МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра теоритических основ физического воспитания

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль – «Физическая культура»

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине «Гимнастика»

«Страховка и помощь при занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста»

Выполнили студенты группы : ФК – 3 ИФКСиЗ

Калашникова А.Н, Макарова В.А

 Форма обучения-очная

Руководитель:

Старший преподаватель: Романенко Н.С.

Дата(защиты) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск, 2018

Содержание

**ВВЕДЕНИЕ**

**Глава 1. Особенности методики проведения уроков по гимнастике с детьми младшего, среднего школьного возраста**

§1.1.Младший школьный возраст (7 - 9 лет)……………………………5

§1.2.Средний школьный возраст (10 - 14 лет)…………………………..8

**Глава 2. Травматизм на занятиях по гимнастике**

§2.1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь……………………………………………………………………14

§2.2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике……………..16

§2.3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике………………………………………………………………...19

§2.4. Врачебный контроль и самоконтроль …………………………….25

§2.5. Требования к местам проведения занятий по гимнастике ………27

**Глава 3. Страховка и помощь при занятиях по гимнастике**

§3.1. Основные понятия страховки при занятиях гимнастикой……….29

§3.2. Приемы страховки и самостраховки……………………………….33

§3.3. Изучение приемов страховки и помощи…………………………..35

§3.4. Особенности страховки в различных видах гимнастического многоборья…………………………………………………………………37

**Заключение**

**Список используемой литературы**

**Введение**

Гимнастические упражнения, как известно, приносят значительную пользу человеку в его гармоническом развитии, но одновременно они могут нанести занимающимся и непоправимый вред, если на занятиях игнорируются правила предотвращения травм.

Специфика гимнастических упражнений, особенно по спортивным видам (спортивная гимнастика, спортивная акробатика), их координационная сложность создают реальную угрозу падения, срыва со снаряда.

Борьба со спортивным травматизмом — это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья, всестороннего физического развития учеников и обеспечение возможности достижения ими физического совершенства и спортивного мастерства.

**Актуальность**. Любые повреждения во время занятий травмируют ученика и физически и психологически. Получив травму, занимающийся на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего понижается его работоспособность. Поэтому меры по предупреждению травматизма являются не только очень важным условием укрепления здоровья, но и обеспечения последовательного роста физической подготовленности и спортивно-технического мастерства гимнастов.

**Цель**: теоретически изучить способы страховки и помощи на занятиях по гимнастике для учащихся среднего и младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** уроки физической культуры.

**Предмет исследования:** техника безопасности при занятиях гимнастикой как меры по предупреждению травматизма.

**Задачи**:

— проанализировать специальную психолого-педагогическую литературу по заявленной теме;

— раскрыть возрастные особенности учащихся среднего и младшего школьного возраста;

— выявить особенности страховки и помощи при занятиях по гимнастике.

**Глава 1. Особенности методики проведения уроков по гимнастике с детьми младшего и среднего школьного возраста**

Физическое воспитание в школе осуществляется с помощью различных средств, среди которых основная гимнастика считается одним из важнейших. Объясняется это характерными особенностями основной гимнастики, которые делают ее общедоступным и эффективным средством физического воспитания детей всех возрастных групп. Она направлена на гармоническое развитие всех органов и систем занимающихся, на улучшение их здоровья и повышение жизнедеятельности, на формирование правильной осанки и двигательной функции у школьников.

§**1.1.Младший школьный возраст (7 - 9 лет)**

 Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива. Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16-18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.

 Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов.

 Детям 7--9 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках - для 2-го класса).

 При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

 Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и так далее. Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понятными и доступными. Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

 У детей 7- 9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10 -13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрейшего становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6 - 8 раз в каждом занятии, причем в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2 - 3 раза в один подход.

 Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр. Для организации занятий надо применять фронтальный, групповой, поточный и игровой способы. Особенности мальчиков и девочек этого возраста выражены незначительно, поэтому различий в методике и содержании упражнений нет.

§**1.2.Средний школьный возраст (10 - 14 лет)**

 В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

 Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13 - 14 лет (мальчики) и 12 - 13 лет (девочки) - к подростковому возрасту.

 Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (11-13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено.

 10-11-летнего также краткие при разучивании . Однако они уже различать изучаемых и могут знакомые или упражнения по . При обучении , показ и обязательны. упражнения в уроке повторять 6-8 раз. Они быстрее, дети их по 2-3 раза за подход. методическое в обучении этого - изучение в строгой последовательности. материал усваиваться частями, , начиная с простых и форм.

 оценивать в пространстве, во и по силе обучать при формировании у них двигательных . Например, при ходьбе и нужно детей и бегать с длиной и шагов. Для необходимо детям и бегать по , расположенным на расстоянии. выполнение в ходьбе и по разметкам возможность научиться длиной , а с помощью с. различной шагов по тем же - овладеть движений.

 метанию, давать бросать мяч на расстояния, расстояние, на брошен мяч, а вес бросаемого , бросать на и то же расстояние разного .

 Дети научиться технике и уметь скорость . Следует склонность этого к танцевальным , которые применяться для мышц ног, , сердечно-сосудистой и систем.

 и строго освоение материала по (путем конкретных заданий) успешно детей двигательным из программы по воспитанию. планировать материал так, начальное какому-либо действию на каждом до тех пор, пока не освоена бы его простейшая .

 Обучение действиям среднего возраста свои . Этот совпадает с полового и характеризуется средних прибавок и веса . Быстрый тела в вызывает мышц, , нервных , кровеносных . Вследствие и ряда факторов, с действиями желез секреции, подростков на время менее и менее . Как правило, у подростков осанка. это заметно у растущих и нерегулярно физическими . Подростки () обычно к самостоятельности, быстрее сильными, , смелыми и, взрослым, свои . Они стремятся сделать и мало внимания на техники. Это психологическими подростков, а особенностями двигательных у детей возраста.

 при обучении легким действиям фаза навыка значительно последующих, то при более упражнениям, проявления качеств, а пространственной и точности , начальная формирования протекает медленнее, чем . Неумение свои в пространстве, во , а также по мышечных часто к тому, что закрепляется с . Следует учитывать, что функция интенсивно у детей лет, поэтому они овладевать сложными по двигательными , причем им более рассказ и изучаемых . Метод изучаемых также .

 В процессе подростков действиям применять методы и , рассмотренные . Среди методов можно метод алгоритмического . Этот тесно с программированным и является его . Предписания типа разделение материала на (дозы, или учебные ) и обучение этим в строго последовательности. овладение серией заданий право ко второй . Так, под строгим преподавателя или занимающихся предписанные , выполнение дает освоить то или гимнастическое или серию упражнении. методом предписаний положительные . Двигательные формируются быстро и без .

 При составлении алгоритмического необходимо следующие :

1.В предписаниях точно характер действия, случайность в их ; они должны доступными , кому они .

2.Предписания типа быть как для одного действия, так и для их , имеющих сходство, но доступных на этапе .

3.Все задания быть , и сложность их возрастать .

Первая учебных содержит на развитие качеств, необходимы для выполнения двигательного . В одних достаточно только определенных мышц, в - гибкость, - быстроту сокращений, а и все названные .

 Для развития качеств выполнять в подтягивании, рук в упоре, ног в висе, , наклоны и .

 Вторая учебных должна упражнения для исходных и положений, начинаются и изучаемые действия. правильно исходное и положения в обязательно. и вторая учебных могут одновременно или в время.

 серия заданий действия, условия для изучаемого : размахивание в или в упоре на , маховые ногой и подскоки при некоторых и акробатических и др.

 В четвертую учебных входят , связанные с умениям выполнение в пространстве, , а также по мышечных . Количество и точности (пространства, и силы) от координационной изучаемого . Иногда достаточно оценивать амплитуду или степень и разгибания , а иногда движения или мышечных . При обучении сложным необходим дифференцировок, условия для выполнения действий, техническую упражнения.

 серия заданий - упражнения и изучаемого действия.

 изучаются в целом в условиях с тренажера и технических . При изучении задания индивидуальные занимающихся, их к выполнению материала, правильность учебных , определяется перехода от учебного к другому. От решения вопроса результат .

 Всегда ли пользоваться алгоритмического при обучении и подростков действиям? , нет. Многим из них обучить по методике. К относятся: , общеразвивающие, прикладные , а также в смешанных и упорах и .

**Глава 2. на занятиях по**

**§2.1. Характеристика на занятиях по и первая**

Травма – это отдельных или всего . Они могут по причине техни¬ки , требований к и методике занятий. , встречающиеся во занятий по , могут легкими, и тяжелыми. двух : общие и (местные).

 травмы - это , срывы ладонной кистей и , которые не к потере . Средние — это растяжение волокон и , незначительные суставов и , тре¬бующие лечения. травмы: костей, мышц и , сотрясение мозга и , в случае гимнаст выйти из на дли¬тельное , а так же требуют лечения. Для гимнастики травмы с верхних , такие как: кожи поверхности , растяжение , повреждение суставов и др.

 спортсмен, а тем учитель культуры уметь потерпевшему медицинскую помощь, аптечку, должна в каждом зале или в . Уши¬бы охладить или обработать и нало¬жить повязку. До тех пор, острая не прекратиться прекратить или сменить тренировочной . Напри¬мер: ушиб не возможности упражнения в , то следует к выполнению в висе, и . Если голеностопный , можно упражнения на без соскоков.

В , если кожа поверхности , нужно обработать раствором водорода, пеницилли-новой или мазью и бинтовую . Ни в коем нельзя рану , поскольку попасть и значительно процесс . В случае повреждения на снарядах, в висах, прекратить и к выполнению упражнений, не связанны с на поврежденные .

При особенно и средних необходимо вызвать и оказать помощь на . Первая в таких – это иммобилизация конечности шины и полного потерпев¬шему. запрещается вывихи, не спе¬циального образования, что это может к тяжелым . Когда кожный , нужно остановить и обработать йодом или перекиси . После травм занятия только с врача. внимание на травмы, с ушибами и мышц и . Продолжение без следования требованиям привести эти в хронические.

**§2.2. травматизма на по гимнастике**

 анализа , которые на занятиях и по гимнастике, сделать , что основными травма являются:

1. правил занятий и .

2.Нарушение и принципов и тренировки.

3. уровень работы гим-настов.

4. применение и приемов во время упражнений, а так же их .

5.Выполнение в отсутствие .

6.Выполнение без самоконтроля.

7. регламентированных к подготовке занятий или .

8.Отсутствие проверки спортивного и инвентаря.

9. и обувь не спортивным .

Чаще травматические происходят нарушения организации и проведения . Неправильная учебно-тренировочного , несвоевременные и конец , неправильное , низкий дисциплины (несерьезность, на уроки, , невнимательность, правил без, невыполнение ний учителя), а нарушение методики физической и тренировке условия для , повреждений и несчастных .

Вовремя начало не дает правильно подготовительную , качественно опорно-двигательный и остальные организма к сложных . Из-за возможны растяжения, пов и разрывы , сухожилий и различные .

Нарушение систематичности, и последовательности приводит к , что перед возникают сложные или задачи. Им не психической, ческой и подготовки для предложенных . Стесняясь , ученик не от выполнения упражнений, что привести, , к срыву со , а впоследствии повреждению.

 из очень причин травм на – это неправильно место для за, не проверенное оборудования и инвентаря, и обуви . Неправильное гимнастическими , халатное к установлению , брусьев, и прочих может причиной серьез¬ных . В связи с , учитель самостоятельно подготовку и каждого перед занятия.

 из важных получения является или от¬сутствие контроля и . Иногда при-ходит на недостаточно , с плохим из-за или каких-либо отклонений в здоровья. на это, он стремиться все упражнения, выполнял . Это может к чрезмерному , изнурению и нередко нежелательными . Чтобы такие , надо учеников обращаться к , консультироваться с ним, а в обязательном сообщить о плохом .

Наиболее причиной травм на по гимнастике пренебрежительное к страховке и во время опасных и упражнений. говорит о том, что ряд травматизма у и тренеров, еще не получили опыта и не в владеют страховки, выше, чем у . Именно специалисты по должны и настойчиво широким приемов , страховки и во время сложных . Это важнейший для предотвращения травм, а так же спортивного .

**§2.3. Основные предотвращения на занятиях по**

Для устранения травматизма подобрать комплекс методов, составят техники во время и проведения . Студен¬ты учебных должны изучать эти и обязательно их в своей педагогической деятельгонвенол.

очная и методика занятий. соблюдение дидактических пе¬дагогики( , сознательность, , доступность ) создает условия для физического учащихся, а для достижения уровня мастерства. педагогического (от простого к ) обеспечивает надлежащей базы, на которо¬го образом новые навыки, двигательный , повышается управлять , временными и параметрами , развивается .

В содержание гимнастики большое различных , которые соответствующего мы-шечной , ловкости, , решительности и другие и морально-волевые . Нельзя упор в стороны («»), если у слабо сила групп пояса, выполнить «», если не хватает в тазобедренных , невозможно сложный , если не обладает , и так далее. Все попытки подобные без соответствующей зачастую травматизмом — или разрыв , связок или . Для того, избежать нежелательных , нужно соответ-ствующие и тщательно ученика к того или упражнения.

В обучения и гимнастов спектр специальных и подводящих . В спортивной множество координационно упражнений, выполнения ученику не понять . В таких используются упражнения, имеют техническую , но значительно , чем те, которые разучивать. того, как изучает упражнение, он к совершенствованию овладевапет и более материалом. Для травматизма ме-тодически провести и специальную . В процессе важно подготовить и системы к выполнению от к более упражнениям на . В завершении разминки, под преподавателя, следует сделать разминку. На гимнастических следует специальную , учитывая все его .

Для того, избежать , новые и опасные следует , когда еще не чувствуют , то есть в занятий. В изучения и опасных следует разнообразные для облегче¬ния упражнений — , уменьшение снаряда, страховка при упражнения, страхующих .

Соблюдение дисциплины и отношение к процессу и тренировки. фактором травматизма и несчастных является уровень дисциплины и отношение к процессу . Соответственно, систематическая и воспитательная . Согласно , случаи травм встречаются там, где работа не на должном . Воспитание дисциплины — это , кропотливая и работа.

 дисциплина — это обширное , кото¬рое поведение не только на , но и вне занятий, , в быту, на , в обществен¬ных и так далее. следует вежливым, , культурным, , ответственным, в вопросах . Он должен , аккуратно точно все задания и учителя. спортсмен понять, что нарушение или правил режи¬ма привести к случаю и за собой ущерб не ему, но и учителю, , всему коллективу.

 дисциплина также и в правил гигиены, соответствующего труда и , питания и сна, по отношению к одежде, и так далее. , обширная воспитательная и работа уча¬щихся обязательным устранения и несчастных и травматизма.

 места , спортивного и оборудования. места , состояние инвентаря и является из важных . От этого безопасность во время занятий и по гимнастике. спортивного , освещение и , состояние снарядов и их должны санитарно-гигиеническим . При дневном световой , т. е. отношение окон к пола, быть При искусст¬венном должно не менее 80 лк на пола. Для учебно-тренировочной оптимальной температура в 17—20°. Зал быть вытяжной для того, поступал воздух. покрытием для зала деревянный пол палуб¬ного . Он не скользок, , на нем можно установить снаряды.

 обращать перед занятием на и установленные , гимнастические и другой инвентарь. и закрепляющие необходимо проверять, устраняя неисправности. следует так, чтобы во работы на них не мешали другу. подробнее, как устанав¬ливать снаряд и инвентаря.

. Во время важно внимание на крепления к стойкам; растяжек и ; прочность , к которым растяжки; самой (она быть , сухой, , без ржавчины и )

Брусья. брусья, особое на поверх¬ность (они быть , гладкими, без ); прочность жерди со ; исправность винтов, ; вращение в стойке ; устойчи¬вость (всего ).

Кольца и пояса. проверить: тросов, и ремней; блоков и креп¬ления к или портику; самих и ремней.

 бревно. снаряд не шататься; , с помощью бревно на соответствующей , должны исправными.

 снаряды (, козел, язык). обратить : на состояние и их выдвижение; каждого ; состояние , возможность размеров.

, жерди, и другие должны крепкими и прикрепленными к или к специальным .

Гимнастические и дорожки. внимание на матов и (они быть , ровными, без ); правильность в ме¬стах , а также в возможного ; плот¬ность , чтобы ними не щелей.

 залы должны оборудованы ящиками с и канифолью, а дорожками для для выполнения прыжков. и убирать надо , распределив между .

Костюм и гимнаста. и удобные и обувь является из условий учеников от во время занятий и по гимнастике. На не должно металлических предметов (, шпилек и др.), могут гимнасту . Во время упражнений на украшения обязательно с пальцев. заниматься в на жесткой подошве, так как она , а это может причиной и повреждения во разбега в прыжках или при акробатических .

Для занятий и по гимнастике регламентированы и обувь: — майка и , под которыми должны надеты , мягкие та-почки— чешки; — купальник, под надевают и бюстгальтер, а так же . Женщинам выступать и (мужчины босиком , когда они не в, а в трусах). гимнастов в теплых костюмах и носках, сохранить , не переохлоаждать и суставы. Это преимущество для травматизма.

 происходит нагрузка на участки аппарата, то различные приспо¬собления, для повреждения. Это, , наколенники, , эластичные и накладки, накладки и так .

Наколенники от повреждения суставов во выполнения , акробатических и соскоков со .

Голеностопники от повреждения суставов во выполнения , акробатических и соскоков со . В случае, нет специальных и голеностопников, их заменить или бинтом.

 используют во выполнения на перекладине или брусьях. Они от срыва ладонной кистей. они из ко¬жи или прочного . Накладки на один или два руки; концом с ремня их на лучезапястном .

**§2.4.Врачебный и самоконтроль**

 фактором систематический контроль и сохранения от спортивного во время по гимнастике. систематического контроля к невозможности решать задачи в занятий культурой и . В соответствие с правительства контроль обязательным для лиц, физической и спортом. по врачебному со спортсменами в специализированных врачебно-профилактических врачами-специалистами по культуре и во кабинетах и .

 Врачебный состоит из мероприятий: во , врач состояние , уровень развития и , во-вторых, вопрос о к занятиям или , определяет возможной . Выделяют обследования первичные, и дополнительные. обследование все показатели здоровья и физического . В результате врач рекомендацию относительно , назначает мероприятия. В порядке и спортсмены проходят врачебное , которое возможность за динамикой развития и здоровья и определить учебно-тренировочного . После , травматических или продолжительного в занятиях, а при перетренированности должен к врачу для обследования.

Для спортивного следует превентивные , а именно, наблюдения, непосредственно во занятий или . Они позволяют и педагогу реакцию на выполнение тех или упражнений, на ту или нагрузку. Эти определяются с различных (проверка , частоты , измерение давления, веса во занятий, , и др.). В последнее большое получили методики — , электрокардиографию, газообмена и пр.

В работе большое имеет , который осуществлять и в жизни. самоконтроль возможность и тренеру строить процесс, высоких результатов, травматические . Самоконтроль не подменить контроль, но он его и в совокупности два позволяют спортсмена от травм.

 выполняет функцию, учеников, учебно-тренировочный глубоко . Вот почему с шагов пути приучать к систематическому . Самоконтроль посредством в специальном , где указываются , которые состояние , самочувствие. К ним : пульс, , вес, спирометрия, сон, , настроение и пр. В время необходимо педагогу или , когда начнет содержание и самоконтроля, то он самостоятельно записи.

**§2.5. к местам занятий по**

Подготовка занятий, спортивной , инвентаря и имеют значение для мастерства и обеспечения их в процессе занятий и . Размеры зала соответствовать стандартам, пол гладким и , естественное , определяемое площади к площади . В процессе занятий приток воздуха, для до и после помещения проветриваются и в чистоте.

 занятий от правильной снарядов и подсобного . В зале располагаются на расстоянии от и друг от . Они должны так, чтобы при упражнений не падал в занимающимся. должен видеть и место при соскоках. и проверка различных имеют специфику.

При коня с необходимо следующие :

•он должен устойчиво на без малейших ;

•ручки быть прикреплены к коня и гладкую, от магнезии ;

•покрытие без порезов и неровностей.

При брусьев :

•следить за расположением ;

•следить за жердей со ;

•проверить крепящих и зажимов, а вращение в стойках;

• брусья с специальной или приподнимания их над ;

•проверить снаряда.

При брусьев высоты правила, для брусьев и .

Во время колец в , кольца в соответствии с занимающихся; состояние , ремней и , а также крепления в металлическом , наличие на кольцах. проверяют крепления к потолку. установка состоит из рамы, тросами к , то обеспечение её крепления требованиям к перекладины.

При бревна следить, его поверхность в горизонтальном , без царапин и повреждений; стоек прилегало к ; винты и виды были и удерживали на соответствующей .

При установке снарядов :

•исправное снаряда и его крепление к ;

•исправное мостика, специальным материалом, и его на специальную дорожку для гимнаста.

, шесты, , гимнастические у стенки быть , надёжно к потолку, или полу. На не допустимо узлов. , рейки стенки и должны гладкую , прочно к боковым . Гимнастическая устанавливается в положение с двух . Гимнастическая должна стоять на , иметь поверхность. следить за металлических , которые выходят из .

Во всех тщательно правильность и крепления , укладка и дорожек.

 должны плотно к другу и с расчётом, приземление на середину из них, при этом возможное занимающихся. При относительно соскоков с высоты укладываются в слоёв. Они быть , ровными.

 **3 . Страховка и при занятиях по**

**§3.1. Страховка и как меры травматизма**

В время тенденция роста гимнастических , в связи с страховка и становятся частью обучения и на всех подготовки и мерой травматизма.

 представляет комплекс мер, обеспечить гимнастов в выполнения . Она осуществляется без захвата или других тела. При сложного захват делать , не облегчая его выполнение.

 индивидуальную и страховку. Обе страховки на различных обучения сложным и элементам и . Индивидуальная выполняет или один из . Групповая осуществляется или более . При этом, из страхующих позицию в месте и необходимые . Надеяться на по обеспечению абсолютно . Для обеспечения используются и технические .

К специальным :

•ладонные из натуральной , надетые на и закреплённые на запястье;

• петли и используются для разматыванию с амплитудой и оборотом;

• валики, , маты и , предохраняющие от о перекладину , а также при с бревна.

К средствам :

•различные с поясом для при изучении оборотов на и кольцах, на коне и упражнений;

• пояс для при разучивании упражнений.

 не только возможность со снаряда, но и одним из методических обучения. Она создать представление об упражнении, этого быстрое техникой и применяется при развитии у мышечной , координации , быстроты и способностей.

 следующие помощи:

• – действия , сопровождающие по всему или отдельной его ;

•фиксация – гимнаста в определённой движения;

• – кратковременная при перемещении сверху ;

•подкрутка – помощь при выполнении ;

•комбинированные – использование приёмов, одновременно и ;

•серийные – используются в с построением : подталкивание – , поддержка – , подкрутка – .

При осуществлении необходимо:

• технику упражнения;

• быстро и выбирать для страховки;

• правильные и приёмы и помощи;

• индивидуальные учеников.

 обучающийся выполняет , то на первый выходит , т. е. умение своевременно правильные и самостоятельно из опасных . Для предотвращения травмы прекратить упражнения или его, создать опору, руками, соскок. самостраховки наиболее спортсмены, они в процессе упражнений и их исполнения.

**§3.2. страховки и**

Каждое упражнение особых к применению , помощи и . Обязательное занимающихся страховки и диктуется тем, что не может сам их при проведении с несколькими одновременно. страховки и должен каждый гимнастикой.

В и акробатических страховку посредством или подвесного . При страховке держатся , а в случае действий , при угрозе они быстро . Безопасность сложных достигается для этого ям и матов, в руках .

В упражнениях на страхующий вдоль , его задача - в любой потери исполняющим подать , гимнастическую или поддержать при , неудачном . При наскоках на страховка у моста , а при соскоках гимнаст в области и живота. в процессе захватывать за ноги это привести к ситуации.

В на высокой , кольцах и разной страховка сбоку под и передвигаясь на расстояние и назад в от направления и движения . Возможны переходы на сторону, так не помешать упражнения.

В на низких и брусьях осуществляется из-под . На низких при страховке и при оказании в использовании статических можно руки и над .

Упражнения с прыжками, где врозь или , страховка стоя и несколько от места ; гимнаст или двумя за плечо, или рукой за , другой – за или под грудь.

 образом, — базовый учебно-тренировочного гимнастов. Это гимнаста принимать и самостоятельно из опасных , которые возникнуть во упражнений. может или видоизменить , чтобы силу во время . Например, во выполнения на руках или на на брусьях в падения гимнаст сделать .

Овладение успешной зависит от обучающегося, чем уровень способностей и ловкости, тем гимнаст соответствующими . Поэтому педагог с начала по гимнастике воспитывать в умение самостраховку. Эти успешно решать с акробатических . Надо учеников кувырки и назад из положения. Это возможность во неудачного соскока или облегчить , исполняя . Самостраховка особую на поздних учебно-тренировочной , когда выполняет самостоятельно.

**§3.3. приемов и помощи**

 гимнастов страховки и является частью процесса. гимнаст научиться и помогать во время сложных упражнений. , что гимнаст во оказание или помощи осознанно к процессу , старается технику и упражнения, представить параметры (направление, , необходимые и т. д.). Кроме , ошибки, товарищем, в степени страхующего, уже непосредственно он выполнять .

Обучение страховки параллельно с гимнастическими . Формирование страховки и должно под строгим преподавателя при и серьезном спортсмена к делу. страхует , а ученик роль . После , как ученики навыками и помощи, замена, становится на преподавателя, тем , основная возлагается на . В отдельных , когда упражнения , можно ученикам, страховать другого. , самостоятельная значительно ответственность и является защитой от .

В процессе приемов и помощи, обращать учеников на соблюдение требований безопасности и способов травм, т. е. надлежащего учебной , правильного к подготовке занятий, правил контроля и , санитарии и гигиены, а правильного отдыха, и т. д. Учащиеся училищ навыками и помощи на практическом, а на специально для этого .

**§ 3.4. Особенности в различных гимнастического**

Страховка в многоборье значим фактором, при выполнении , связанных с . На практике индивидуальную и групповую с технических : специальных (лонжи), , крепящих к снаряду, устройств, поролоновых , ям с поролоном и технических . Однако не злоупотреблять средствами , поскольку в условиях это гимнаста , появляется страх выполнением , следствием могут и травмы.

Выбор варианта страховки зависит от индивидуальных особенностей тренера и обучаемого: роста, веса, быстроты реакции, физической силы и др. Стоящий на страховке обязан хорошо знать технику выполнения упражнений и в зависимости от обстановки правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнение; знать индивидуальные особенности учеников. Страхующий должен провести ряд расчетов, определить риски упражнения, учитывать, что буквально каждое гимнастическое упражнение имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки. Профилактика повреждений в гимнастическом многоборье должна быть основана на соответствующей организации тренировочных занятий и сокращении их продолжительности. Рекомендуется избегать чрезмерных нагрузок в незрелом возрасте. Во время занятий следует чередовать выполнение упражнение. Тренировка должна проходить в циклически прогрессивной манере таким образом, чтобы увеличение сложности упражнений сопровождалось с последующем уменьшением общей тренировочной нагрузки, давая время на адекватную регенерацию соединительных тканей. Целесообразно снизить продолжительность вращений во время тренировки и увеличить их при разминке, чтобы избежать нехватки внимания в конце тренировки. При снижении концентрации внимания ученика тренировку нужно прекратить. В период быстрого роста молодых спортсменов следует снижать тренировочные нагрузки. Недопустимо выполнения гимнастом новых элементов без предварительных напутствий тренера, его присмотра и без должной концентрации внимания самого спортсмена. На тренировке обязательно наличие специально обученных помощников тренера – страхующих.

В отсутствии таковых сам тренер должен страховать всех своих гимнастов. Страховка должна более активно применяться во время гимнастических тренировок, и обязательна при выполнении опасных элементов.

Для грамотного и эффективного применения страховки и помощи, важно знать и строго придерживаться следующих требований:

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

• Хорошо знать технику упражнений, правильно выбрать место для страховки, не мешая гимнасту.

• Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения.

• Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста.

• Учитывать индивидуальные особенности гимнаста.

• Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

• Широко применять для страховки ручные и подвесные пояса-лонжи, тренажеры, поролоновые ямы (последние в настоящее время занимают ведущее место в учебно-тренировочном процессе).

• Применять индивидуальные и групповые страховки в меру необходимости.

• Избегать мелкой и лишней опеки, воспитывать у учеников самостоятельность и волевые качества.

Тренеру следует поощрять использование спортсменами средств индивидуальной защиты, такой как накладки, напульсники, бинты, фиксаторы, бандажи, чешки. Для предупреждения чрезмерного разгибания запястья можно использовать специальные фиксаторы запястья. При незначительных травмах для устранения боли и дискомфорта следует использовать специальные бандажи на запястье, локоть, колено, голень, лодыжку.

В вольных и акробатических упражнениях страховку оказывают с помощью ручного или подвесного пояса. При страховке веревки держатся свободно, а в случае ошибочных действий гимнаста, при угрозе падения они быстро натягиваются. Безопасность выполнения сложных упражнений достигается применением для этого поролоновых ям и матов, "обкрутки" в руках педагогов.

В упражнениях на бревне страхующий передвигается вдоль бревна в готовности в любой момент потери равновесия исполняющим упражнение подать руку, гимнастическую палку или поддержать при падении, неудачном соскоке. При наскоках на снаряд страховка оказывается у места отталкивания, а при соскоках сбоку гимнастка поддерживается в области спины и живота. В работе с начинающими рекомендуется страховать вдвоем с обеих сторон бревна. Нельзя в процессе страховки захватывать занимающегося за ноги.

В упражнениях на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страховка осуществляется сбоку под снарядом и передвигаясь на небольшое расстояние вперед и назад в зависимости от направления и характера движения гимнаста. Возможны быстрые переходы на другую сторону (делать надо это очень умело), так чтобы не помешать выполнению упражнения. При соскоках надо быстро переходить к предполагаемому месту приземления. Страховка может оказываться стоя на возвышении или с помощью подвесного пояса.

В упражнениях на низких и средних брусьях страховка осуществляется руками из-под жердей. На брусьях с низкой высотой при страховке детей и при оказании помощи в исполнении некоторых статических элементов можно держать руки и над жердями. Иными средствами страховки являются поролоновые маты, подвесные пояса, возвышения, подставки различного рода и др.

В опорных прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, страховка оказывается стоя спереди и несколько сбоку от места приземления; гимнаст поддерживается или двумя руками за плечо, или одной рукой за предплечье, другой — за плечо или под грудь. При страховке боковых прыжков место страхующего — впереди снаряда со стороны опорной руки. При выполнении прыжков переворотом и более сложных ему надо стоять сбоку и поддерживать под спину и плечо либо под грудь и спину.

Следует увеличить толщину матов для приземления. При отработке новых, незнакомых элементов толщину матов следует увеличивать, при упражнениях на бревне - снижать его высоту над полом. Оборудование и снаряды должны содержаться в рабочем состоянии и перед каждой тренировкой проверяться на надежность. Снаряды должны быть установлены таким образом, чтобы избежать случайного столкновения гимнастов, занимающихся на соседних снарядах или разминающихся.

**Заключение травматизм медицинский**

Гимнастика, на современном этапе, сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания.

Профилактическая направленность российского здравоохранения обусловливает проведение комплекса предупредительных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья человека. В эти мероприятия входит огромная по своим масштабам система мер по профилактике травматизма, в частности при занятиях спортом. Правильное выполнение методических и организационных указаний, своевременный врачебный контроль и соблюдение дисциплины, как правило, сводят число травм на нет.

**Список используемой литературы**

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 03.08.2018)// СПС Консультант плюс

2. Гигиенические требования к условиям обучения спортсменов в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СаН ПиН 2.42.576. М. 1999.

3. Инструктивное письмо Минпроса РСФСР от 25.08.77 г. № 379—м «Об акте приема готовности школы к новому учебному году"// Государственный образовательный стандарт. Физическая культура. —М., 1999.

4. Государственный образовательный стандарт. Физическая культура. —М., 1999.

5. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений. Санитарные правила и нормы СаН ПиН 2.42.576.

6. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1999.

7. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. М.: ФиС, 2003.

8. Величко В.К. Физкультура без травм. Просвещение, 1999.

9. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Учебно — методическое пособие. —Спб., 2001.

10. Журавина Н., Меньшиков А. Гимнастика. —М., 2002.

11. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. 46 с.

12. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения:

13. Методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке. М.:ФиС, 2001.

14. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС, 1998.

15. Менхен Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 2001.

16. Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов физического воспитания педагогического института. М.: Просвещение, 2001.

17. Петров В. Гимнастика с методикой преподавания. — М., 2000.

18. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос, 2005.

19. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2004.

20. Смирнова Л. Общеразвивающие гимнастические упражнения. — Мн., 2001.

21. Смоленский В.М. Гимнастика и методика преподавания Издание 3-е, переработанное и дополненное. М., «Физкультура и спорт», 1987