**«Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар лицей №4 имени 57-го отдельного зенитного артиллерийского дивизиона противовоздушной обороны»**

**ДОКЛАД**

**на тему:**

**«Самбо. Приемы страховки»**

Выполнил

Ученик 5 класса Б

Демин Роман

г. Краснодар

**Самбо. Приемы страховки**

**1. Введение**

Самбо (самозащита без оружия) – это не только система эффективных боевых приемов, но и комплексная дисциплина, уделяющая первостепенное внимание безопасности занимающихся. Фундаментом, на котором строится все техническое мастерство самбиста, являются приемы **самостраховки** – специальные движения, позволяющие избежать травм при падениях, которые неизбежны в процессе обучения и борьбы.

Изучение сложных бросков начинается с отработки падений. Чтобы смягчить психологический барьер и минимизировать риск травм при разучивании нового материала, используются **подводящие упражнения**. Одними из таких ключевых упражнений являются падения на спину через партнера, который выступает в роли «живого мата», обеспечивая дополнительную опору и контролируемую высоту. Данный реферат подробно рассматривает два основных варианта этого упражнения.

**2. Основные принципы самостраховки (кувырки и падения)**

Прежде чем перейти к падениям через партнера, необходимо усвоить общие правила безопасного приземления:

* **Группировка:** При падении назад подбородок должен быть прижат к груди, чтобы предотвратить удар затылком о ковер.
* **Рассыпание:** Удар о ковер принимает на себя как можно большая площадь тела. При падении на спину удар смягчается за счет одновременного контакта лопаток, поясницы и таза.
* **Амортизация:** Основная цель – погасить энергию падения. Достигается это за счет переката или одновременного удара всей поверхностью спины и рук о ковер.
* **Работа рук:** Руки, раскинутые под углом примерно 45 градусов от тела, синхронно и сильно бьют по ковру, гася энергию падения. Удар должен быть хлестким, но не жестким (руки расслаблены в локтевом суставе до момента контакта с ковром).

**3. Методика отработки падения на спину с использованием партнера**

Использование партнера – классический педагогический прием в самбо.

* **Роль партнера («живого мата»):** Создать мягкую, контролируемую и подвижную опору, которая снижает высоту и скорость падения страхующего, позволяя ему сосредоточиться на правильной технике.
* **Роль страхующего:** Выполнить падение с правильной техникой, полностью доверяя партнеру.
* **Подводящие упражнения:** Перед выполнением падений через партнера отрабатываются:
	+ Падение на спину из положения сидя.
	+ Падение на спину из положения полуприседа.
	+ Кувырок назад через плечо.

**4. Техника выполнения приема: «Падение на спину через партнера, стоящего на упоре на коленях и предплечьях»**

Этот вариант обеспечивает более низкую и стабильную опору.

**Исходное положение:**

* **Партнер (опора):** Стоит на коленях, опираясь на предплечья. Спина прямая, параллельна ковру, голова опущена. Образует прочный и низкий «столик».
* **Страхующий:** Стоит сбоку от партнера, лицом к его пояснице.

**Последовательность выполнения:**

1. Страхующий кладет одну руку на поясницу партнера, слегка опираясь для устойчивости.
2. Второй рукой он придерживает подколенный сгиб первой ноги.
3. Выполняя неглубокий присед, страхующий переносит вес тела вперед.
4. **Ключевой момент:** Активно отталкиваясь ногами, страхующий совершает перекат через спину партнера. Движение должно быть плавным и перекатным, а не прыжком.
5. В полете необходимо сгруппироваться: подбородок прижат к груди.
6. Приземление происходит на всю поверхность спины. Руки, вытянутые под углом 45°, синхронно и хлестко бьют по ковру, завершая падение и гася инерцию.

**Ошибки:**

* Прыжок вверх вместо переката вперед.
* Отклонение головы назад (отсутствие группировки).
* Несинхронный удар руками о ковер.

**5. Техника выполнения приема: «Падение на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках»**

Этот вариант немного сложнее, так как опора выше и менее стабильна.

**Исходное положение:**

* **Партнер (опора):** Стоит на коленях, опираясь на выпрямленные руки. Спина прямая, образует более высокий «столик».
* **Страхующий:** Стоит сбоку, как и в первом варианте.

**Последовательность выполнения:**

1. Действия страхующего аналогичны первому способу: опора рукой на поясницу партнера, придерживание ноги.
2. Отталкивание и перекат выполняются более энергично, так как высота опоры больше.
3. Из-за большей высоты критически важно сохранять плотную группировку и готовность к своевременному удару руками.
4. Техника приземления идентична: удар всей поверхностью спины с одновременным хлестким ударом руками.

**Отличия и особенности:**

* **Высота:** Второй вариант имитирует падение с большей высоты, подготавливая самбиста к более сложным броскам.
* **Стабильность:** Опора на ладони менее стабильна, чем на предплечья, что требует от обоих партнеров большей концентрации и координации.
* **Энергия:** Требуется более мощное и уверенное отталкивание для чистого переката.

**6. Заключение**

Отработка приемов самостраховки, в частности падений на спину через партнера, является неотъемлемой и важнейшей частью учебно-тренировочного процесса в самбо. Рассмотренные в реферате приемы позволяют:

* Безопасно и постепенно освоить технику падения на спину.
* Преодолеть естественный страх падения.
* Выработать мышечную память для правильной группировки и амортизации.
* Подготовить базу для изучения сложных бросков, таких как «задняя подножка», «бросок через спину» и многих других.

Доверие к партнеру и строгое соблюдение техники выполнения – залог эффективного и безопасного изучения не только самостраховки, но и всего арсенала самбо.