

Студенты группы ДБ9-22 для выполнения практического занятия по теме: « Правила контроля и страховки на занятиях гимнастики». вам необходимо выполнить:

1. Изучить правила контроля и страховки и ответить на контрольные вопросы.

Страховка и помощь

1) Страховка – это готовность учителя своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки. Под страховкой следует понимать совокупность средств, применяемых во время занятия по гимнастике с целью предупреждения травматизма. Страховка является неотъемлемой частью методики обучения и тренировки. Надёжная страховка создаёт благоприятные условия для уверенного выполнения сложных упражнений.

Помощь – один из важнейших методических приёмов обучения гимнастическим упражнениям. Содействует их более быстрому овладению, создаёт правильное двигательное представление и формирует навык.

К основным разновидностям помощи относятся:

а) проводка по пути движения – это форма помощи от начала упражнения до его окончания. Усилия учителя должны отвечать характеру упражнения и степени

овладения им учащимися. Используя проводку, учитель не должен полностью подменять действия самого ученика;

б) фиксация – задержка ученика учителем в определённой точке движения;

в) подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая учителем по ходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения;

г) поддержка – один из важнейших методических приёмов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходном

положении, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия ещё недостаточно развито;

д) подкрутка – это кратковременная помощь при выполнении поворотов; Для правильного применения приёмов страховки и помощи, необходимо знать и строго придерживаться следующих требований:

1) Во время занятий объяснять учащимся, где могут быть срывы и что надо сделать при неудачном исполнении упражнения.

2) Хорошо знать технику упражнений, правильно выбрать место для страховки, не мешая ученику.

3) Во время выполнения целой комбинации или соединения менять своё место соответственно форме и характеру упражнения.

4) Выбирать правильные способы и приёмы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности учащихся.

5) Учёт индивидуальных особенностей учащихся.

6) Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

7) Применять индивидуальные и групповые страховки в меру необходимости.

8) Избегать незначительной и излишней опеки, воспитывать у учащихся самостоятельность и волевые качества.

3 Страховка и помощь при выполнении упражнений на брусках

Бруска параллельные (упражнения для мальчиков)

1) Вис прогнувшись:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за ноги, другой держать за запястье.

2) Размахивание в упоре на предплечьях:

Стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

3) Размахивание в упоре на руках:

Помощь оказывать, стоя сбоку, ноги и туловище под жердями.

4) Размахивание в упоре:

Стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой за предплечье.

5) Из размахивания в упоре соскок махом назад:

Стоя сбоку у опорной руки, с той стороны, куда делается соскок. Одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой по ходу маха назад поддерживать под бедро.

6) Из размахивания в упоре соскок махом вперед:

Стоя сбоку, с той стороны, куда делается соскок. При размахивании держать занимающегося за предплечье одной рукой, другой при махе вперед поддерживать под спину, а при махе назад под грудь или под бедро. При соскоке стоять сзади.

Одной рукой поддерживать за туловище, а другой держать за руку.

7) Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.

8) Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед, ноги врозь:

Стоя сбоку, подталкивать под таз или поясницу.

9) Из седа ноги врозь стойка на плечах силой:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под грудь.

10) Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед, ноги врозь:

Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под таз.

Брусья разновысокие (упражнения для девочек)

1) Вис присев на нижней жерди:

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ноги.

2) Из виса на высокой жерди размахивания изгибами:

Стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

3) Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь и поворот в упор на нижней жерди:

Стоя между жердями, одной рукой поддерживать под плечо, другой под бедро. Во время выполнения поворота одна рука на поясе, другая под спиной, чтобы помочь выйти в упор.

4) Из виса присев на нижней жерди подъем толчком двумя в упор на верхней жерди:

Стоя между жердями, одной рукой поддерживать под спину, другой под бедро.

4 Страховка и помощь при выполнении упражнений на перекладине

Страховщик должен внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и крепостью хвата. Приемы страховки и помощи зависят от вида упражнения и от высоты перекладины.

Перед началом урока перекладину (гриф) необходимо почистить и отполировать во избежание повреждения кожи ладоней.

1) Передвижение в виси, перемена хватов:

Стоя сзади, поддерживать занимающегося за пояс.

2) Вис согнувшись:

Стоя сбоку, одной рукой держать за предплечье или запястье, а другой поддерживать под спину или держать за голень.

3) Вис прогнувшись:

Стоя сбоку, одной рукой держать за ноги, другой за запястье.

4) Вис на согнутых ногах:

Стоя сбоку, чуть впереди, одну руку положить на голени согнутых ног занимающегося (взяться сверху за дальнюю голень), другой рукой поддерживать его под спину (при переходе из виса (завесом) двумя в вис на согнутых ногах).

5) Подтягивание в простом виси (мальчики):

Стоя сзади, руки на уровне туловища занимающегося.

б) Подъем переворотом махом одной, толчком другой:

В начале переворота держать за запястье и маховую ногу, потом поддерживать под спину. В момент выхода в упор поддерживать под ноги и под грудь (под плечо).

7) Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами:

Стоя сбоку, держать одной рукой за запястье, а другой поддерживать под спину. При выходе в упор поддерживать под ноги и под грудь.

8) Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис:

Стоя сбоку, одной рукой держать за пояс, другой поддерживать под спину, помогая выйти в упор.

5 Страховка и помощь при выполнении упражнений на бревне

1) Соскок из седа на бревне:

Стоя сбоку и сзади, держать за руку выше локтя (за плечо) и за туловище.

2) Ходьба по бревну различными способами вперед и в сторону приставными шагами:

Стоя лицом к бревну и передвигаться за учеником, выполняющим упражнение.

Неуверенном выполнении одну вытянуть вперед и держать ее перед учеником. При падении держать за руку, за туловище (или за руку и туловище одновременно).

3) Ходьба по бревну назад различными способами:

Стоя лицом к бревну, продвигаться за учеником, находясь от него сбоку.

При неуверенном выполнении выставить вперед руку, на которую, в случае необходимости, ученик смог бы опереться; другой рукой держать за руку или за туловище.

4) Повороты в стойке на  $90^\circ$  и  $180^\circ$ :

Страхуют двое, стоя лицом к бревну с обеих сторон. При необходимости держать ученика за туловище или за руку (или за туловище и за руку одновременно).

5) Повороты в стойке на  $270^\circ$  и  $360^\circ$ :

Стоя лицом к ученику и в случае потери равновесия удержать его за туловище и за руку.

6) Равновесие на одной ноге:

Страхуют двое, стоя лицом к бревну с обеих сторон. При необходимости держать ученика за руку или за туловище.

7) Махи ногой вперед и назад:

Стоять лицом к ученику (при выполнении упражнения на месте или продвигаться вместе с ним (вперед, назад), при необходимости держа его за руку или за туловище (или за руку и за туловище одновременно).

8) Прыжок (наскок) на бревно с разбега (под прямым углом) поворот в стойку поперек, переменные шаги вперед:

Во время наскока стоять сбоку, поддерживать под руку и под спину. При передвижении следовать за учеником.

9) Расхождение вдвоем при встрече в положении стоя (высота бревна - до 50 см):

Страхуют двое с обеих сторон, стоя лицом к бревну. При потере равновесия или при падении держать за руку, за туловище (или за руку и за туловище одновременно).

#### 6 Страховка и помощь при выполнении опорных прыжков

Перед началом урока необходимо проверить состояние места для опорных прыжков: устойчивость козла и коня, надежность крепления ножек, упругость и устойчивость мостика, расстояние от мостика до снаряда, а также состояние матов для приземления. Длина площадки для приземления должна быть не менее 5 м.

Приемы страховки при опорных прыжках: страхующий стоит с передней стороны козла (коня) и немного сбоку от места приземления, при обучении, в момент отталкивания руками держать ученика двумя руками за плечо или одной рукой за предплечье, другой за плечо или под грудь, смещаясь вместе с ним после отталкивания.

#### 1) Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись:

Стоять сбоку, чуть впереди. В момент прихода в упор присев поддерживать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину или под грудь.

#### 2) Прыжок ноги врозь через козла в ширину:

Стоять у места приземления, поддерживать под грудь и под руку (плечо).

#### 3) Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину:

Стоять спереди-сбоку от места приземления. При необходимости поддерживать под руку (двумя руками за плечо), под спину или под грудь.

#### 4) Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину:

Стоять спереди-сбоку снаряда со стороны опорной руки. Одной рукой держать занимающегося за опорную руку (плечо), а другой - при необходимости придерживать за туловище.

#### 5) Прыжок боком через коня в ширину:

Стоять спереди-сбоку со стороны опорной руки. Одной рукой придержать за опорную руку (плечо), другой поддерживать снизу под туловище.

б) Прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши):

Стоять сбоку от места приземления. Одной рукой держать за руку выше локтя, другой при необходимости поддерживать под грудь.

7 Страховка и помощь при выполнении акробатических упражнений

1) Кувырок назад в группировке:

Стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости подтолкнуть под спину в направлении кувырка.

2) Кувырок вперед в стойку на лопатках:

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, придерживать за голень, помогая перейти в стойку.

3) «Мост» из положения лежа па спине:

Стоять слева (справа) от ученика лицом к нему. Во время выполнения упражнения поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

4) Стойка на лопатках, согнув ноги:

Стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под спину, другой держать за ноги.

5) Стойка на лопатках:

Стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под спину, другой держать за ноги.

6) Стойка на голове и руках, согнув ноги:

Стоя на коленях, сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под спину, другой держать за голени.

7) Стойка на голове и руках:

Стоя на левом (правом) колене слева (справа) от ученика, одной рукой поддерживать его под спину, а другой держать за бедро (у колена). При выходе в стойку придерживать одной рукой за бедро, а другой за голень.

Контрольные вопросы.

1. Какие бывают разновидности помощи?

2. Как необходимо страховать при подтягивании на перекладине, припрыжке через козла «ноги врозь», при кувырке вперед?

2. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа 50 раз.

**3. Предоставить сообщение** на e-mail преподавателя: [dr.djakov@yandex.ru](mailto:dr.djakov@yandex.ru)

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591