



«МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
ДУБНЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЛИЦЕЙ № 6 ИМЕНИ АКАДЕМИКА Г.Н. ФЛЁРОВА»

**Автор: Гурова Ирина Владиславовна**

**Учитель первой категории**

*Выступление на Городском методическом объединении*

*Учителей физической культуры*

**Дата: 11 января 2012 год.**

## **Акробатика, страховка и техника безопасности на уроках гимнастики**





**ИНСТРУКЦИЯ**  
по охране труда при проведении занятий  
по гимнастике ИОТ-03-09

**I. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;
- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий**

*Учащийся должен:*

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.

Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

## **III. Требования безопасности во время занятий**

*Учащийся должен:*

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным учителем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению. Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

#### **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

##### ***Учащийся должен:***

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

##### ***Учащийся должен:***

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## Практическая часть

- При занятиях в гимнастическом зале необходимо использовать магнезию или канифоль, которые хранятся в специальных укладках или ящиках, исключающих распыление.
- При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на брусках необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:
- Размахивание в упоре
- Разучивается на низких брусках. При размахивании в упоре на предплечьях надо одной рукой держать ученика за руку у плеча (обязательно спереди), а другой, подводя снизу под жердь, подталкивать по ходу маха вперед под спину, не забывая своевременно убирать руку.
- При размахивании в упоре на руках вначале следует поддерживать ученика двумя руками снизу жердей (одной под грудь, другой под спину), усиливая махи, а в дальнейшем подстраховывать, накладывая ладонь на руку ученика выше локтя (удерживая ее на жерди).
- Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях
- Стоя сбоку, одной рукой захватить ученика за руку ближе к плечу, а второй по ходу маха назад подтолкнуть под бедра снизу (под жердями). Если подъем выполняется на концах брусьев, можно помогать, усиливая мах двумя руками - одной под живот, а другой под бедра.
- Подъем махом вперед из упора на руках
- Помощь оказывают снизу под спину (рука снизу между жердями). Возможно падение вперед, когда после подъема при махе назад плечи остаются впереди. В этом случае надо поддержать ученика за руку (выше локтя) или быть наготове подхватить под грудь (снизу).
- Кувырок вперед из седа ноги врозь
- Вначале помогают, подталкивая одной рукой под спину ученика, а другой держа за ногу (за голень). В дальнейшем помощь оказывают двумя руками, подкладывая их под спину.
- Подъем разгибом из упора на руках
- Когда подъем выполняется в сед ноги врозь, помогают легким толчком под спину; одной рукой держат в области лопаток, а другой - таза, удерживая его перед разгибом над жердями.
- При подъеме в упор держат ученика одной рукой за руку у плеча (сверху), а другую подкладывают под спину и помогают легким толчком.
- Из размахивания в упоре на концах лицом наружу соскок с перемахом через одноименную жердь и поворотом на 90°
- Стоя сбоку, со стороны опорной руки, необходимо держать ее одной рукой выше локтя (обязательно спереди), а другой за предплечье, помогая в момент перемаха и соскока выполнить движение плечом вперед - в сторону.
- Из вися присев на нижней жерди толчком под подъем в упор на верхнюю жердь

- Подложив ладонь под поясницу, энергичным нажимом вверх-вперед по ходу движения (по отношению к туловищу) помочь приблизить таз к верхней жерди и выйти в упор. Стоять надо под верхней жердью сбоку, лицом к ученику и к концу толчка ногами другой рукой захватить спереди за голень, помогая удерживаться в упоре.
- Из виса лежа на нижней жерди подъем переворотом в упор на верхнюю жердь
- Помощь оказывают двумя руками, держа одной за поясницу, а другой за плечо, стоя сбоку внутри брусьев. При выходе в упор придержать ученика за носок ноги.
- Спад и подъем завесом с перехватом за верхнюю жердь
- Сопровождать ученика по ходу движения, придерживая и помогая двумя руками (под спину). Стоять сбоку внутри брусьев. Вначале целесообразно оказать помощь нажимом на бедро маховой ноги.
- Соскок углом назад
- Стоя снаружи, одной рукой держать за руку (опорную) выше локтя, а другой нажимом сбоку изнутри помочь выполнить соскок. Можно поддерживать ученика сзади двумя руками за поясницу. Если ученик не может правильно выполнить перемах, лучше стоять внутри брусьев и держать его одной рукой за руку у плеча, а другой подтолкнуть (под бедро) ноги в сторону.
- При разучивании и выполнении наиболее сложных гимнастических упражнений на перекладине необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:
- Вис прогнувшись
- Разучивается на низкой перекладине. Необходимо одной рукой держать ученика за запястье, другой поддерживать за ноги, помогая принять нужное положение. Страховать можно и накладывая ладонь сверху на кисть, прижимая ее к снаряду, чтобы она не соскользнула.
- Мах дугой из упора
- При разучивании упражнения на низкой перекладине на помощь ставят двух человек (по бокам от выполняющего мах). Они находятся впереди у перекладины, стоя к ней плечом, и подводят руки под снаряд, чтобы с началом движения подхватить тело снизу одной рукой (дальней от снаряда) под ноги, а другой под спину.
- При разучивании упражнения на высокой перекладине учитель стоит под грифом сбоку от ученика и старается удержать от преждевременного спада вниз (поддерживая под таз и спину), направляя движение вперед по дуге. Особо внимательным надо быть в момент окончания маха вперед и первого маха назад, чтобы подхватить ученика двумя руками.
- Вис на согнутых ногах
- Рукой придерживать за голени ближе к стопам, предохраняя от соскальзывания ног со снаряда. При выполнении соскока в упор присев поддерживать ученика снизу, подводя одну руку под плечо, а другой удерживая тело под живот, чтобы помочь вовремя согнуть ноги и мягко приземлиться, предохраняя от падения плашмя.
- Перемахи в упоре
- На низком снаряде поддерживать за руки, стоя спереди-сбоку от ученика; ближней рукой прочно обхватить руку ученика выше локтя, а другой поддерживать за предплечье (но не наоборот), регулируя движение тела в нужную сторону. При

перемахом из упора верхом в упор сзади или перемахом на высоком снаряде удобнее помогать сохранять равновесие, крепко держа ученика за носок ноги.

- Подъем завесом
- Помощь оказывают по ходу движения нажимом сверху на бедро маховой ноги, другой рукой поддерживают ученика под спину. Стоять сбоку, со стороны маховой ноги.
- Подъем переворотом
- В момент маха ногой подтолкнуть ученика снизу под бедро, помогая прижаться животом к перекладине, а другой рукой поддержать под плечо (или под спину). Когда ученик ляжет животом на перекладину, нужно поддержать его за ногу, чтобы удержать в нужном положении при разгибании тела. При подъеме переворотом на высоком снаряде помогают в момент сгибания ног (после предварительного подтягивания) толчком снизу под поясицу, поддерживая другой рукой под плечо, чтобы не дать преждевременно разогнуть руки и помочь сделать переворот. После выхода в упор придержать за носок ноги.
- Размахивание в висе на низкой перекладине и соскоки махом назад и махом вперед
- Придерживать ученика за запястье, сопровождая движение до окончания упражнения. Стоять сбоку, с той стороны перекладины, куда будет выполняться соскок.
- Размахивание в висе на высокой перекладине и соскоки
- Стоя под перекладиной сбоку, сопровождать движение тела ученика по ходу маха и быть наготове поддержать под грудь или под спину.

## Литература

- 1) Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
- 2) Техника гимнастических упражнений. **Автор:** Гавердовский Ю.К. **Год:** 2002
- 3) Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып. 4. Спортивная гимнастика. — М.: Советский спорт, 2005. — 72 с.: ил. Методические рекомендации подготовил Г.А. Баландин
- 4) Байбородова Л. В. и др. «Методика обучения физической культуре». М.»Владос», 2004г.
- 5) Залетаев И. П., Муравьев В. А.»Анализ проведения уроков физической культуры « М., «ФиС», 2005г.
- 6) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А., « Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе», М.»Владос», 2004г.
- 7) Лагутин А. Б. , Михалина Г. М. «Общая гимнастика в школе» М, МИОО