

# Безопасная Акробатика



Педагог ДО  
Пустотина  
Ирина  
Васильевна

Акробатика появилась за много лет до нашей эры. Первоначально акробатами называли не только спортсменов, занимающихся этим спортом, но и различных канатоходцев, танцовщиков,



Термин «акробатика» родился в Древней Греции. «Акробатес» в переводе с греческого означает «тот, кто ходит на носках».

В настоящее время акробатика входит в школьную программу физической культуры, раздел гимнастики. Ни для кого не секрет, что она является одной из самых травмоопасных из всех разделов.



Цель проекта – оказание методической помощи учителям физической культуры и ученикам, занимающимся акробатикой.

## Задачи проекта:



1. Приобретение педагогами и детьми теоретических и практических знаний по охране труда и технике безопасности на занятиях по акробатике.

2. Формировать умение выполнять страховку и помощь при выполнении акробатических элементов.

3. Дать рекомендации по оказанию до врачебной помощи пострадавшему.

# ИНСТРУКЦИЯ

## По охране труда на занятиях по АКРБАТИКЕ

1. Настоящие правила безопасности являются обязательными при организации и проведении занятий по акробатике.
2. Административный, педагогически и медицинский персонал должны руководствоваться настоящими правилами, знать и строго соблюдать их в практической деятельности при занятиях акробатикой.
3. Лицо проводящее занятие несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья учащихся и обязаны:
  - Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закреплении оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявленным к месту проведения занятий. Инструктировать учащихся о порядке последовательности обучения безопасности при выполнении физических упражнений;
  - Обучать занимающихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением учащимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
  - При появлении у учащегося признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно направлять его к врачу;
  - После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

4. На администрацию учреждения, а так же руководителей, которые предоставляют спортивный зал для проведения с учащимися занятий, возлагается ответственность за исправность спортивного инвентаря и оборудования, соответствие санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявленным к месту проведения занятий.
5. Проведение занятий с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря, без специальной спортивной одежды, а так же в отсутствии лиц указанных в п.3 настоящих правил, не допускается.
6. Помещения спортивных залов, размещение в них оборудования должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил (СниП 2-65-73, СниП 2-М. 3-68 и СниП 2-л. 11-70), а так же правил по технике электробезопасности и пожарной безопасности.
7. Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7м<sup>2</sup> на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.
8. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсией или силикатной краской.
9. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми.

10. Полезная нагрузка на полы спортивных залов должна быть не более 4 кПа (400 кг. с/м<sup>2</sup>).

11. Допускается в полу спортивного зала, в соответствии с нормативной документацией, оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

12. Стены спортивных залов должны быть ровными гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться, при касании стен.

13. Стены спортивного зала на высоту 1,8 м. не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

14. Проем связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м, и не имеющего выступающего порога.

15. Освещенность спортивного зала должна быть не менее 200 лк. в горизонтальной плоскости в зоне на уровне пола.

16. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены.

17. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда так, чтобы или перекрывалась площадь соскока и предполагаемого срыва и падения.

18. Мостик гимнастический должен быть покрыт резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.



## Дополнительные требования безопасности при занятиях акробатикой

1. Акробатический зал должен быть подготовлен к занятию согласно задачам, вытекающим из требований учебной программы.

2. При разучивании и выполнении акробатических упражнений необходимо применять следующие методы и способы страховки в зависимости от упражнения:



### *Кувырок вперед*

Вначале необходимо научить перекатам на спине и плотной группировке. Помощь оказывают накладывая одну руку на затылок и прижимая голову к груди, другую руку под бедра сзади, подталкивая вперед. Не допускать резкого удара головой о мат.

### *Длинный кувырок вперед*

Стоя сбоку, одну руку наложить на затылок и слегка прижать голову к груди, другой рукой подхватить под грудь (живот), переворачивая при этом вперед.

### *Кувырок назад*

Помогать стоя сбоку и подталкивая одной рукой под спину, другой - поймать носок ближней ноги и согнув его поставить на мат.



Стоя сбоку, на *«Мост»* одном колене, руки держать под спиной, помогая поставить руки на мат и встать с мостика, подталкивая сзади под спину.

### *«Дощечка»*

*(наклон назад стоя на коленях)*

Страховать сбоку и сзади, держа руки на голове или под спиной. В случае необходимости подтолкнуть вверх.

### *Стойка на лопатках*

Стоя сбоку, подхватить ноги и потянуть вверх, затем удерживая одной рукой за ноги (ногу) в районе голени, другой рукой надавить на поясницу, добиваясь ровной стойки.

### *Стойка на голове и руках*

Стоя сбоку, держать одну руку спереди, а вторую сзади, в районе стоп ног, помогая вернуть ровную стойку при ее потере.

### *Стойка на руках*

Стоя сбоку, в момент маха ногой, подхватить ее за голень и помочь выйти в вертикальную стойку. Быть готовым, при слишком сильном махе, остановить ногу и предотвратить падение на спину.



## «Колесо»

*(переворот боком)*

Разучивается после освоения стойки на руках с помощью. Начинать учить лучше у стены, спиной к ней. Страховый располагается спереди от учащегося (сбоку по ходу колеса). Руки страхового находятся в перекрестном положении. В момент выполнения стойки на руках ноги вверху, страховый подхватывает учащегося за пояс с двух сторон и проводит до постановки ног на пол в первоначальное положение.

## «Рондат»

Страховать стоя сбоку от места постановки рук на пол и приземления, со спины. Подхватить за пояс с двух сторон и помочь повернуться в сторону маховой ноги на 180 градусов. Затем подхватить под живот и удерживать туловище в вертикальном положении до тех пор, пока ноги не опустятся на мат. Помочь выпрямиться. После освоения структуры движения, можно страховать с помощью «лонжи». Учащийся надевает ремень так, чтобы он был немного свободным и мог крутиться вокруг талии. Сбоку становятся два страховых, берут в руки веревки, так, чтобы они проходили через шею сзади. Учащийся выполняет «рондат», а страховые поддерживают его с двух сторон, приподнимая вверх.

## *Переворот вперед с головы и согнутых рук*

Страховать стоя сбоку на одном колене. Одна рука берет ближнюю руку учащегося, а другая рука подстраховывает под спину, снизу вверх.



## Инструкция для занимающихся акробатикой

1. Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
2. В местах соскоков и приземлений положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной. После выполнения упражнения поправьте за собой мат.
3. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.
4. При выполнении прыжков и соскоков приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
5. Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения. Во время выполнения упражнения другим учащимся не отвлекайте его окриком, пугающим движением, жестом, какими либо другими действиями.
6. Не стойте близко к учащимся, в местах соскоков и приземлений, при выполнении ими упражнений.
7. Будьте внимательны при переноске гимнастических матов, снарядов. Занимайтесь в чистой удобной спортивной форме. Обувь должна быть сменной, чистой с мягкой подошвой.
8. При недомогании, болезненном состоянии, при получении травмы занятия прекратить и обратиться к преподавателю.
9. Учащиеся, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях в спортивной форме, выполнять посильные упражнения, при этом допускается их привлечение преподавателем к подготовке занятия.



1. Первая до врачебная скорая помощь пострадавшему должна быть оказана любым членом педагогического состава или учащимися.
2. При оказании первой до врачебной помощи могут быть использованы все находящиеся под руками оказывающего данную помощь стерильные средства, а так же препараты, лекарства, инструменты из аптечки, которая должна храниться в специально отведенном месте.

Содержание аптечки: Бинт или марля (стерильные), вата гигроскопическая, водная настойка 3%-5% (спиртовая), перманганат калия (свежеприготовленный раствор), нашатырный спирт, валериановые капли, инструментарий (ножницы медицинские, пинцет, булавки), жгут.

3. После оказания первой до врачебной помощи следует направить пострадавшего в лечебное учреждение или сообщить в соответствующий отдел здравоохранения.
4. После оказания перечисленных выше мероприятий следует сообщить родственникам или опекунам пострадавшего, о произошедшем несчастном случае, а так же администрации.



# Список использованной литературы



1. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, М.Д. Никандрова – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 2000г.-296с.,ил.
2. Охрана труда в школе (сб. нормативных документов)/сост. С.М. Кулешов – Москва, Просвещение, 1981г, -256с.
3. «Спорт в школе» «37, 1997г Приложение к г. «Первое сентября» с.5, ст. «Спортивная гимнастика для 5-11-х классов» автор А. Рахманова
4. Уроки физкультуры в 8-м классе (Методические рекомендации для учителей физического воспитания) М.Г. Емельянов Йошкар-Ола, 1992г.
5. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя /В. И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др., Под редакцией В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона -2-е изд. – Москва Просвещение, 2001г.
6. «Физическая культура в школе» (материалы из журналов) №8, 1989г, с.57; №4, 1988г, с. 20