

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

Протокол тренерского (методического)

совета от 03.11 2020г. № 3

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Е.В. Епифанов

Приказ от «31» 03 2021г. № 44-г



Методическая работа
«Методы страховки и само страховки
в самбо»

Выполнила: Тихонова Н.А. - тренер-преподаватель
по самбо МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Страховка и самостраховка.....	3
1. Общие указания.....	3
2. Способы самостраховки.....	4
Заключение.....	8

ВВЕДЕНИЕ

Самбо как вид спортивно-прикладного единоборства зародился в СССР в двадцатых годах XX столетия. Далее это единоборство перешло в статус международного в 1966 году. В основу самбо положены основные приемы и тактики боя джиу-джитсу и дзюдо.

При борьбе самбо необходимо чётко соблюдать правила ведения боя на соревнованиях, поэтому на тренировках важно чёткая методика обучения. Прежде чем приступать к непосредственным занятиям борьбой, необходимо изучить способы страховки партнера от падений и методы само страховки.

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

1. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый занимающийся борьбой самбо, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы само страховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков. Страховка при выполнении бросков заключается в том, что борец:

- поддерживает падающего противника, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении противника направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него

при потере

равновесия.

Само страховка - это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый самбист должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Изучать способы само страховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его противнику приходится переворачиваться в какую-либо сторону или

делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

2. СПОСОБЫ САМОСТРОХОВКИ

КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей обозначена последовательность выполнения приемов. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед - вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа.

Когда кувырок, вперед из положения приседа занимающийся научится выполнять правильно, его можно делать из положения полу приседа, прыжком вперед и постепенно переходить к прыжкам кувырком через препятствие.

ПЕРЕКАТ НА СПИНЕ

Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как

можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди.

Отклоняясь назад,

сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, руки ног.

ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти.

Из строевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение.

Для тренировки в само страховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ

Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз - назад - в стороны, ударив ими по ковра, остановить перекат. В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45 - 50°. Пальцы соединены, ладони прижаты к ковра, ноги согнуты, таз приподнят над ковром.

По мере усвоения упражнения оно выполняется из более сложных положений. Начав с усложнения исходных положений, надо в дальнейшем перейти к падениям назад через препятствие или через партнера, стоящего на четвереньках, либо проводить простейшие броски.

ПАДЕНИЕ НА БОК

Из исходного положения основная стойка перекатиться на спине по направлению к правой лопатке. Как только ноги оторвутся от ковра, прижать пятку левой ноги к подъему правой ноги, колени развести в стороны.

Едва правая лопатка коснется ковра, сильным ударом правой вытянутой руки по направлению вниз - назад - вправо остановить движение переката. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая нажимать пяткой на подъем правой ноги, поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх - вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Голову прижимать к левому плечу.

Постепенно усложняя упражнения в падениях на бок, следует выполнять их из положения полу приседа, основной стойки, падением через партнера, стоящего на четвереньках, и переворотом через его руку.

ПЕРЕКАТ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ

Сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.

ПАДЕНИЕ НА БОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Встать спиной к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока.левой рукой захватить одежду на левом плече партнера. Принять положение приседа и вытянуть правую руку перед собой. Сгибая спину, прижимая подбородок к груди и как бы садясь мимо левого бока партнера, начать падение назад. Когда падение определится, сгибая левую руку с одновременным махом выпрямленной правой руки вниз - назад - вправо, с силой ударить всей плоскостью руки по коврику. Затем, поворачивая таз вправо, опустить ноги на ковер и принять конечное положение, как и при падении на правый бок.

При падении на левый бок встать возле левого бока партнера, а правой рукой захватить его одежду на правом плече.

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО (ПО ДИАГОНАЛИ)

Встать на колено правой ноги и поставить левую руку на ковер. Скользя ладонью по коврику, пронести правую руку по направлению к стопе левой ноги и, наклоняясь вперед, поставить правое плечо на ковер между левой рукой и

коленом правой ноги. Голову повернуть влево и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине с правого плеча к левой ягодице. Сильным ударом левой вытянутой руки о ковер, остановить движение переката и принять положение, как и при падении на левый бок.

Из стойки кувырок через плечо выполняется в движении. Сделать шаг правой ногой вперед и, наклоняясь вперед, поставить правую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены к стопе левой ноги. Опуститься на локоть правой руки и, перекачиваясь на правое плечо, махом левой ноги назад — вверх направить туловище на перекат с правого плеча к левой ягодице. Закончить перекат так же, как и при кувырке с колена.

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока. Правой рукой, повернув кисть большим пальцем вниз, захватить пояс на спине партнера, левую руку вытянуть вперед. Подаваясь правым плечом вперед — вниз и оттолкнувшись ногами, сделать кувырок через спину партнера и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо.

Для тренировки в падениях на правый бок встать со стороны левого бока партнера и захватить пояс на его спине левой рукой.

КУВЫРОК ЧЕРЕЗ РУКУ ПАРТНЕРА

Партнер в правой стойке. Встать лицом к правому боку партнера так, чтобы носок левой ноги был у носка правой ноги партнера. Партнер сгибает правую руку и держит ее ладонью вверх. Своей правой рукой сверху захватить с внутренней стороны запястье правой руки партнера; при этом партнер захватывает правую руку выполняющего падение таким же способом. Наклониться вперед, прижимая правую руку партнера к своему животу, левую руку вытянуть вперед через правую руку партнера ладонью вниз. Оттолкнувшись ногами вперед вверх, перевернуться через соединенные правые руки и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо.

При тренировке в падениях на правый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.

ПАДЕНИЕ НА СПИНУ ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА, СТОЯЩЕГО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Партнер в положении на четвереньках. Встать у правого бока партнера спиной к нему, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Приседая и наклоняя голову, прижать подбородок к груди, перевалиться через партнера и упасть на спину у его левого бока. Сильным ударом руками по ковру остановить движение переката.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От падения никто не застрахован и умение падать и не травмироваться пригодится не только на занятиях по рукопашному бою, но и в повседневной жизни. Сколько раз приходилось видеть, особенно зимой, как на скользкой дороге падают люди и получают серьезнейшие травмы и ушибы, попадают в больницы и надолго лишаются трудоспособности! Научитесь, пожалуйста, падать! Ведь это так просто и займет немного времени, а помогать будет всю жизнь.