

Рецензия
на учебно - методическое пособие для учащихся 1-4-х классов
«Самбо на первом этапе начальной подготовки»,
разработанное Коноваловой Надеждой Васильевной,
учителем физической культуры МАОУ СОШ № 16 им. К.И.Недурובה
станции Кущевской

Данный методический материал призван послужить развитию самбо в общеобразовательных учреждениях. Надежда Васильевна предлагает материалы для начинающих осваивать самбо. Рассматриваются азы борьбы самбо, без которых дальнейшее обучение не имеет значения. Страховка и самостраховка обучающихся имеет первостепенную роль в борьбе самбо, представленные элементы содержания и требований к уровню подготовки обучающихся необходимы для проведения занятий самбо на первом этапе.

Данный материал предназначен для учащихся 1-4-х классов. Его можно использовать как на уроках физической культуры, так и на занятиях по внеурочной деятельности.

В методическом пособии представлены виды страховок и самостраховок. Так же в разработке представлены подвижные игры на борцовском ковре, в содержание которых входят специфические элементы спорта, благодаря которым и формируются необходимые для самбистов физические качества.

Учебно - методический материал содержателен, логичен и имеет практическую направленность.

Представленный материал является актуальным и может быть рекомендован для использования в образовательных учреждениях учителями физической культуры как в качестве дополнительных заданий в течении урока, так и для проведения занятий во время неурочной деятельности.

Рецензент:

Методист МКУ «ЦРО»  /Р.А. Ерешко /

Рецензия рассмотрена на заседании МС МКУ «ЦРО»

Протокол № 2 от 28.09.2023 г.

Председатель МС МКУ «ЦРО»  /С.А.Балаш/



«Самбо на первом этапе начальной подготовки»

Учебно-методическое пособие



Составитель: Коновалова Надежда Васильевна,
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 16 им. К.И.Недурובה
станции Куцевской

Данное пособие позволит сформировать знания и умения, необходимые для занятий самбо, а также описывает распространенные ошибки и способы их исправления. Предназначено данное пособие для учителей физической культуры.

Введение

Одной из задач этапа начальной подготовки является формирование устойчивого интереса к занятиям самбо; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; обучение основам техники самбо, всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся.

Данный материал позволит решить вопрос о возможности обучения тому или иному техническому элементу. Таким образом, дело не в том, чему можно учить на этапе начальной подготовки, а в том, способны ли организм и двигательный аппарат выдержать воздействие неоднократных приземлений, напряжений и пр.

Чтобы не ошибиться при решении этого вопроса, рекомендуется следующее:

- проводить хорошую общую и специальную разминку перед каждым занятием на ковре, чтобы подготовить организм к основной части урока;
- начинать основную часть урока с борьбы в партере (будь то обучение или отработка);
- работая с новичками, поначалу больше внимания уделять изучению технико-тактических действий (ТТД) в партере это падение, самостраховка. Благодаря этому будет укрепляться двигательный аппарат обучающихся, они научатся ориентироваться в пространстве, чувствовать партнера, пользоваться мостом, рычагами тела и т.д.

Технические элементы, выполняемые в стойке, новички должны изучать в такой последовательности:

сначала маневрирование, сближение, стойки, захваты приемы и контрприемы от них, затем переводы в партер и контрприемы от них, броски и контрприемы от них.

Обучение последовательности реализуется путем соблюдения правил «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

При обучении самбо всегда следует соблюдать принцип доступности.

Средства, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. В этих условиях важное значение имеют средства тренировки самбо:

- упражнения для укрепления и совершенствования борцовского моста и выработки умения уходить с него;
- парные упражнения для развития силы;
- акробатические упражнения для развития ловкости и умения ориентироваться в без опорной фазе;
- простые обусловленные формы единоборства;
- игры на ковре.

Эти средства позволяют реализовать в игровой форме стремление обучающего к соперничеству в ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности. Упражнения выполняются после общей разминки в качестве средства специальной разминки, игры можно устраивать в конце урока.

Упражнения для самостраховки.

Приемы страховки и самостраховки

Чтобы хорошо бороться, нужно много упражняться в проведении приемов или, как говорят борцы, отрабатывать приемы, технику выполнения довольно сложных серий движений. Что особенно важно – нужно уметь правильно падать. Человек, который боится падать и судорожно цепляется за партнера, не сможет стать борцом.

Кто умеет правильно падать, тот умеет хорошо бросать!

Основная задача при падении – сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь тремя путями:

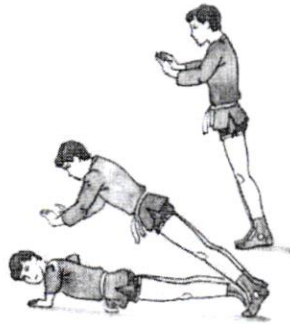
- ✓ использованием рук и ног в качестве амортизаторов;
- ✓ уменьшением кинетической энергии падающего тела за счет переката (вспомните кувырки в длину и высоту);
- ✓ встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук.

При падении нужно задерживать дыхание. Падение на выдохе может вызвать неприятные ощущения.

Проводя броски при отработке приемов и в схватках, обучающие должны уметь страховать себя и друг друга от травм.

Самостраховка при падении вперед.

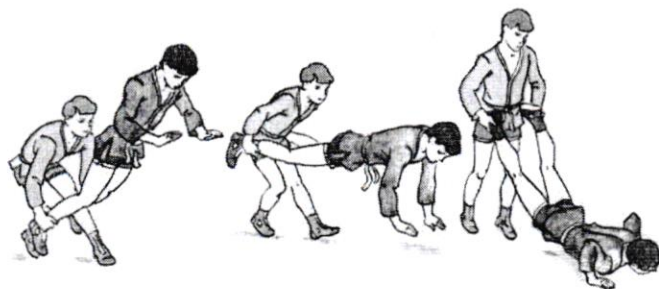
Встаньте прямо. Закрепите спину. Руки перед грудью с чуть согнутыми, разведенными в стороны локтями. Не меняя положения туловища, падайте вперед, выставив чуть согнутые напряженные руки (как амортизаторы), и, встретив ими ковер, смягчите падение. Колени не сгибайте и не выставляйте вперед при падении. По завершении движения вы окажетесь грудью и щекой на ковре.



Усложните упражнение: падайте вперед, резко отрывая ноги от покрытия и несколько прогнувшись в пояснице;



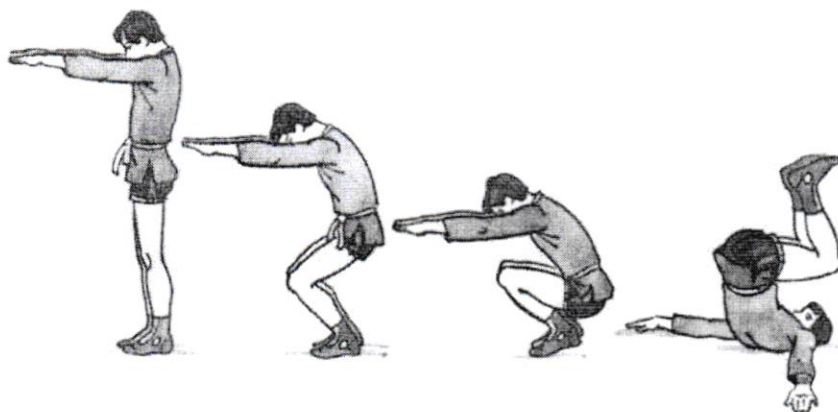
партнер сзади должен дернуть ваши ноги на себя.



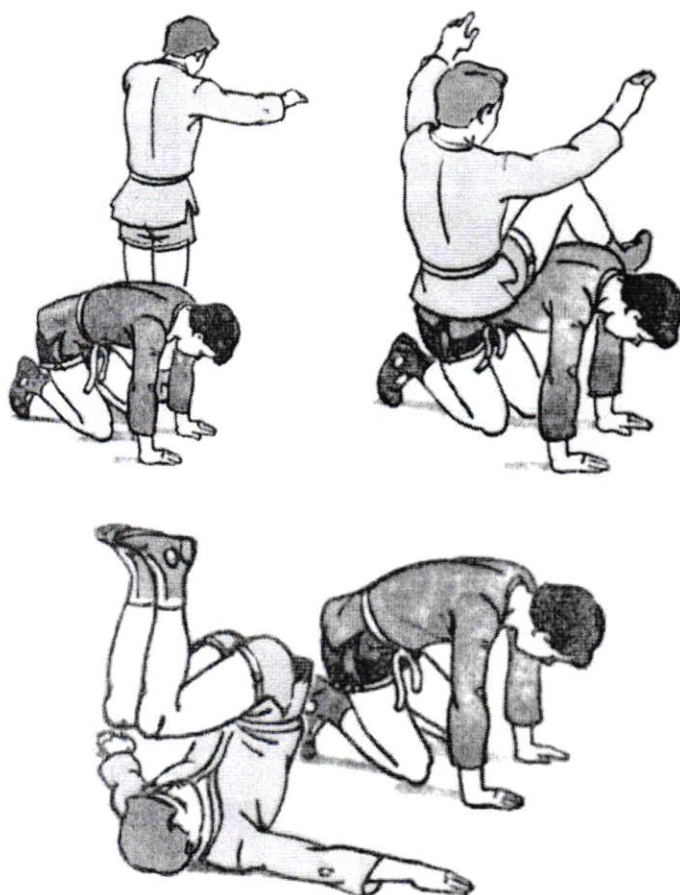
Самостраховка при падении назад.

Упражнение выполняется по разделениям, чтобы поочередно включать в работу нужные группы мышц. Впоследствии, естественно, нужно будет делать его слитно.

По команде «Делай раз» встаньте так, как показано на рисунке: туловище прямое, руки вытянуты вперед, подбородок прижат к груди, зубы плотно сжаты.



По команде «Делай два» перейдите в положение полуприседа. Спина округлена.



По команде «Делай три» сядьте пятками к ягодицам и откиньтесь назад, не распрямляя спину и не разгибая голову. В момент переката сильно хлопните ладонями о ковер. Прямые руки должны составлять с позвоночным столбом угол, равный примерно 40°.

Многие делают ошибку – при касании ковра спиной закидывают руки вверх и только потом их опускают. **Руки первыми должны встречать покрытие!** В конечной фазе движения вы окажетесь на плечах и шее с подогнутыми ногами.

Упражнение на первых тренировках нужно делать более 50 - 100 раз, чтобы довести его выполнение до автоматизма. По сигналу научитесь делать движение слитно.

Через некоторое время падение назад выполняйте, отрывая ноги от ковра как можно резче.

Выполните падение назад через стоящего на четвереньках партнера. Вначале можно сесть на него и соскользнуть назад. Затем уже опрокидываться в движении, не садясь.

Самое главное при падении назад – не разгибать шею, чтобы не удариться затылком о покрытие, а отбив руками делать в момент касания ковра спиной – не позже!

Некоторые делают ошибку – при касании ковра спиной закидывают руки вверх и только потом их опускают. **Руки первыми должны встречать покрытие!** В конечной фазе движения вы окажетесь на плечах и шее с подогнутыми ногами.

Упражнение на первых тренировках нужно делать более 50 -100 раз, чтобы довести его выполнение до автоматизма. По сигналу научитесь делать движение слитно.

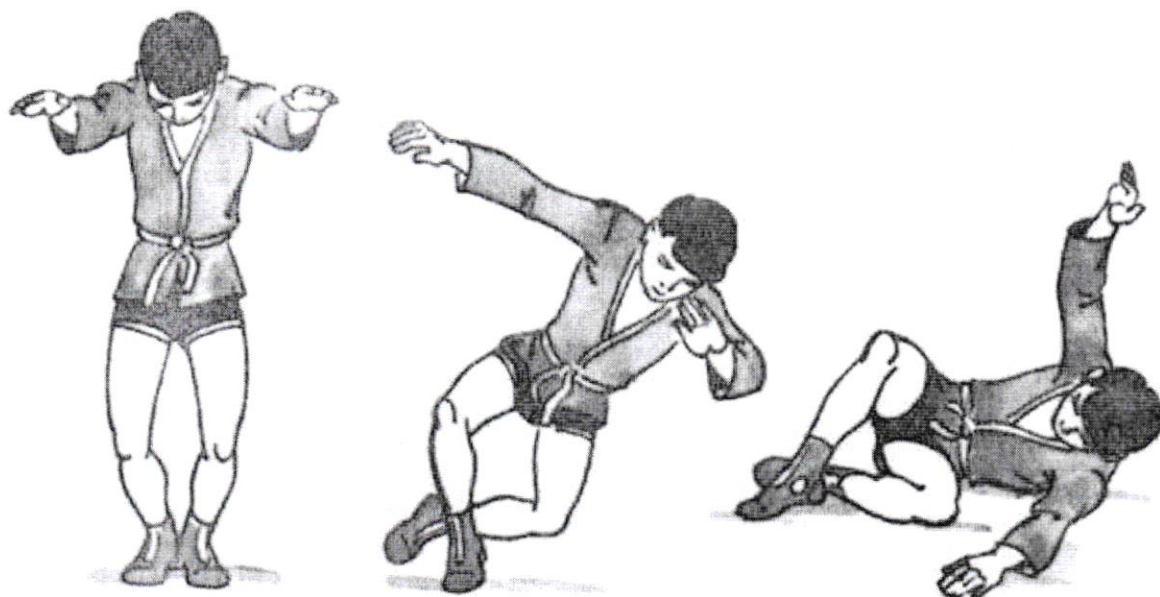
Через некоторое время падение назад выполняйте, отрывая ноги от ковра как можно резче.

Выполните падение назад через стоящего на четвереньках партнера. Вначале можно сесть на него и соскользнуть назад. Затем уже опрокидываться в движении, не садясь.

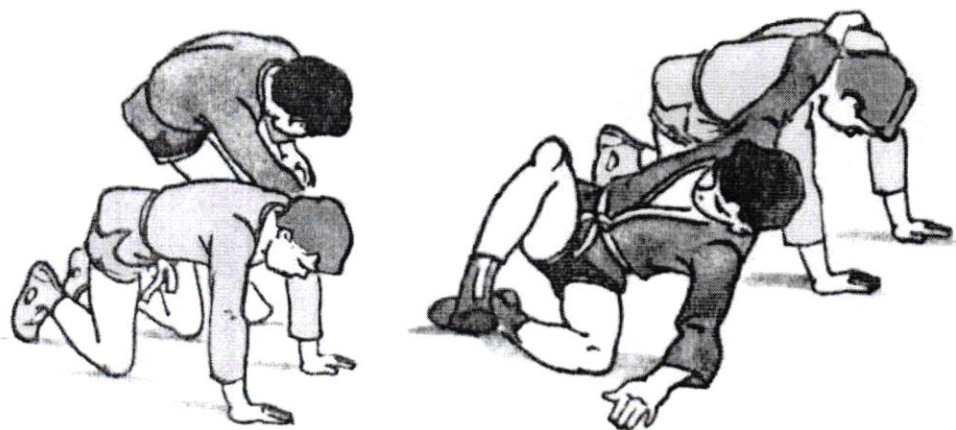
Самое главное при падении назад – не разгибать шею, чтобы не удариться затылком о покрытие, а отбив руками делать в момент касания ковра спиной – не позже!

Самостраховка при падении на бок.

Так же, как и предыдущий, этот прием самостраховки выполняется по разделениям и состоит из трех фаз. Первая и вторая полностью повторяют таковые при падении на спину. При выполнении третьей фазы ноги ставят скрестно. Нога, одноименная боку, на который вы падаете, находится сзади. Подбородок прижат к груди, а голова наклонена к верхнему плечу. Спина округлена. При касании ковра боком сделайте сильный хлопок рукой, другую руку оставьте поднятой вверх.



Падение на бок выполните, резко отрывая ноги от ковра, через стоящего на четвереньках партнера.



Все приемы самостраховки, когда вы их уже достаточно хорошо освоите, можно выполнять в разделе акробатики.

Кувырок через руку партнера (прием страховки и самостраховки)

Рукой захватите партнера за одноименный рукав ниже локтевого сгиба, а он таким же образом захватит вашу руку. Через руку партнера сделайте кувырок вперед, аналогичный кувырке через плечо. Приземляясь, сильно хлопните рукой о ковер, как при падении на бок. Партнер страхует вас в момент приземления, подпернув вверх за рукав, – это прием страховки падающего партнера. Как видите, он довольно прост: в момент приземления партнера удар его туловища о ковер гасится за счет рывка вверх.



Упражнений для подготовки борцов-самбистов гораздо больше, чем мы вам дали. Но если вы овладеете хотя бы этими, знайте: необходимого и достаточного уровня подготовки вы уже достигли и вполне готовы к тому, чтобы перейти к следующему этапу – освоению техники приемов защиты и нападения, спортивного и боевого разделов самбо.

Развивающие игры при занятиях борьбой.

Подвижные игры, играют важнейшую роль в развитии детей. Игры стали широко использоваться как эффективное средство в учебном процессе борьбы самбо.

Под специализированными подвижными играми понимаются такие игры, в содержание которых входят специфические элементы спорта и формируются необходимые ему физические качества.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей.

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у обучающихся необходимых, технико-тактических действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает обучающихся к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение обучающихся во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

1. Название игры, можно сказать с какой целью игра проводится;
2. Правила игры;
3. Роли играющих и их расположение на площадке;
4. Ход игры;
5. Цель игры, кто будет назван победителем;

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

«Петушинные бои». Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

«Переталкивание». Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

«Борьба за отрезок каната». Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

«Борьба за набивной мяч». Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

«Сорвать куш». Борцы стоят по парам, лицом друг к другу, спрятав за поясом, за спиной кусок ткани (платок, майка, футболка). Задача - схватить у соперника этот кусок материи. Можно играть стенка на стенку.

«Осаливание».

Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на

стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

«Борьба на одной ноге». Один из борцов дает захватить свою ногу. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге. Время выполнения — 20—30 с.

«Борьба за захват ноги». Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты, выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты.

«Выход навверх в партере». (Родео) Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище или за руки. Задача верхнего борца — удержаться сверху, задача нижнего — выйти навверх, освободиться от захвата на время. (30-60 сек.)

«Отрыв от ковра». Из взаимного скрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

«Игры в перетягивания». Парные и групповые перетягивания с захватами за руки, плечи, пояс, за палку(сидя, стоя); перетягивания каната

«Игры с опережением и борьбой за выгодное положение». Атаковать из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу, ногами к голове, сидя, сбоку — выйти по сигналу навверх и прижать соперника лопатками к ковра, либо встать и зайти сопернику за спину

Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защитываются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с выталкиваниями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

"Третья точка" (Тувинская борьба)

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой, коленом или др. частью тела (стопы ног- две точки) Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

"Береги спину".

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. (15-60 сек)

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней. стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

«Регби на коленях»

Разделить играющих на две команды, поставить ворота из кегль или нарисовать круг куда надо положить мяч. Участники передвигаются только на коленях или кувырками. Играющего без мяча атаковать запрещено. Атаковать вратаря во вратарской зоне также запрещено. Мяч разыгрывать с середины поля, проводится два тайма по десять минут.

« Волки и овцы»

Две команды по 6-10 участников. «Волки» стоят в центре ковра на коленях. «Овцы» на ногах перебегают с одного края ковра на другой. Задача волков - завалить как можно больше овец за определенное кол-во перебежек (4-6). Смена ролей и подсчет потерь. Выигрывает та команда, у которой меньше потерь.

Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных самбистов:

- подготавливает их к дальнейшему усвоению сложных технических действий и приемов;
- способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к занятиям спортивной борьбой.