Игры, направленные на развитие
**силы**

«**Перетягивание в парах**». Игроки делятся на две команды. На площадке прочерчиваются три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Участники игры становятся шеренгами, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии, соперники захватывают запястья друг друга. По сигналу каждый старается утащить своего противника за линию своего «дома». Проигравшего берут в плен. После окончания перетягиваний подсчитывают «пленных» и отпускают их в свои команды. Побеждает команда, захватившая большее количество игроков.

Модифицировать игру можно, разрешив тем игрокам, которые сумели перетянуть партнера, снова выходить в зону борьбы и помогать своему товарищу по команде.

«**Подвижный ринг**». Веревку, несколько связанных скакалок или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами. Игроки распределяются по «весовым категориям» на небольшие группы (например, по четыре человека). Первая группа походит к канату с разных сторон и, взявшись за него двумя руками, поднимает и натягивает канат (как бы образуя ринг). За спиной игроков в трех шагах от них располагают по одному теннисному мячу или другому предмету. По сигналу каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удается, становится победителем. Оставшиеся игроки снова берут в центре площадки канат и тянут в свою сторону (мячи предварительно переставляются на соответствующие места). Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье (четвертое) место. Затем соревнуется вторая группа, потом – третья и т.п. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

«**Скачки**». Игроки делятся на две команды. Внутри каждой команды участники делятся на пары (один из них в игре будет играть сначала роль «всадника», затем – «коня», а другой – наоборот). По сигналу один из участников – «всадник» садится ноги врозь на спину и держится руками за плечи другого – «коня». «Конь» придерживает своего «всадника» за бедра снизу. Заняв исходное положение, пара устремляется вперед до отметки (конца дистанции). Там «конь» и «всадник» меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара занимает исходное положение лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения «всадника» он должен вновь сесть на «коня» и продолжать движение.

«**Зайцы и моржи**». На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на пояс. По сигналу все игроки продвигаются вперед прыжками из приседа («зайцы»), стараясь как можно быстрее достичь конца дистанции. Когда все игроки команды окажутся на противоположной стороне, в той же последовательности они начинают перемещаться обратно в упоре лежа, выполняя шаги руками («моржи»). Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат передвижение.

Вариант игры – передвижение прыжками в приседе в одну сторону и точками рук в упоре лежа в обратном направлении.

«**Кто сильнее**». Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, закрепляют на гимнастической стенке. Оба конца бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд линий (первая линия обозначается на расстоянии 2 м от стенки, далее – каждые 10 см) с цифрами, обозначающими баллы или очки. Например, 2 м – 5 очков, 2 м 10 см – 6 очков, 2 м 20 см – 7 очков и т.д. Команды выстраиваются в колонны напротив своих бинтов. По сигналу первые игроки бегут к стенке, берут в каждую руку конец бинта, сгибают руки к плечам, удерживая бинт, и, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья (преподаватель) громко объявляет максимальное количество очков, до которого дотянулся студент. После этого участник делает два шага назад, отпускает концы бинта и бежит обратно. В это время судья быстро записывает то количество очков, которое набрали игроки. Получив эстафету, в игру вступает второй участник команды и т.п. Когда все участники испытают свою силу с бинтом, объявляется общее количество очков, набранное командой. Та команда, которая окончила эстафету первой, дополнительно получает еще 4 очка.

«**Неподвижный человек**». Игроки садятся в круг, согнув ноги, выставив прямые руки вперед. В центре стоит один из игроков. Стоящий закрепляет корпус и начинает падение в любую сторону (стопы удерживает на опоре). Игроки принимают руками падающего и отталкивают его в другую сторону. Там его подхватывают другие игроки. Игрок, который не смог удержать своего товарища, стоящего в центре, сам становится «неподвижным», а игрок из центра занимает его место.

«**Перетягивание**». Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.

«**Зигзаги**». Игроки, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный игрок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Игроки, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра продолжается 2-3 мин. Победителями считаются игроки, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь».

«**Тянуть редьку (руткус вилкт**)» (латвийская игра). Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.

По команде преподавателя, начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удается, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени (15-20 с), то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.

Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.

Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.

Задача игроков в колонне – помочь первому игроку удержаться в колонне.

При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить двумя или тремя командами. В этом случае победителем признается команда сумевшая сохранить большее число участников.