

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» г. Сочи**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА:

«Обучение технике приемов страховки и само страховки»

**Тренер-преподаватель
Воскобоев С.Н.**

СОЧИ-2022

Пояснительная записка

Актуальность

Обучение технике приемов страховки и самостраховки является одним из краеугольных положений в обучении технике борьбы. Опыт спортивной практики показывает, что приемы страховки и самостраховки спортивная специализация требует развития всех физических и психических качеств спортсмена, что совершенно невозможно без соединения общей и специальной подготовки.

Цель: рассмотреть приемы обучения технике страховки и самостраховки

Задачи:

1. Дать краткую характеристику техники страховки и самостраховки
2. Рассмотреть приемы:
 - А) Группировки;
 - Б) Положения рук при падении на спину;
 - В) Перекаты на спину и с одного бока на другой;
 - Г) Падение на бок через палку;
 - Д) Кувырки через плечо и голову, через партнера, стоящего на четвереньках, через палку.

Краткая характеристика работы:

Автор методической разработки акцентирует внимание на формировании навыков страховки и самостраховки на учебно-тренировочных занятиях по самбо.

В методической разработке подробно рассмотрены приемы изучения страховки и самостраховки при группировке, при падении на спину, бок и на кисти рук, при перекате с боку на бок и на спину, из положения приседа (и полуприседа), при выполнении кувырков через плечо, партнера, палку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

Во избежание каких-либо ушибов и повреждений в борьбе самбо применяются специальные способы страховки партнёра и самостраховки, Эти же цели преследуют правильная организация места занятия, правильная методика обучения и точное соблюдение правил соревнований.

При обучении страховке и самостраховке очень важно, чтобы у самбиста воспитывалось тактичное и заботливое отношение к своим товарищам. Даже во время состязаний самбист должен страховать своего противника, предупреждать возможные повреждения и тем более не наносить их, поступая в соответствии с этикой советского спортсмена.

Способы самостраховки при борьбе лёжа заключаются в соответствующем напряжении мышц той ноги или руки, которая захвачена противником на болевой приём. Такое сопротивление как бы уравнивает силу противника, затрачиваемую им для проведения приёма. Поэтому категорически запрещается неожиданно расслаблять захваченную противником конечность.

В безвыходном положении, когда уйти от приёма противника нельзя, надо, не прекращая сопротивления, дать сигнал голосом («Есть!») или четким двукратным хлопком по телу противника. В то же время страховка обязывает нападающего проводить болевой приём плавно, с учётом технической и силовой возможности сопротивления взятого на приём борца и по любому его сигналу немедленно прекращать приём, отпуская захваты.

При борьбе лёжа самбист, находящийся сверху своего противника, должен внимательно следить за тем, чтобы не опираться на какую бы то ни было часть его тела своими коленями или локтями.

Способов страховки и самостраховки при борьбе стоя гораздо больше.

Если самбист падает вместе с противником или скорость его падения увеличивается усилием противника, то он ни в коем случае не должен опираться кистями рук о ковер — это может повлечь за собой серьёзную травму.

При бросках, когда бросающий остаётся на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на перекат. Бросающий же в целях самостраховки должен избегать бросать противника на свои ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге противника и даже подкашивала её. При этом противник, падая через ногу, никогда не придавит её своим весом.

При проведении противником обвива нельзя приседать на атакуемой ноге, так как это неизбежно ведёт к травме атакующей, а часто и атакуемой ноги.

При бросках из стойки, в которых нападающий также падает на ковёр, страховка партнёра заключается в смягчении его падения путём направления его тела на перекат. В то же время бросающий должен следить за собой, чтобы никогда не касаться ковра головой и не удариться о него плечом или локтем.

При обоюдных падениях надо стремиться не допускать падения друг на друга. Если же ноги падающих переплелись, то оба самбиста при падении должны их поднять возможно выше от ковра.

Проводя броски, каждый самбист должен следить, чтобы по отношению к противнику отсутствовали какие бы то ни было болевые приёмы.

Если при борьбе стоя создаётся опасное положение для одного или обоих самбистов, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения самбистов должны быть мгновенно приостановлены.

2. Важная часть самостраховки в борьбе самбо состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в следующем определенном порядке.

А) Изучение группировки:

а) сесть на ковёр, поджав ноги и обхватив их руками; подбородок прижать к груди. Согнув возможно больше спину, сделать на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перека́т будет мягким, толчки ощущаться не будут;

б) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же перека́т. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

в) исходное положение — основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перека́т до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Б) Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50° (рис. 11).



Рис.11 Правильное положение при падении на спину

В) Перека́ты

Пережат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 12, 1). Сделать пережат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как описано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром (см. рис. 11).

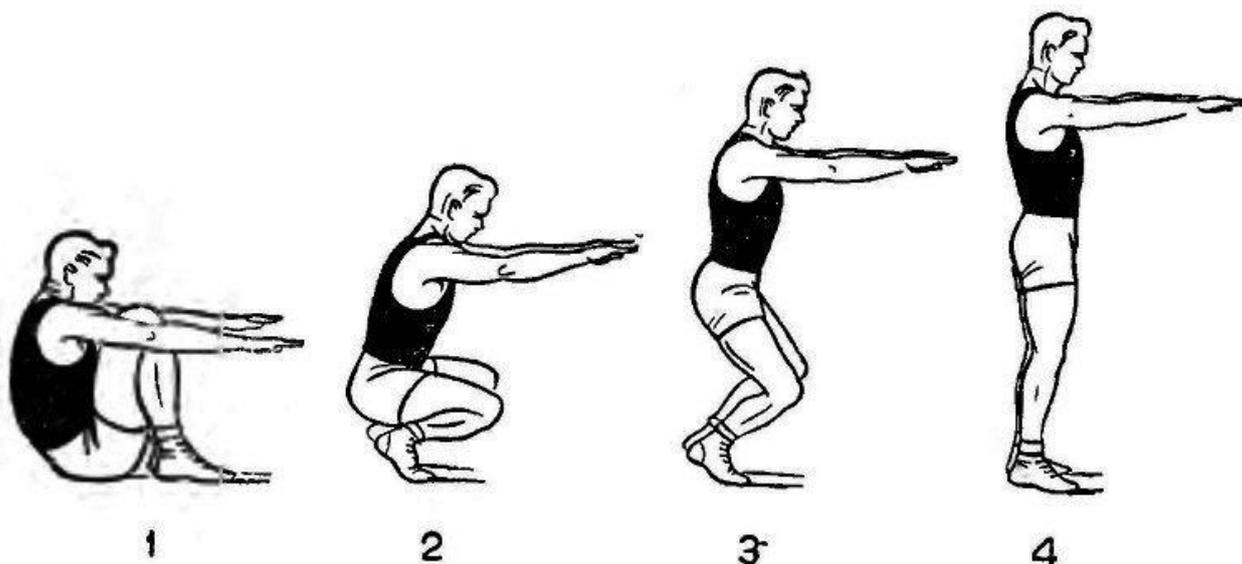


Рис.12 Исходные положения для пережатов на спину и бок

Сделать тот же пережат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения приседа (и полуприседа). Принять положение приседа (и полуприседа), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 12, 2, 3). Из этого положения сесть на ковёр как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать пережат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер (см. рис. 11).

Сделать тот же пережат на спину, вытягивая руки вперед–вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. рис. 12, 4). Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его пережатом на спину с ударом рук о ковер (см. рис. 11) или вытягиванием их вперед–вверх.

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковёр возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх (рис. 13).

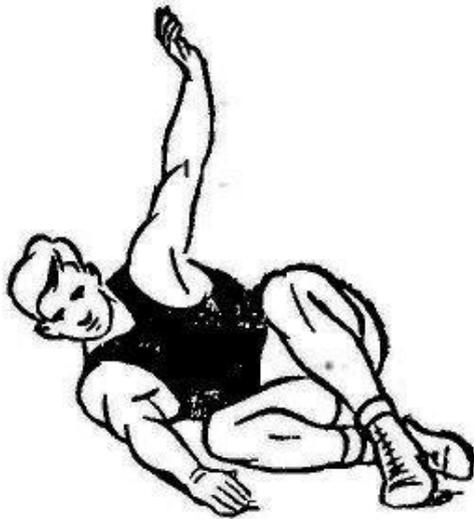


Рис.13 Правильное положение при падении на бок

Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Пережат на бок. Сесть на ковёр, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперёд (см. рис. 12, 1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать пережат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же пережат сделать на левый бок.

Г) Падения

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше (см. рис. 12, 1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать пережат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру и закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. рис. 13).

Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. рис. 12, 2). Из этого положения сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать пережат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. рис. 13).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. рис. 12, 4). Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях (см. рис. 13).

Аналогично проделать падение на левый бок.

Пережат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падения. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и пережаться на спине в положение лёжа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и пережаться на правый бок и т. д. Эти пережаты с боку на боку нужно постепенно ускорять (рис. 14).

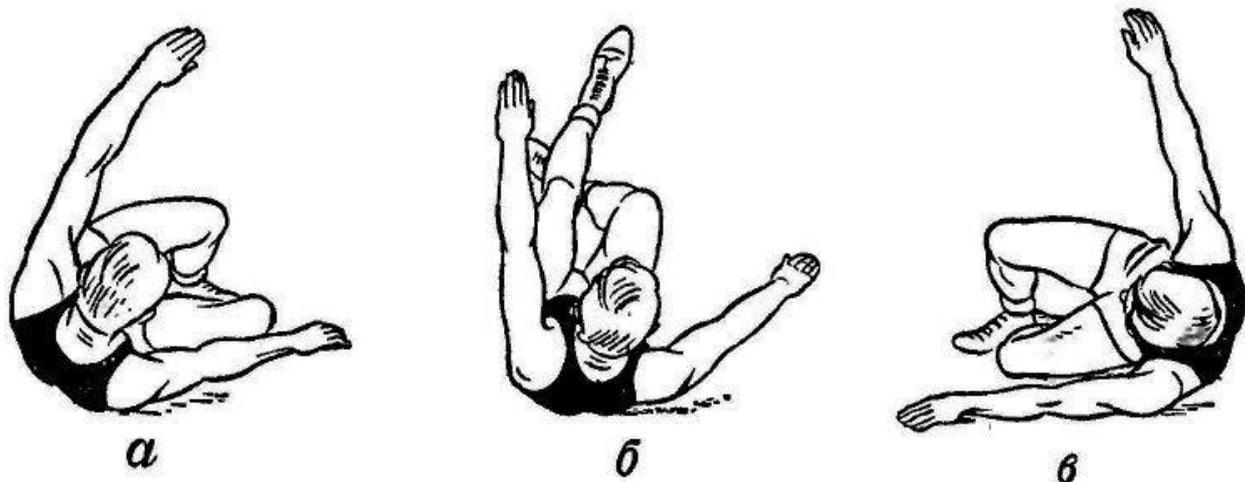


Рис.14 Пережаты с одного бока на другой

Падение на боку через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить правое плечико куртки партнёра, поднять правую ногу вперёд и вытянуть перед собой правую руку (рис. 15, а).

Сгибая спину и крепко держась левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища (см. рис. 15, б) и всей плоскостью с силой ударить по ковра; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковра. Затем на ковер должно опуститься туловище, и последними—ноги (рис. 15, в).

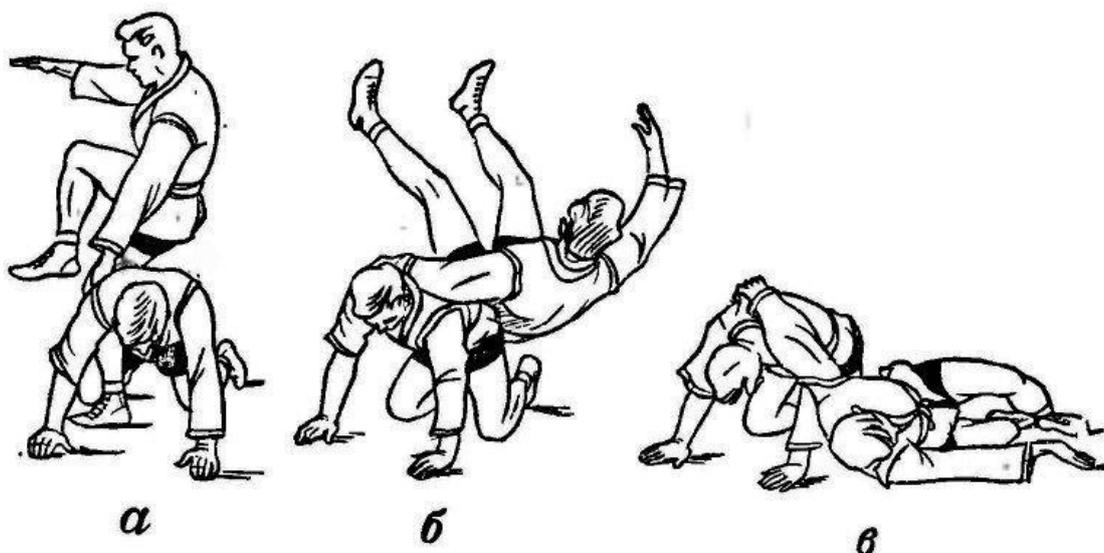


Рис.15 Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживаться правой рукой за его куртку.

Падение на бок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на рис. 16, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы. Стать к палке спиной так, чтобы партнёр был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди (рис. 16, а).

Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, начать падение, стараясь сесть по другую сторону палки, следя за положением падающего туловища. Как только падение определится, левая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру.

В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение (рис. 16, б).

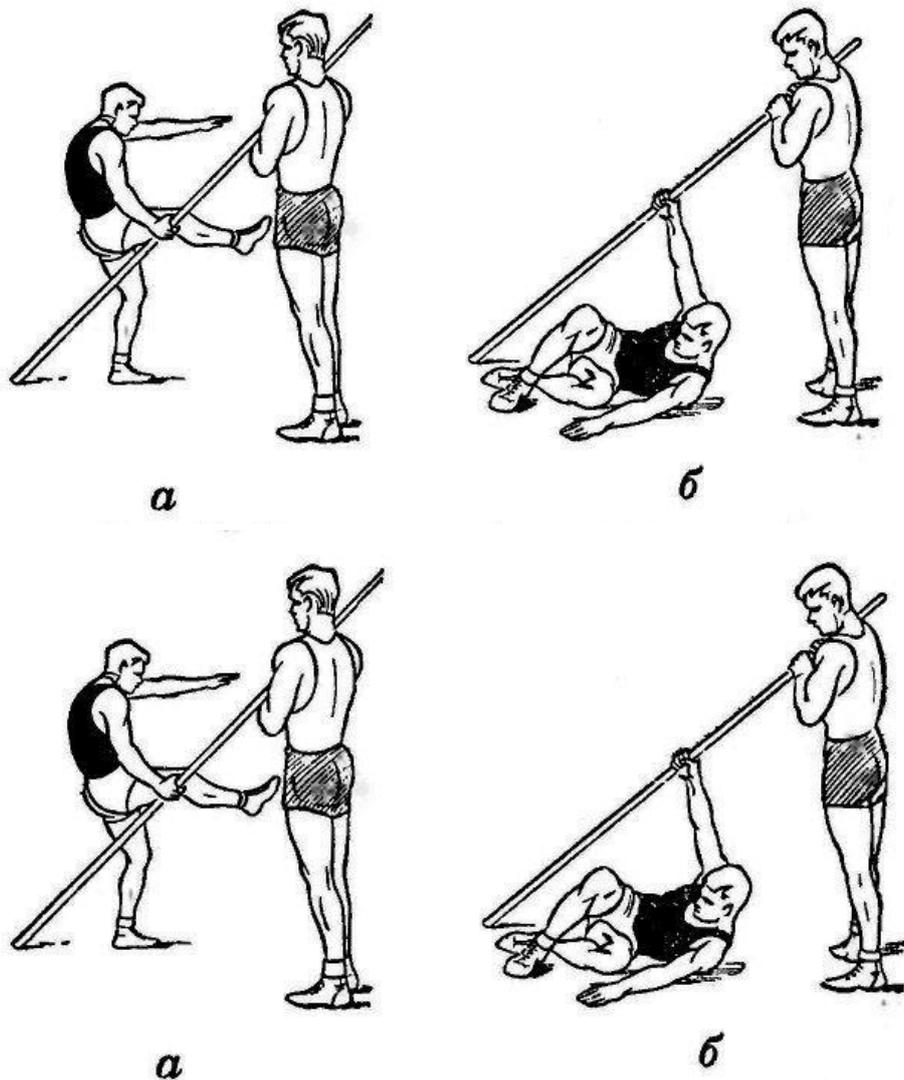


Рис.16 Падение на бок через палку

Проделать аналогичное падение через палку на правый бок.

Д) Кувырки

Кувырок через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковёр. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперёд так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (рис. 17).

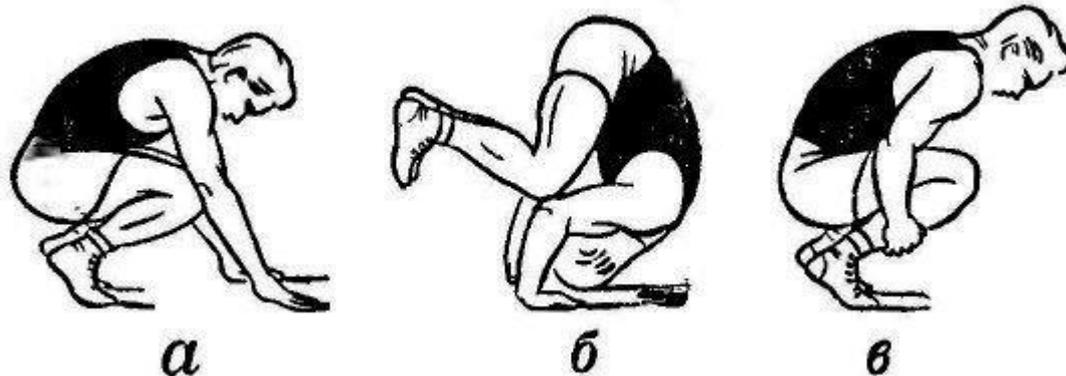


Рис.17 Кувырок вперёд (кувырок через голову)

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рис. 18, а. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковёр. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди (рис. 18, б). Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы (рис. 18, в). Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковёр и принять положение, как при падении на левый бок (рис. 18, г).

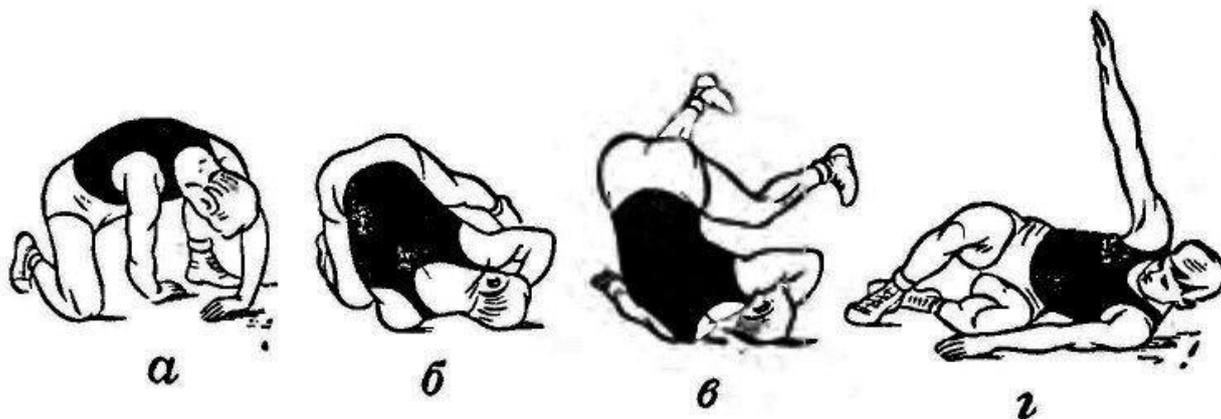


Рис.18 Кувырок через плечо

Из положения правой стойки. Исходное положение - основная стойка. Правую ногу выставить вперёд и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поставить правую ладонь на ковёр возле правой ноги, но так, чтобы её пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, вскочить в положение основной стойки.

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Партнёр стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить

правой рукой пояс на его спине, как указано на рис. 19, а. Сделав кувырок через спину противника, упасть в изученное положение на левый бок (рис. 19, б и в).

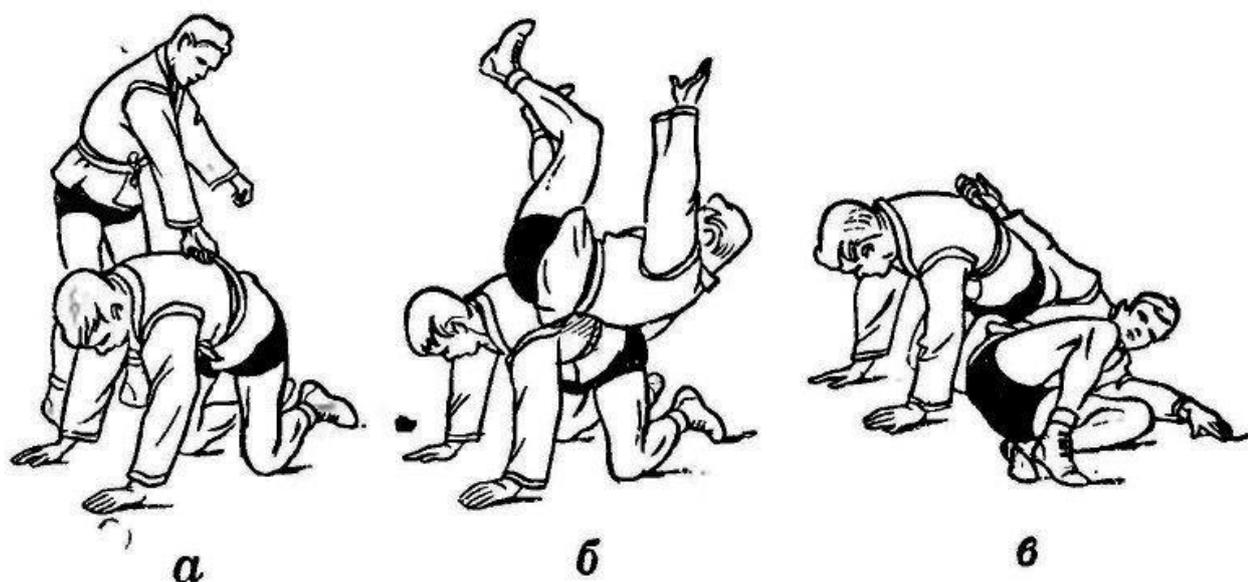
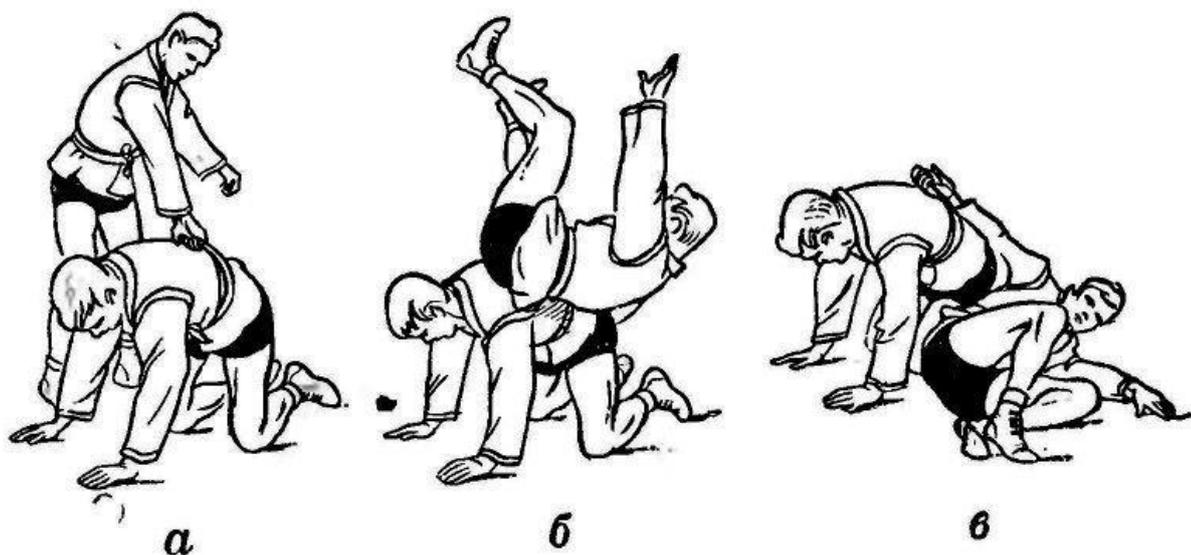


Рис.19 Кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках

Аналогично кувырке через партнера на левый бок проделать кувырок через партнера на правый бок, для этого нужно стать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Кувырок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на рис. 20, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Стать к палке лицом так, чтобы партнёр был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху, немного

выше того места, где она касается бедра. Левую руку вытянуть вперёд, подбородок прижать к груди (рис. 20, а).

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувырнуться в воздухе через палку. При начале падения левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить по коврику. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой. Упасть на ковёр нужно в изученное положение на левый бок (рис. 20, б, в и г).

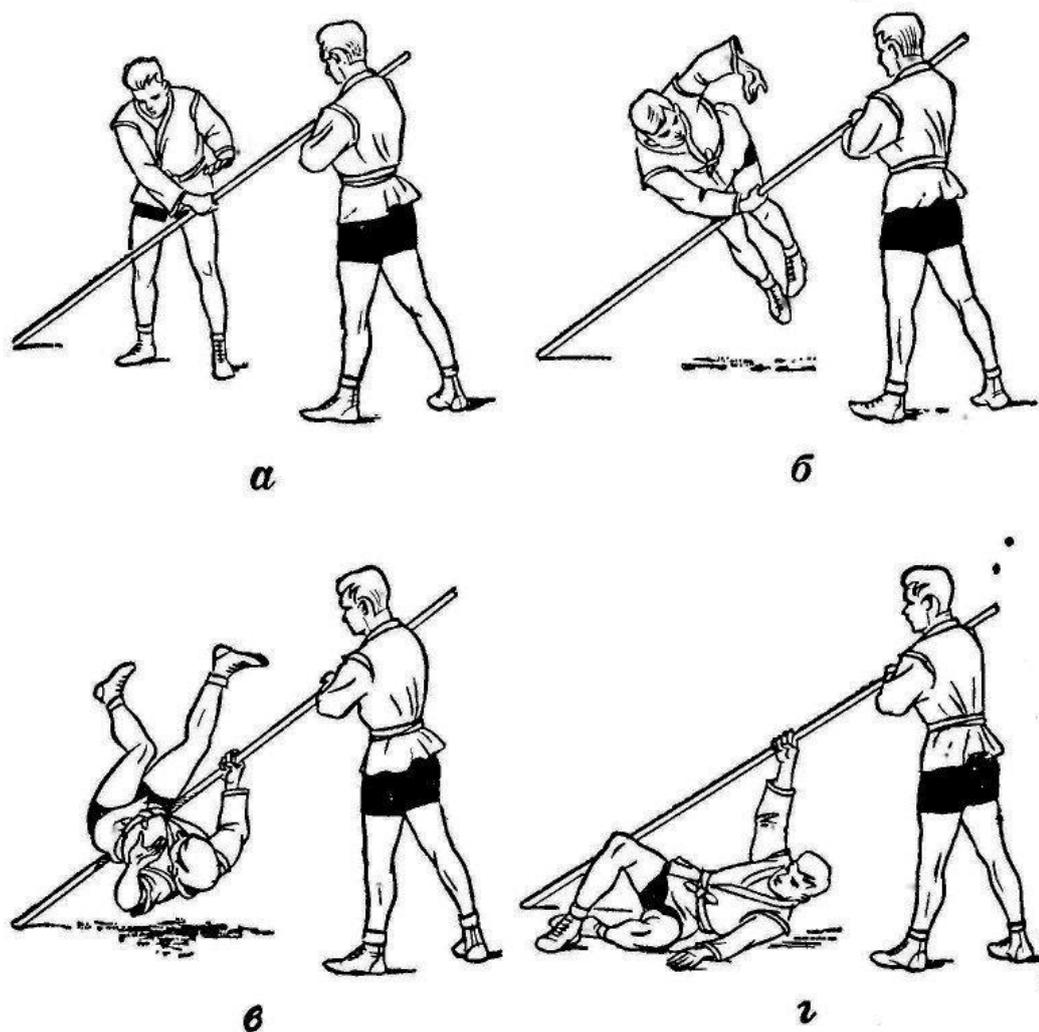


Рис.20 Кувырок через палку

Аналогично кувырку через палку на левый бок проделать кувырок через палку на правый бок, становясь с другой стороны палки и захватывая ее левой рукой.

Падение на кисти рук. При падениях вместе с противником нужно тщательно следить за тем, чтобы не опираться на кисти. Это не исправит положения, но может повести к повреждению руки. Однако при падениях с поворотом грудью вниз, чтобы не удариться лицом о ковёр, нужно уметь амортизировать падение руками, опирающимися на кисти.

Из положения стойки на коленях. Стать на колени, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища (чтобы не удариться о ковёр).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперед, амортизируя падение руками, как описано выше.

Из положения основной стойки с поворотом. Стать в основную стойку, опустив руки вдоль тела. Не сгибая туловища, падать назад; как только тело окажется по отношению к коврику примерно под углом 60° , сделать резкий поворот кругом налево и закончить падение грудью вниз, амортизируя его руками.

Список использованной литературы:

1. Харлампиев А.А. Спортивные приемы самбо. - М., ВИ, 1952. – 183 с.
2. Харлампиев А.А. САМБО. Боевые приемы. – М., Военное издательство МО СССР, 1953. – 180 с.
3. Харлампиев А.А. САМБО. Специальные приемы. - М., Военное издательство МО СССР, 1953. – 180 с.
4. Зезюлин Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.