

## Тема: Предотвращение травматизма на занятиях самбо



Техника безопасности



Особенности разминки борцов



Особенности работы с различным возрастным  
контингентом на занятиях по самбо

## Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо

### Профилактика травматизма

- соответствие формы;
- правильное направление выполнения бросков;
- самостраховка;
- соответствие разминки основной части урока;
- обязательное и своевременное выполнение команд;
- равенство партнеров в весовой категории (не должно превышать 3 кг), уровне подготовленности

### Требования к проводящему занятие

- осмотр покрытия на наличие недопустимых предметов, повреждений;
- отсутствие открытых углов, зеркал;
- проверить занимающихся на соответствие формы;
- инструктаж о порядке выполнения упражнений и соблюдения ТБ;
- обучить правилам безопасного выполнения упражнений, соблюдая принцип доступности;
- знать результаты мед. обследования занимающихся

### Требования к занимающимся

- уметь правильно выполнять группировку и самостраховку;
- выполнять страховку партнера;
- при необходимости возвращаться на исходное место по краю ковра;
- всегда находиться на краю ковра только лицом к центру, не сидеть на середине ковра;
- болевые приемы выполнять без рывков и плавно;
- не оставлять на ковре металлические предметы.

### Категорически запрещается

- бросать партнера на голову, падать на него сверху, проводить запрещенные приемы;
- наносить удары любыми частями тела;
- выполнять резкие, травмирующие приемы при отработке болевых приемов;
- носить колющие предметы и украшения;

# Особенности разминки борцов

## *Акробатические упражнения:*

1. Кувырки вперед. 2. Кувырки назад. 3. Полет-кувырок вперед, вверх – вперед. 4. Полёт-кувырок через предмет, через партнера стоящего на четвереньках. 5. Переворот в сторону. 6. Кувырки спиной вперед и с выходом в стойку на ноги, толчком рук. 7. Кувырок с захватом ног в парах друг у друга (перекати поле);

## *Упражнений на развитие силы*

- 1. Приседание: а) приседание на двух ногах с выпрыгиванием. б) с выпрыгиванием и поворотом на 360°. в) на одной ноге.
- 2. Прыжки: а) назад из приседа, способствующие развитию координации движений: б) на двух ногах. в) на двух ногах с поворотом на 180°. г) на одной ноге.
- 3 Упражнения в упоре лежа. а) ходьба в упоре на руках (партнер держит ноги). б) прыжки руками упоре на руках (партнер держит ноги). в) сгибание и разгибание рук.
- 4. Упражнения на гимнастических снарядах 1. Лазание по гимнастической стенке.

## *Прыжковые упражнения:*

1. В длину 2. В высоту. 3. С поворотом на 180°. 4. Через захваченную ногу. 5. На одной ноге. Вариант - в полуприседе. 6. На носках. 7. На одной ноге (другую держать за голень). 8. На одной ноге через предметы. 9. С высоты (со стула, с гимнастической стенки).

## *Упражнения на развитие ловкости:*

1. Бег с кувырками, спиной вперед. 2. Хлопок ладонями, в упоре лёжа. 3. Хлопок ладонями за спиной из упора лёжа. 4. Кувырки с партнёром, (вперед, назад). 5. Кувырки с хлопками ладонями под ногами. 6. Прыжки через захваченную ногу. 7. Ходьба на руках. 8. Прыжки спиной вперед. 9. Прыжки с вращением скакалки ( сложенной вдвое) по полу одной рукой.

*Упражнения на развитие быстроты:*

1. Бег на месте с доставанием пятками ягодицы. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ползание на спине с партнёром, лежащим сверху (уход за ковёр). 4. Выполнение кувырков вперёд и назад. 5. Выполнение команд: упор присев, упор лёжа, встать и т.п. 6. Эстафета - бег на четвереньках. 7. Эстафета с набивными мячами.

*Упражнения на сохранение равновесия (Выполнять упражнения на гимнастической скамейке).*

1. Ходьба на носках. 2. Ходьба с поворотами. 3. Ходьба с быстрой остановкой. 4. Бег с поворотами. 5. Прыжки на двух ногах с поворотами на 6. Кувырок вперёд с выходом на две ноги. 7. Кувырок вперёд с выходом на одну ногу. 8. Кувырок назад с выходом на две ноги. 9. Стойка на носках с закрытыми глазами. 10. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. 11. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны (ноги вместе). 12. Прыжки на одной ноге и приход в положение "ласточка". 13. Ходьба и повороты с закрытыми глазами.

*Комплексы упражнений на развитие гибкости:*

1. Ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами. 2. Прыжки с прогибанием в пояснице. 3. Пружинистые наклоны вперёд в и .п. ноги вместе, руки на поясе. 4. И. п. - ноги на ширине плеч; пружинистые наклоны вперёд с касанием ковра руками сзади между ногами. 5. В положении стоя на коленях, ноги вместе, касание тазом ковра сбоку (поочередно влево, вправо). 6. Пружинистые движения в положении продольного шпагата. 7. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата. 8. И. и. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью "в замок"; круговое вращение туловища. 9. Махи ногой вперёд, назад, вправо, влево. 10. Из положения сидя ноги вместе наклоны вперед. 11. В положении сидя ноги врозь наклоны с касанием грудью ковра. 12. Круговое, вращение в голеностопных суставах в положении, сидя на ковре. 13. В упоре головой в ковер движение вперёд, назад, в стороны.

**с партнёром** 1. Наклоны в сторону из положения стоя спиной друг к другу руками взяться за локти. 2. Прогибания в наклоне возле гимнастической стенки с помощью партнера. 3. Наклоны вперёд из положения стоя лицом друг к другу (руки на плечах). 4. Стоя спиной, друг к другу и соединив руки сверху, партнеры по очереди наклоняются вперёд. 5. Повороты в положении сидя руки в стороны. Партнёр стоит сзади, упираясь бедром в спину, и, захватив руки, увеличивает угол поворота.