

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Республиканская спортивная школа №1»**

Методическая разработка по спортивной борьбе

Шамилев Д.Р.

Отделение «Спортивная борьба»

Тренер-преподаватель по вольной борьбе

Год разработки: 2026

Пояснительная записка

Разработка аналогичной структуры с сохранением последовательности изложения материала.

1. Структура занятий по обучению страхованию и само страховке

Каждый занимающийся спортивной борьбой обязан освоить приемы само страховки и правильного страхования партнера. Без изучения этих основ невозможно приступить к освоению техники борьбы.

Общие указания

Перед изучением технических элементов спортивной борьбы важно овладеть методами защиты от травмирования себя и партнера. Основные правила включают:

- Поддерживать тело партнера при выполнении бросков, предотвращая сильные удары.
- Направлять падающего спортсмена мягко, используя перекаты.
- Останавливать собственное падение безопасным образом, контролируя направление движения.

Само страховка подразумевает способность предотвратить травмы при падениях, возникающих вследствие действий соперника или собственных ошибок. Чтобы избежать повреждений и научиться правильно действовать в критической ситуации, каждый спортсмен проходит специальный подготовительный этап тренировок.

2. Методы освоения само страховки

Освоение методов само страховки начинается с простых движений и последовательно усложняется. Вот основные этапы подготовки:

1. Освоение группировки и поворотов корпуса.
2. Выполнение перекатов по разным направлениям.
3. Переходы из вертикального положения в горизонтальное.
4. Освоение падений на разные части тела.

Последовательность обучения методам само страховки

Ниже приведены описания основных техник, необходимых каждому начинающему спортсмену.

Кувырок вперед через голову

Цель: Научиться перемещать центр тяжести через голову, минимизируя риск повреждения шейного отдела позвоночника.

3. Последовательность выполнения:

1. Примите устойчивое положение на ногах.
2. Положите руки на пол перед собой.
3. Втяните подбородок, согните спину.
4. Перевернитесь через голову, сохраняя сгруппированное положение тела.
5. Завершите движение, приняв исходное положение.

Перекат на спине

Цель: Учимся контролировать перемещение центра тяжести и сохранять правильное положение спины.

Последовательность выполнения:

1. Сядьте на ковер, подогнув ноги.
2. Выпрямите руки перед собой, удерживая равновесие.
3. Медленно откиньтесь назад, совершая мягкий перекат на спине.
4. Вернитесь в начальное положение, повторяя упражнение несколько раз подряд.

Падение вперед

Цель: Минимизировать воздействие ударов грудной клетки и лица при падении вперед.

Последовательность выполнения:

1. Стоя прямо, резко переместитесь вперед.
2. Постарайтесь удержать равновесие руками, слегка пружинящими при контакте с полом.
3. Контролируйте скорость и силу контакта с поверхностью.

Падение на спину

Цель: Правильно распределить нагрузку при падении на спину, избежав риска перелома позвонков.

Последовательность выполнения:

1. Сидя на корточках, согните колени и прижмите подбородок к груди.
2. Резко отклонитесь назад, делая плавный перекат на спину.
3. Используйте силу рук, останавливающих движение, зафиксировав позицию таза и рук.

Падение на бок

Цель: Безопасно приземляться на боковую поверхность тела при возникновении ситуаций, когда прямой контакт недопустим.

Последовательность выполнения:

1. Прими основную стойку.
2. Перекасти корпус на одну сторону.
3. Сделай резкое замедление вращения боковой частью тела, используя опорную руку.
4. Повторяй упражнение, меняя направления.

Перекаст с одного бока на другой

Цель: Повышение устойчивости и умения быстро восстанавливать контроль над положением тела.

Последовательность выполнения:

1. Начните выполнение с любого удобного бока.
2. Совершайте последовательные переходы с одной стороны на другую, стараясь сохранить устойчивость.
3. Потренируйтесь, совершенствуя технику контроля перемещения веса.

Дополнительные упражнения для отработки самостраховки

1. Прыжковые элементы.
2. Кувырки через препятствия.
3. Работа с партнером.

Таким образом, методика обучения самостраховке включает изучение базовых движений, постепенное повышение уровня сложности упражнений и регулярную практику. Занятия обеспечивают безопасность спортсменов и позволяют эффективно осваивать основы спортивной борьбы.