



## Глава 7. ОФП.

### Тема: ОФП. Приёмы самостраховки. Урок 28.

**Задание 1.** Изучи комплексы упражнений по самостраховке.

Падение на скользких поверхностях приводит к сильным ушибам тела, к различным переломам костей и сотрясению головного мозга. Подскользывание на мокрой плитке в бассейнах, на обледенелых дорогах, нелепые ситуации в подвижных играх и спортивных мероприятиях могут привести к травмам. Все это можно предотвратить, если изучить и отработать простые упражнения по самостраховке на уроках физической культуры. **Самостраховка** – действия человека, направленные на предотвращение или минимизацию возможных опасностей в непредвиденных ситуациях.

В содержание программного материала по физической культуре включены упражнения по самостраховке. Особое внимание самостраховке уделяется в разделе «Гимнастика» и «Единоборства». Раздел «Гимнастика» предполагает обучение правильной группировке тела при выполнении кувырков и переворотов. Раздел «Единоборства» обучает правильному положению тела при падении с последующим переворотом или кувырком. Давайте вспомним основные правила и способы выполнения правильной самостраховки при падении:

- все упражнения выполняются после интенсивной разминки;
- упражнения нужно выполнять на мягком покрытии;

Первое, с чего нужно начать освоение борцовской техники (единоборства), — приемы самостраховки при падении. Падать придется много, а занятие это невеселое, если падать ты не умеешь. Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно. То есть с наименьшими потерями для организма. Умение падать пригодится и на улице, не только на тренировках в зале. Вот об этом и поговорим в данном уроке.

Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить энергию падающего тела за счет переката.

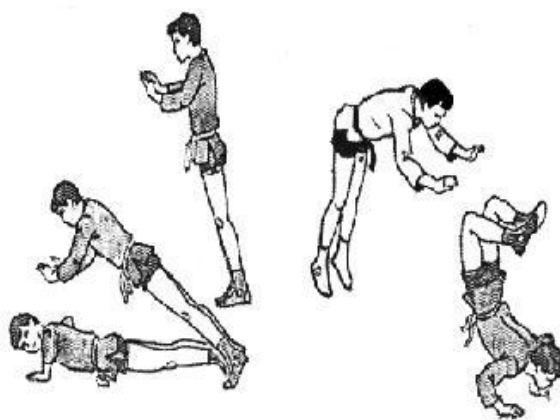
- Нанести встречный резкий удар по коврику всей поверхностью прямых рук — удар от падения гасится таким образом встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе, и еще хуже — на вдохе, обеспечит тебе довольно неприятные ощущения.

И самое главное — не бойся падать! Тот, кто боится, — набивает больше синяков. Чтобы быстрее научиться этому искусству, на первых тренировках упражнения нужно делать по 50–100 раз, не меньше!

### Самостраховка при падении вперед

Встань прямо. Руки держи перед грудью с чуть согнутыми, разведенными локтями. Теперь, не меняя положения тела, просто упали вперед, выставив вперед чуть согнутые напряженные руки. Руки работают как амортизаторы. Главное — держи корпус прямым и не сгибай колени. Если рухнешь на колени — мало не покажется. Чтобы не въехать носом в ковер — в момент падения поверни голову в сторону. Ты должен оказаться грудью и щекой на ковре.



Когда отработаешь это движение, переходи к более сложным вариантам. Падай вперед, резко отрывая ноги от ковра и прогнувшись в пояснице. Движение напоминает элемент из брейк-данса. Сначала ковра касаются руки и грудь, затем следует перекат на живот и потом ковра касаются ноги.

Еще один усложненный вариант. Ты в исходном положении. Партнер, стоя сзади, дергает твои ноги на себя и толкает плечом под колено. Ну а дальше ты уже знаешь — выставил руки, самортизировал ими, и готово.



### Самостраховка при падении назад

Стоишь прямо, руки вытянуты перед собой, подбородок прижат к груди. Приседаешь, округлив спину, потом садишься пятками к ягодицам и, не выпрямляя спины, откидываешься назад. В момент переката нужно сильно хлопнуть ладонями по коврику. Руки при этом расположены примерно под углом в

движения ты должен оказаться на плечах и шее с подогнутыми ногами. Собственно, движение похоже на кувырок назад, только не доведенный до конца.

**Ошибки.** Ладонями по коврику нужно хлопать не в конце падения, а в самом начале переката. Руки первыми встречают ковер! Держать руки нужно прямыми — локти не выставлять. Подбородок всегда прижат к груди, спина округлена. Если откинешь голову назад — здорово ударишься затылком.

Освоив это движение, переходи к более сложному варианту. Партнер стоит позади тебя на четвереньках, прижавшись боком к твоим ногам. Из этого положения начинай падать назад, не забывая о прижатом подбородке и хлопке руками. На первых порах можно сначала сесть на партнера, а потом соскользнуть назад — так проще. Но затем учись опрокидываться в темпе, не садясь.

### Самостраховка при падении набок

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Ты так же делаешь полуприсед, из которого падаешь не назад, а набок. Согнутые в коленях ноги при этом ставятся скрестно. Если падаешь на правый бок — правая нога сзади, плотно прижата к коврику. Колено левой — смотрит вверх, коврику касается только стопа. Если падение на левый бок — все наоборот. Рука, которая соответствует боку, под прямым углом к туловищу — ею ты делаешь резкий хлопок в момент падения. Вторая рука поднята вверх — имитирует подстраховочный захват партнера.

**Важные моменты.** Не падай на выставленную руку! Инстинктивное движение при падении набок — вытянуть руку и попытаться амортизировать ею падение. Из-за этой ошибки дело часто заканчивается переломами и вывихами. Рука не в состоянии удержать вес тела. Поэтому падай именно на бок, но в самый момент касания или за долю секунды до него — делай резкий хлопок по коврику. Обязательно прямой рукой! Ни в коем случае не выставляй локоть. Хлопок должен быть довольно сильным. Подбородок держи прижатым к груди, голову чуть отклони к верхнему плечу, чтобы не треснулось виском об пол.



Усложнить это движение можно следующим образом. Партнер стоит на четвереньках. Ты — сбоку от него, взявшись рукой за дальнее от себя плечо партнера. И теперь просто перекались через партнера так, чтобы упасть набок. Не отпускай его плечо (рис. смотри выше).

Еще один вариант: вы с партнером стоите лицом к лицу; одноименной рукой захватываешь партнера за рукав ниже локтя, он делает то же самое; теперь просто сделай кувырок через руку партнера. Партнер при этом должен подстраховывать тебя, поддевая вверх за рукав в момент твоего падения. Все, с самостраховкой закончили. Пора переходить к приемам самообороны.

*Данный текст является ознакомительным. Все тренировочные падения выполняются только в спортзале на занятиях с инструктором.*

**Задание – исследование.**

### **Иван Сергеевич Ярыгин**

Годы жизни \_\_\_\_\_

Место рождения \_\_\_\_\_

С какого вида спорта начал свою спортивную карьеру Иван Ярыгин? \_\_\_\_\_

Кто был основным тренером Ивана Ярыгина на протяжении его жизни? \_\_\_\_\_

Где проходила Олимпиада и в каком году, на которой Иван Ярыгин одержал чистые победы во всех семи схватках? \_\_\_\_\_

Сколько времени, в общем, потратил на все семь схваток? \_\_\_\_\_

В какой олимпиаде стал победителем второй раз даже со сломанными двумя ребрами? \_\_\_\_\_

Как тренировался Иван Ярыгин, чтобы стать победителем Олимпиады во второй раз? \_\_\_\_\_

Какое количество побед своих воспитанников получил в качестве главного тренера сборной СССР по вольной борьбе? \_\_\_\_\_

В каком городе проводятся международные турниры по вольной борьбе имени Ивана Ярыгина? \_\_\_\_\_



**Оценка:**

**Подпись руководителя:**

