



ГБОУ ДПО ЦПВС  
**ПАТРИОТ.СПОРТ**

# **ПОМОЩЬ И СТРАХОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**



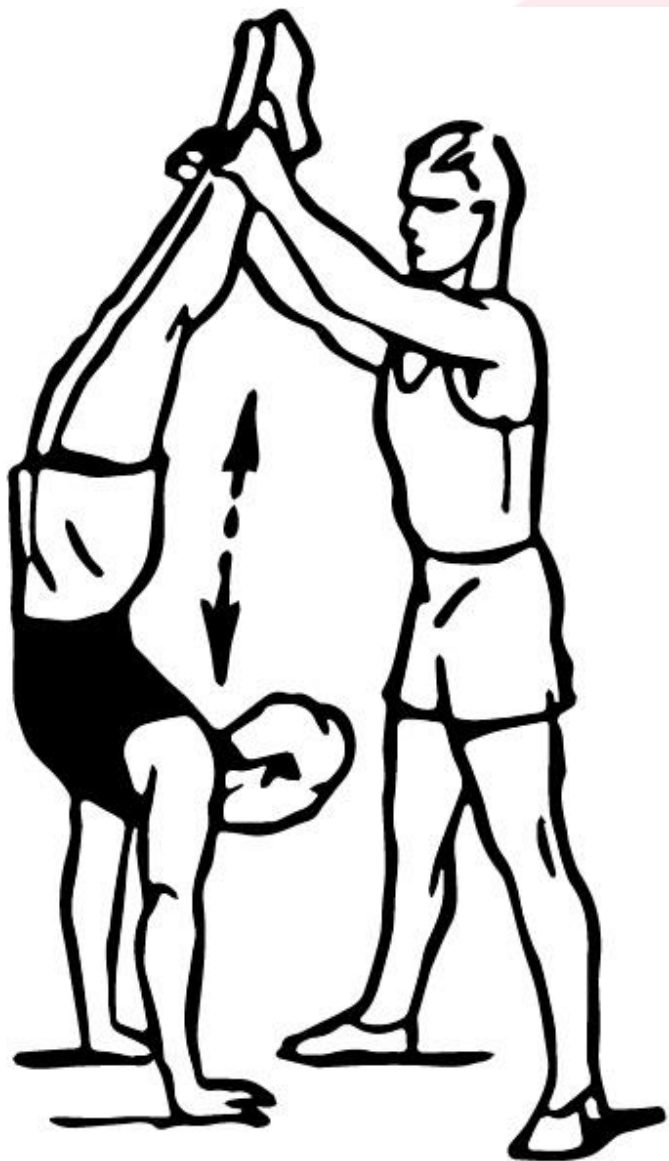
# ПОМОЩЬ И СТРАХОВКА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

**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.





## «В помощь учителю»



**Помощь** - любое облегчение действий ученика, способствующее овладению новым движением, может оказаться помощью в обучении. Под приемами помощи подразумеваются физические действия преподавателя, облегчающие выполнение упражнения, а под приемами страховки — готовность его и действия с целью предотвратить травмы.



## «В помощь учителю»

### 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 ими учащимися. Используя «проводку», учитель не должен целиком 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 важных 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.



## «В помощь учителю»

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.