий — лишний") убегает от водящего. Стоящий же впереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удается, то игрок, находящийся сзади, становится третьим — лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

"Отними палку"

"Отними палку". Встав лицом друг к другу соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может поменять партнеров в парах.

"Подвижной ринг"

"Подвижной ринг". Толстую веревку или канат длиною 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удается, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берется за канат и продолжает соревнование. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны. Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

"Загони в угол"

"Загони в угол". Игру можно провести на ринге, куда руководитель вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока с надувным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух трехминуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

"Отбери мяч"

"Отбери мяч". Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

"Не коснись каната"

"Не коснись каната". На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.