



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

**Обучение приёмам «САМОСТРАХОВКИ» в начальной школе
в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу»**

методическое пособие

Сочи, 2021

Рекомендовано к печати
кафедрой педагогического и психолого-педагогического образования ФГБОУ ВО
«Сочинский государственный университет»

Рецензент
кандидат педагогических наук
Д. С. Шведова

Составители:
В. В. Календжян

Обучение приёмам «САМОСТРАХОВКИ» в начальной школе в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу»: методическое пособие / сост.: В.В. Календжян – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2021. – 5 с.

Рассматриваются вопросы реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях, особенности и проблемы. Приёмы «Самостраховки» при падении на спину перекатом, при падении на бок перекатом и при падении вперед на руки.

Методическое пособие имеет практическую направленность и позволяет руководителям, педагогам дополнительно образования «Самбо», учителям физической культуры поэтапно изучать приёмы самостраховки и преподавать их школьникам.

©ФГБОУ ВО «СГУ», 2021
©Календжян В.В., 2021
©Оформление. РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2021

Методическое издание

Составители:
В. В. Календжян

Обучение приёмам «САМОСТРАХОВКИ» в начальной школе
в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу»

Методическое пособие
для педагогов, тренеров-преподавателей, административных работников спортивных школ, педагогов-психологов, руководителей физкультурно-спортивных организаций, педагогов дополнительного образования «Самбо», учителей физической культуры

В авторской редакции

Подписано в печать 09.01.2021.
Формат 29,7х42/4. Бумага офсетная.
Печать трафаретная. Гарнитура Times New Roman.
Тираж 50 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	4
1. Самостраховка при падении на спину перекатом	5
2. Самостраховка при падении на бок перекатом	8
3. Самостраховка при падении вперед на руки.....	10
4. <i>Заключение</i>	12
5. <i>Список литературы</i>	13

ВВЕДЕНИЕ

Всероссийский проект «Самбо в школу» стартовал в Краснодарском крае с 2015 года и начали его реализацию в нашем городе всего 4 школы, в 2021 году количество школ, участвующих в проекте выросло до 43, преимущественно реализуют проект за счет третьего часа физической культуры и ПДО. Это нас очень радует, т.к. самбо становится более популярным видом спорта.

Цель – повышение эффективности работы педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры, а также предотвращения травматизма на начальных этапах обучения. Выделим три самостраховки: при падении на спину перекатом, на бок перекатом и вперед на руки. Прежде чем приступить к обучению необходимо освоить группировку и правильное положение рук, ног, головы и туловища при конечной фазе выполнения упражнений.

Самостраховка (безопасное падение) является самым важным элементом на начальном этапе обучения, это умение приобретается в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по принципу возрастающей трудности. Выделим три самостраховки: при падении на спину перекатом, на бок перекатом и вперед на руки.

Прежде чем приступить к обучению необходимо освоить группировку и правильное положение рук, ног, головы и туловища при конечной фазе выполнения упражнений.

1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА СПИНУ ПЕРЕКАТОМ

Группировка на спину – сесть на ковер, поджав ноги и держась руками за колени (стопы вместе колени разведены) (Рис. 1.), подбородок прижать к груди. Согнув возможно больше спину (круглая спина), сделать перекат от ягодиц до лопаток и обратно (Рис. 2.).



Рис. 1.



Рис. 2.

Правильное конечное положение при падении на спину – лечь спиной на ковер, поджать ноги (стопы вместе и колени разведены), прижать подбородок к груди, таз приподнят (круглая спина). Вытянуть руки вверх и сделать ими сильный удар по коврику всей поверхностью. В момент удара руки должны быть вытянуты и ладони направлены вниз, угол между туловищем и руками составляет примерно 45-50 градусов. (Рис. 3 и 4.).



Рис. 3.



Рис. 4.

Обучение. Из положения сед. сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (Рис. 5.), сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками, как сказано выше. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром (Рис. 8).

Из положения приседа. Принять положения приседа (Рис. 6), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед, сесть на ковер как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер, сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх (Рис. 8).

Из положения основной стойки (Рис. 7), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер (Рис. 8).



Рис. 5



Рис. 6

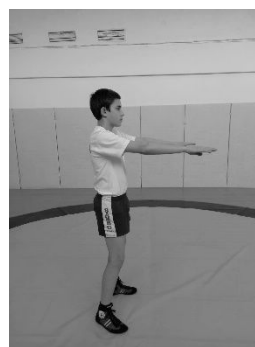


Рис. 7



Рис. 8

Ошибки при падении на спину:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия Рис. 9),
- падение на выставленные руки или локти (Рис. 10 и 11),
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина Рис. 9),
- колени сведены (Рис. 12).



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА БОК ПЕРЕКАТОМ

Группировка на бок - сесть на ковер (Рис. 1), поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянув руки вперед. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки (Рис. 13) и обратно в положение сидя. Сделать то же на левый бок.

Правильное конечное положение при падении на бок – лечь на правый бок, согнутую в колене правую ногу подтянуть к груди, левую стопу поставить возле правой голени. Туловище согнуто 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 градусов по отношению к туловищу. Левую руку поднять вверх над головой согнутую в локтевом суставе (Рис. 14). Необходимо научиться быстро принимать такое конечное положение при падении на правый бок и аналогичное – на левый.



Рис.13



Рис. 14

Обучение. Из положения сед (Рис. 15). Сесть на ковер как было описано выше, перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки, едва правая лопатка начнет касаться ковра сделать сильный удар вытянутой правой рукой и закончить падение на бок (Рис 18).

Из положения приседа (Рис. 16). Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед, сесть на ковер к правой

ягодице как можно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат по правому боку и падение на правый бок (Рис. 18).

Из положения основной стойки (Рис.17), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед, сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковер правой ягодицей и не прерывая движения закончить его падением на правый бок (Рис. 18) Аналогично все падения проделать и на левый бок.

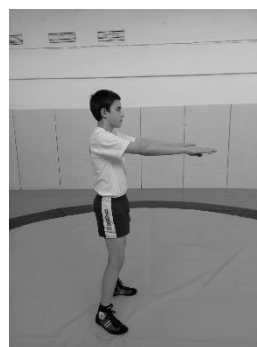


Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18

Ошибки при падении на бок:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия Рис. 19),
- падение на выставленную руку (Рис. 20) или локоть (Рис. 21),
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина Рис. 19),
- колени сведены (Рис 22).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

Рис. 22

3. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД НА РУКИ

Правильное конечное падение при падении вперед на руки – упор лежа на согнутых в локтевых суставах руках (Рис. 23).

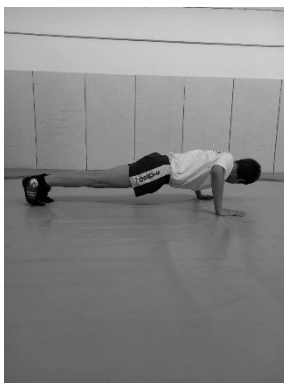


Рис. 23

Обучение. Из положения стоя на коленях (Рис. 24), выполнить падение вперед на согнутые руки (Рис. 25), как было описано выше.



Рис. 24



Рис. 25

Из положения стоя ноги шире плеч (Рис. 26) выполнить падение вперед на согнутые руки (Рис. 27).

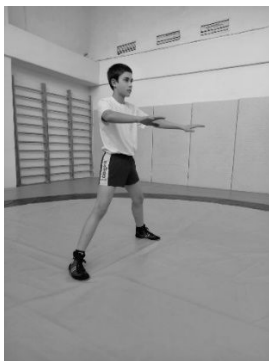


Рис. 26



Рис. 27

Из положения основной стойки (Рис. 17) выполнить падение вперед на согнутые руки (Рис. 23). Следует отметить что не стоит торопиться с падениями из основной стойки пока дети не освоят правильное выполнение элементов из положения стоя на коленях.

Ошибки при падении вперед на руки:

- падение на выпрямленные руки (Рис. 28),
- касание поверхности лицом и туловищем (Рис. 29),
- касание поверхности коленями (Рис. 29).



Рис. 28



Рис. 29

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучение и в последующем совершенствование самостраховки способствует снижению травматизма, освоению элементов техники ГТО, группировке при падениях в неожиданных и экстремальных ситуациях. Это может быть актуальным не только в области физической культуры и спорта, но и для общей безопасности человека в повседневной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.А. Харламбиев, Борьба самбо, Издательство «Физкультура и Спорт» Москва 1964.
2. С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина, Самбо - в школу, Примерная программа учебного предмета «Физическая Культура» для общеобразовательных организаций, 2-е издание, Москва 2019 год.