

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 само страховки.....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.

Детям 10-11-летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны. Изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6-8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2-3 раза за один подход. Основное методическое положение в обучении детей этого возраста - изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

Умению оценивать действия в пространстве, во времени и по силе необходимо обучать детей при формировании у них различных двигательных



навыков. Например, при обучении ходьбе и бегу нужно научить детей ходить и бегать с разной длиной и частотой шагов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по разметкам, расположенным на различном расстоянии. Регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам дает возможность детям научиться управлять длиной шага, а с помощью бега с различной частотой шагов по тем же разметкам - овладеть скоростью движений.

Обучая метанию, нужно давать задания бросать мяч на различные расстояния, определять расстояние, на которое брошен мяч, а также вес бросаемого предмета, бросать на одно и то же расстояние предметы разного веса.

Дети должны научиться также технике лазанья и уметь определять скорость лазанья. Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танцевальным движениям, которые должны применяться для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Постепенное и строго последовательное освоение учебного материала по частям (путем выполнения конкретных учебных заданий) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно планировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.

Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст совпадает с периодом полового созревания и характеризуется увеличением средних годовых прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, кровеносных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связанных с действиями гормонов

желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегулярно занимающихся физическими упражнениями. Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности. Они стремятся быстрее сделать упражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста.

Если при обучении сравнительно легким двигательным действиям первая фаза формирования навыка проходит значительно быстрее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространственной и временной точности движений, начальная фаза формирования навыка протекает значительно медленнее, чем остальные. Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками. Следует также учитывать, что двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 13-14 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации двигательными действиями, причем им доступны более детальный рассказ и анализ изучаемых упражнений. Метод показа изучаемых упражнений также обязателен.

В процессе обучения подростков двигательным действиям можно применять различные методы и приемы, рассмотренные выше. Среди новых методов обучения можно назвать метод предписаний алгоритмического типа. Этот метод тесно связан с программированным обучением и является его частью. Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение

учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии. Так, под строгим контролем преподавателя или самих занимающихся изучаются предписанные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или серию однотипных упражнений. Обучение методом алгоритмических предписаний дает положительные результаты. Двигательные навыки формируются сравнительно быстро и без ошибок.

При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать следующие требования:

1. В предписаниях надо точно указывать характер каждого действия, исключать случайность в их выборе; они должны быть доступными всем, кому они предписаны.

2. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серий, имеющих структурное сходство, но обязательно доступных на любом этапе обучения.

3. Все учебные задания должны быть взаимосвязаны, и сложность их должна возрастать постепенно.

Первая серия учебных заданий содержит упражнения на развитие физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемого двигательного действия. В одних случаях достаточно развивать только силу определенных групп мышц, в других - гибкость, в третьих - быстроту мышечных сокращений, а иногда и все названные качества.

Для развития физических качеств целесообразно выполнять упражнения в подтягивании, сгибание рук в упоре, поднимание ног в висе, прогибания, наклоны и дугие.

Вторая серия учебных заданий должна включать упражнения для освоения исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Умение правильно выполнять исходное и конечное положения в гимнастике обязательно. Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

Третья серия учебных заданий предусматривает действия, обеспечивающие условия для выполнения изучаемого упражнения: размахивание в висе или в упоре на снарядах, маховые движения ногой и темповые подскоки при выполнении некоторых прыжковых и акробатических упражнений и др.

В четвертую серию учебных заданий входят действия, связанные с обучением умениям оценивать выполнение действия в пространстве, времени, а также по степени мышечных усилий. Количество и степень точности дифференцировок (пространства, времени и силы) зависят от координационной сложности изучаемого упражнения. Иногда бывает достаточно уметь оценивать только амплитуду маха или степень сгибания и разгибания тела, а иногда скорость движения или степень мышечных усилий. При обучении более сложным упражнениям необходим комплекс дифференцировок, обеспечивающий условия для правильного выполнения основных действий, составляющих техническую основу упражнения.

Пятая серия учебных заданий - подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия.

Последними изучаются движения в целом в облегченных условиях с помощью тренажера и других технических средств. При изучении каждого задания учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала, контролируется правильность выполнения учебных заданий, определяется порядок перехода

от одного учебного задания к другому. От правильного решения этого вопроса зависит результат обучения.

Всегда ли нужно пользоваться предписаниями алгоритмического типа при обучении детей и подростков двигательным действиям? Конечно, нет. Многим из них можно обучить по сложившейся методике. К таким относятся: строевые, общеразвивающие, некоторые прикладные упражнения, а также упражнения в смешанных висах и упорах и другие.

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

### **§2.1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь**

Травма – это повреждение отдельных органов или всего организма. Они могут возникать по причине нарушения техники безопасности, требований к организации и методике проведения занятий. Травмы, встречающиеся во время занятий по гимнастике, могут быть легкими, средними и тяжелыми. Бывают двух видов: общие и локальные (местные).

Лёгкие травмы - это удары, срывы кожи ладонной поверхности кистей и другие, которые не приводят к потере трудоспособности. Средние травмы — это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и другие, требующие амбулаторного лечения. Тяжелые травмы: переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и другие, в случае которых гимнаст может выйти из строя на длительное время, а так же требуют стационарного лечения. Для спортивной гимнастики характерны травмы с повреждением верхних конечностей, такие как: срывы кожи ладонной поверхности кистей, растяжение связок, повреждение запястных суставов и др.

Каждый спортсмен, а тем более учитель физической культуры должен уметь оказать потерпевшему первую медицинскую скорую помощь, используя аптечку, которая должна быть в каждом спортивном зале или в медкабинете. Ушибы нужно охладить водой или обработать хлорэтилом и наложить бинтовую повязку. До тех пор, пока острая боль не прекратится необходимо прекратить занятия или сменить характер тренировочной работы. Например: если ушиб не дает возможности выполнять упражнения в упоре, то следует перейти к выполнению упражнений в висе, и наоборот. Если поврежден голеностопный сустав, можно выполнять упражнения на снарядах без соскоков.

В случае, если сорвана кожа ладонной поверхности кистей, нужно срочно обработать рану раствором перекиси водорода, смазать пенициллиновой или стрептомициновой мазью и наложить бинтовую повязку. Ни в коем случае нельзя мыть рану водой, поскольку может попасть инфекция и значительно усложнить процесс заживания. В случае такого повреждения занятия на снарядах, особенно в висах, важно прекратить и приступить к выполнению других упражнений, которые не связаны с нагрузками на поврежденные участки.

При особенно тяжелых и средних травмах необходимо срочно вызвать врача и оказать первую помощь на месте. Первая помощь в таких случаях – это иммобилизация поврежденной конечности наложением шины и обеспечение полного спокойствия потерпевшему. Категорически запрещается вправлять вывихи, не имея специального медицинского образования, потому что это может привести к тяжелым последствиям. Когда разорван кожный покров, нужно немедленно остановить кровотечение и обработать рану йодом или раствором перекиси водорода. После таких травм возобновлять занятия можно только с разрешения врача. Акцентировать внимание надо на травмы, связанные с ушибами и растяжениям мышц и сухожилий. Продолжение занятий без следования соответствующим требованиям может привести эти травмы в хронические.

## **§2.2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике**

Вследствие анализа травм, которые случаются на занятиях и соревнованиях по гимнастике, можно сделать вывод, что основными причинами травматизма являются:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований.
2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки.
3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов.
4. Неправильное применение помощи и приемов страховки во время выполнения упражнений, а так же их недооценка.
5. Выполнение упражнений в отсутствие врача.
6. Выполнение упражнений без самоконтроля.
7. Нарушение регламентированных требований к подготовке места занятий или соревнований.
8. Отсутствие постоянной проверки состояния спортивного оборудования и инвентаря.
9. Одежды и обувь не соответствует спортивным требованиям.

Чаще всего травматические повреждения происходят вследствие нарушения правил организации и методики проведения занятий.

Неправильная организация учебно-тренировочного процесса, несвоевременные начало и конец занятий, неправильное построение, низкий уровень дисциплины учеников (несерьезность, опоздание на уроки, тренировки, невнимательность, нарушение правил безопасности, невыполнение требований учителя), а также нарушение принципов методики обучения физической культуре и тренировке создают условия для травм, повреждений и других несчастных случаев.

Вовремя неорганизованное начало занятий не дает возможности правильно провести подготовительную часть, качественно подготовить



опорно-двигательный аппарат и остальные системы организма к выполнению сложных упражнений. Из-за этого возможны различные растяжения, повреждения и разрывы мышц, сухожилий и другие различные травмы.

Нарушение принципов систематичности, доступности и последовательности зачастую приводит к тому, что перед учащимися возникают очень сложные или непосильные задачи. Им не хватает психической, физической и технической подготовки для выполнения предложенных упражнений. Стесняясь товарищей, ученик не отказывается от выполнения данных упражнений, что может привести, например, к срыву со снаряда, а впоследствии серьезному повреждению.

Одна из очень серьезных причин получения травм на занятии – это неправильно подготовленное место для занятия, не проверенное состояние оборудования и спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся. Неправильное пользование гимнастическими матами, халатное отношение к установлению перекладины, брусьев, бревна и прочих снарядов может послужить причиной получения серьезных травм. В связи с этим, учитель должен самостоятельно проверять подготовку и состояние каждого снаряда перед началом занятия.

Одной из важных причин получения травм является нерегулярность или отсутствие врачебного контроля и самоконтроля. Иногда ученик приходит на занятия недостаточно подготовленным, с плохим самочувствием из-за болезни или каких-либо других отклонений в состоянии здоровья. Несмотря на это, он стремится выполнять все упражнения, которые выполнял ранее. Это может привести к чрезмерному утомлению, изнурению организма и нередко заканчивается неблагоприятными последствиями. Чтобы предотвратить такие явления, надо приучать учеников вовремя обращаться к врачу, консультироваться с ним, а также в обязательном порядке сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

Наиболее распространенной причиной получения травм на занятиях по гимнастике является пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения опасных и сложных упражнений. Статистика говорит о том, что ряд случаев травматизма у преподавателей и тренеров, которые еще не получили необходимого опыта и не в совершенстве владеют навыками страховки, значительно выше, чем у опытных. Именно поэтому специалисты по гимнастике должны систематически и настойчиво овладевать широким спектром приемов поддержки, страховки и помощи во время выполнения сложных упражнений. Это важнейший фактор для предотвращения получения травм, а так же повышение спортивного мастерства.

### **§2.3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике**

Для устранения спортивного травматизма можно подобрать целый комплекс разнообразных методов, которые составят содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий. Студенты всех учебных заведений должны глубоко изучать эти методы и обязательно придерживаться их в своей дальнейшей педагогической деятельности.

Точная организация и методика проведения занятий. Неуклонное соблюдение основных дидактических принципов педагогики (последовательность, сознательность, наглядность, доступность систематичность) создает лучшие условия для разностороннего физического развития учащихся, а также для достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение педагогического правила (от простого к сложному) обеспечивает создание надлежащей двигательной базы, на фундаменте которого успешным образом формируются новые сложные навыки, обеспечивается двигательный опыт, повышается способность управлять силовыми, временными и пространственными параметрами движений, развивается координация.

В содержание спортивной гимнастики входит большое количество различных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многие другие двигательные и морально-волевые качества. Нельзя выполнять упор руки в стороны («крест»), если у обучающегося слабо развита сила мышечных групп плечевого пояса, невозможно выполнить «шпагат», если ученику не хватает подвижности в тазобедренных суставах, невозможно выполнить сложный соскок, если ученик не обладает смелостью, и так далее. Все следующие попытки выполнять подобные упражнения без соответствующей

подготовки зачастую заканчиваются травматизмом — растяжение или разрыв мышц, связок или сухожилий. Для того, чтобы избежать этих нежелательных последствий, нужно развивать соответствующие качества и тщательно готовить ученика к выполнению того или иного упражнения.

В методике обучения и тренировки гимнастов широкий спектр применения специальных подготовительных и подводящих упражнений. В спортивной гимнастике множество разнообразных координационно сложных упражнений, технику выполнения которых ученику не удастся понять сразу. В таких ситуациях используются подводящие упражнения, которые имеют общую техническую структуру, но значительно легче, чем те, которые нужно разучивать. После того, как занимающийся изучает облегченное упражнение, он переходит к совершенствованию и овладевает более сложным материалом. Для избежания травматизма важно методически правильно провести общую и специальную разминку. В процессе разминки важно всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и прочие системы организма к выполнению от простых к более сложным упражнениям на снарядах. В завершении общей разминки, под руководством преподавателя, тренера следует обязательно сделать индивидуальную разминку. На всех гимнастических снарядах следует сделать специальную разминку, учитывая все его особенности.

Для того, чтобы избежать срывов, новые сложные и опасные элементы следует изучать, когда занимающиеся еще не чувствуют усталости, то есть в начале занятий. В процессе изучения сложных и опасных упражнений следует применять разнообразные приемы для облегчения выполнения упражнений — помощь, уменьшение высоты снаряда, надежная страховка при выполнении упражнения, применение страхующих средств.

Соблюдение строгой дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения и тренировки. Важным фактором предотвращения

травматизма и прочих несчастных случаев является высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения. Соответственно, необходима систематическая и настойчивая воспитательная работа. Согласно статистике, случаи получения травм зачастую встречаются там, где воспитательная работа ведется не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины — это сложная, кропотливая и усердная работа.

Сознательная дисциплина — это очень обширное понятие, которое включает поведение ученика не только на занятиях, но и вне занятий, например, в быту, на производстве, в общественных местах и так далее. Гимнасту следует быть вежливым, старательным, культурным, трудолюбивым, ответственным, грамотным в вопросах самоконтроля. Он должен сознательно, аккуратно максимально точно выполнять все задания и требования учителя. Каждый спортсмен должен понять, что каждое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и повлечь за собой большой ущерб не только ему, но и учителю, родным, всему спортивному коллективу.

Сознательная дисциплина определяется также и в соблюдении правил личной гигиены, поддержание соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде, обуви и так далее. Поэтому, обширная систематизированная воспитательная и разъяснительная работа среди учащихся является обязательным условием устранения и предупреждения несчастных случаев и травматизма.

Подготовка места занятий, спортивного инвентаря и оборудования. Подготовка места занятий, состояние спортивного инвентаря и оборудования является одним из важных факторов. От этого зависит безопасность учеников во время проведения занятий и соревнований по гимнастике. Размер спортивного зала, освещение и отопление, состояние

гимнастических снарядов и их установка должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. При дневном свете световой коэффициент, т. е. отношение площади окон к площади пола, должен быть  $1/4—1/5$ . При искусственном освещении должно быть не менее 80 лк на уровне пола. Для проведения учебно-тренировочной работы оптимальной является температура в пределах  $17—20^{\circ}$ . Зал должен быть оборудован вытяжной вентиляцией для того, чтобы поступал свежий воздух. Наилучшим покрытием для гимнастического зала является деревянный некрашеный пол палубного типа. Он не скользок, надежен, на нем можно прочно установить гимнастические снаряды.

Важно обращать внимание перед каждым занятием на состояние и установленные снаряды, гимнастические маты и другой спортивный инвентарь. Подвесные и закрепляющие системы необходимо регулярно проверять, немедленно устраняя любые неисправности. Снаряды следует устанавливать так, чтобы во время работы на них ученики не мешали друг другу. Рассмотрим подробнее, как надо устанавливать каждый снаряд и элементы инвентаря.

Перекладина. Во время установки важно обратить внимание на прочность крепления перекладины к стойкам; прочность растяжек и цепей; прочность пластинок, к которым крепятся растяжки; состояние самой перекладины (она должна быть чистой, сухой, ровной, без ржавчины и раковин)

Брусья. Проверяя брусья, обращают особое внимание на поверхность жердей (они должны быть сухими, гладкими, без трещин); прочность соединения жерди со стержнем; исправность крепящих винтов, зажимов; вращение стержней в стойке станины; устойчивость брусьев (всего снаряда).

Кольца и подвесные пояса. Необходимо проверить: прочность тросов, канатов и ремней; состояние блоков и системы крепления к потолку или портику; прочность самих колец и ремней.

Гимнастическое бревно. Данный снаряд не должен шататься; винты, с помощью которых бревно удерживается на соответствующей высоте, должны быть исправными.

Прыжковые снаряды (конь, козел, гимнастический язык). Нужно обратить внимание: на состояние ножек и их выдвижение; устойчивость каждого снаряда; состояние мостика, возможность увеличения размеров.

Канаты, жерди, лестницы и другие снаряды должны быть крепкими и хорошо прикрепленными к полу или к специальным устройствам.

Гимнастические маты и дорожки. Акцентировать внимание на состоянии матов и дорожек (они должны быть целыми, ровными, без бугристостей); правильность настила в местах приземления, а также в местах возможного падения; плотность укладки, чтобы между ними не было щелей.

Гимнастические залы обязательно должны быть оборудованы специальными ящиками с магнезией и канифолью, а также дорожками для разбега для выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать снаряды надо организованно, распределив обязанности между учениками.

Костюм и обувь гимнаста. Легкие и удобные костюмы и обувь гимнаста является одним из условий безопасности учеников от травматизма во время проведения занятий и соревнований по гимнастике. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и др.), которые могут нанести гимнасту повреждения. Во время выполнения упражнений на снарядах украшения необходимо обязательно снимать с пальцев. Запрещено заниматься в тапочках на жесткой кожаной подошве, так как она скользит, а это может послужить причиной падения и повреждения во время разбега в опорных прыжках или при выполнении акробатических упражнений.

Для занятий и соревнований по гимнастике правилами регламентированы костюм и обувь: мужчины — майка и рейтузы, под которыми обязательно должны быть надеты плавки, мягкие кожаные тапочки — чешки; женщины — купальник, под который надевают плавки и бюстгальтер, а так же чешки. Женщинам разрешается выступать и босиком (мужчины выступают босиком тогда, когда они не в рейтузах, а в трусах). Большинство гимнастов тренируются в теплых тренировочных костюмах и теплых носках, чтобы сохранить тепло, не переохлаждать мышцы и суставы. Это дает преимущество для избегания травматизма.

Поскольку происходит большая нагрузка на отдельные участки опорно-двигательного аппарата, то используются различные защитные приспособления, для предотвращения повреждения. Это, например, наколенники, голеностопники, эластичные бинты и накладки, поролоновые накладки и так далее.

Наколенники защищают от повреждения коленных суставов во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда.

Голеностопники предохраняют от повреждения голеностопных суставов во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. В случае, если нет специальных наколенников и голеностопников, их можно заменить медицинским эластичным или обыкновенным бинтом.

Накладки используют во время выполнения упражнений на перекладине или разновысоких брусьях. Они защищают от срыва кожи ладонной поверхности кистей. Сделаны они из кожи или другого прочного материала. Накладки надевают на один или два пальца руки; другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе.



## **§2.4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Значимым фактором является систематический врачебный контроль и самоконтроль сохранения учеников от спортивного травматизма во время занятий по гимнастике. Отсутствие систематического врачебного контроля приводит к невозможности прогрессивно решать оздоровительно-гигиенические задачи в процессе занятий физической культурой и спортом. В соответствии с постановлением правительства врачебный контроль является обязательным для лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Деятельность по врачебному контролю со спортсменами проводится в специализированных сетевых врачебно-профилактических заведениях врачами-специалистами по физической культуре и во врачебно-физкультурных кабинетах и диспансерах.

Врачебный контроль состоит из определенных мероприятий: во первых, врач определяет состояние здоровья, уровень физического развития и тренированности, во-вторых, решает вопрос о допуске к занятиям или соревнованиям, определяет уровень возможной нагрузки. Выделяют врачебные обследования бывают первичные, вторичные и дополнительные. Первичное обследование определяет все показатели состояния здоровья и уровня физического развития. В результате этого врач дает рекомендацию преподавателю относительно режима, назначает врачебно-профилактические мероприятия. В обязательном порядке физкультурники и спортсмены ежегодно проходят повторное врачебное обследование, которое дает возможность проследить за динамикой физического развития и состоянием здоровья спортсмена и определить эффективность учебно-тренировочного процесса. После заболевания, травматических повреждений или продолжительного перерыва в занятиях, а также при перетренированности спортсмен должен обратиться к врачу для дополнительного обследования.

Для предотвращения спортивного травматизма следует применять превентивные меры, а именно, врачебно-педагогические наблюдения, проводящиеся непосредственно во время занятий или соревнований. Они позволяют врачу и педагогу установить реакцию организма на выполнение тех или иных упражнений, на ту или иную нагрузку. Эти показатели определяются с помощью различных методов (проверка пульса, частоты дыхания, измерение кровяного давления, потеря веса во время занятий, потовыделение, и др.). В последнее время большое распространения получили инструментальные методики — рентгенографию, электрокардиографию, определение газообмена и пр.

В учебно-тренировочной работе спортсмена большое значение имеет самоконтроль, который следует осуществлять и в повседневной жизни. Постоянный самоконтроль дает возможность спортсмену и тренеру грамотно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения. Самоконтроль не может подменить врачебный контроль, но он дополняет его и в совокупности два контроля позволяют обезопасить спортсмена от нежелательных травм.

Самоконтроль выполняет воспитательную функцию, дисциплинирует учеников, делает учебно-тренировочный процесс глубоко осознанным. Вот почему с первых шагов спортивного пути надо приучать учеников к систематическому самоконтролю. Самоконтроль ведется посредством записей в специальном дневнике, где указываются показатели, которые характеризуют состояние здоровья, самочувствие. К ним относятся: пульс, дыхание, вес, спирометрия, сон, аппетит, настроение и пр. В первое время дневник необходимо вести педагогу или врачу, когда ученик начнет понимать содержание и правила самоконтроля, то он должен самостоятельно вести записи.

## **§2.5. Требования к местам проведения занятий по гимнастике**

Подготовка мест занятий, качество спортивной инфраструктуры, инвентаря и оборудования имеют фундаментальное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебных занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола. В процессе проведения занятий необходим приток свежего воздуха, для этого до и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильной установки снарядов и другого подсобного инвентаря. В зале снаряды располагаются на безопасном расстоянии от стен и друг от друга. Они должны стоять так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

При установке коня с ручками необходимо соблюдать следующие правила:

- он должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний;
- ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность;
- покрытие коня без порезов и различных неровностей.

При установке брусьев необходимо:

- следить за параллельным расположением жердей;
- следить за соединением жердей со стойками;
- проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках;

- передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимания их над полом;

- проверить устойчивость снаряда.

При установке брусьев разной высоты соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины.

Во время подвеске колец в высоту, кольца устанавливаются в соответствии с ростом занимающихся; проверяются состояние тросов, ремней и прижек, а также надёжность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку. Если установка колец состоит из специальной рамы, прикреплённой тросами к полу, то обеспечение прочности её крепления аналогично требованиям к установке перекладины.

При установке бревна необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается:

- исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу;

- исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установку на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки у стенки должны быть крепкими, надёжно прикреплёнными к потолку, стене или полу. На канатах не допустимо завязывание узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков.

Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую

поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек.

Маты должны лежать плотно друг к другу и с таким расчётом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается возможное падение занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с больше высоты маты укладываются в несколько слоёв. Они должны быть цельными, ровными.

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

### **§3.1. Страховка и помощь как меры предупреждения травматизма**

В настоящее время складывается тенденция непрерывного роста сложности гимнастических упражнений, в связи с этим страховка и помощь становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки гимнастов и мерой предупреждения травматизма.

Страховка представляет собой комплекс мер, позволяющих обеспечить безопасность гимнастов в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата руки или других частей тела. При исполнении сложного упражнения захват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая занимающемуся его выполнение.

Выделяют индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на различных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка выполняет преподаватель или один из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом, каждый из страхующих занимает позицию в определённом месте и выполняет необходимые условия. Надеяться на партнёра по обеспечению страховки абсолютно запрещается. Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства.

К специальным относятся:

- ладонные накладки-полоски из натуральной кожи, надетые на пальцы и закреплённые ремешком на запястье;
- ляпочные петли и перчатки используются для обучения разматыванию с большой амплитудой и большим оборотом;
- поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов о перекладину жерди, а также при соскоках с бревна.

К техническим средствам относятся:

- различные тренажёры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, кругов на коне и других упражнений;
- амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, но и является одним из базовых методических приемов обучения. Она позволяет создать правильное представление об изучаемом упражнении, вследствие этого происходит быстрое овладение техникой исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи:

- проводка – действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части;
- фиксация – задержка гимнаста педагогом в определённой точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов;
- комбинированные приёмы – использование различных приёмов, применяемых одновременно и последовательно;
- серийные приёмы – используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание – поддержка, поддержка – подталкивание, подкрутка – подталкивание.

При осуществлении страховки необходимо:

- знать технику исполняемого упражнения;
- уметь быстро и правильно выбирать место для страховки;
- применять правильные способы и приёмы страховки и помощи;

- учитывать индивидуальные особенности учеников.

Если обучающийся самостоятельно выполняет упражнения, то на первый план выходит самостраховка , т. е. умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок. Навыками самостраховки обладают наиболее опытные спортсмены, они приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.



### **§3.2. Приемы страховки и само страховки**

Каждое гимнастическое упражнение требует особых подходов к применению страховки, помощи и само страховки. Обязательное обучение занимающихся приёмам страховки и помощи диктуется тем, что преподаватель не может сам обеспечить их при проведении занятий с несколькими группами одновременно. Навыками страховки и помощи должен владеть каждый занимающийся гимнастикой.

В вольных и акробатических упражнениях страховку оказывают посредством ручного или подвешного пояса. При страховке верёвки 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, его задача - готовность в любой момент потери равновесия исполняющим упражнение подать руку, гимнастическую палку или поддержать при падении, неудачном соскоке. При наскоках на снаряд страховка оказывается у моста отталкивания, а при соскоках сбоку гимнаст поддерживается в области спины и живота. Нельзя в процессе страховки захватывать исполнителя за ноги это может привести к травматической ситуации.

В упражнениях на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страховка осуществляется сбоку под снарядом и передвигаясь на небольшое расстояние вперёд и назад в зависимости от направления и характера движения гимнаста. Возможны быстрые переходы на другую сторону, так чтобы не помешать выполнению упражнения.

В упражнениях на низких и средних брусьях страховка осуществляется руками из-под жердей. На низких брусьях при страховке детей и при

оказании помощи в использовании некоторых статических элементов можно держать руки и над жердями.

Упражнения с опорными прыжками, где ноги врозь или согнуты, 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.

Таким образом, самостраховка — базовый элемент учебно-тренировочного процесса гимнастов. Это способность гимнаста своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время упражнений. Гимнаст может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы смягчить силу падения во время срыва. Например, во время выполнения стойки на руках или на плечах на брусьях в случае падения вперед гимнаст должен сделать кувырок.

Овладение приемами успешной самостраховки зависит от способностей обучающегося, чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче гимнаст овладевает соответствующими навыками. Поэтому каждый педагог с самого начала занятий по гимнастике должен воспитывать в учениках умение применять самостраховку. Эти задачи успешно можно решать с помощью акробатических упражнений. Надо научить учеников делать кувырки вперед и назад из любого положения. Это дает возможность во время неудачного выполнения соскока или падения облегчить приземление, исполняя кувырок. Самостраховка играет особую роль на поздних этапах учебно-тренировочной работы, когда гимнаст выполняет упражнения самостоятельно.

### **§3.3. Изучение приемов страховки и помощи**

Обучение гимнастов приемам страховки и помощи является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Каждый гимнаст должен научиться страховать и помогать товарищу во время изучения сложных гимнастических упражнений. Представляется, что гимнаст во время оказания страховки или помощи более осознанно относится к процессу обучения, старается понять технику и структуру упражнения, четко представить разные параметры движения (направление, амплитуду, необходимые усилия и т. д.). Кроме того, ошибки, допущенные товарищем, в некоторой степени предостерегают страхующего, когда уже непосредственно он будет выполнять упражнение.

Обучение приемам страховки проводится параллельно с овладением гимнастическими упражнениями. Формирование навыков страховки и помощи должно осуществляться под строгим контролем преподавателя при сознательном и серьезном отношении спортсмена к этому делу. Изначально страхует учитель, а ученик выполняет роль дублера-наблюдателя. После того, как ученики овладевают навыками страховки и помощи, происходит замена, ученик становится на место преподавателя, тем самым, основная страховка возлагается на обучающегося. В отдельных случаях, когда исполняемые упражнения безопасны, можно доверить ученикам, самостоятельно страховать один другого. Безусловно, самостоятельная страховка значительно повышает ответственность учеников и является надежной защитой от травм.

В процессе изучения приемов страховки и помощи, надлежит обращать внимание учеников на неукоснительное соблюдение всех требований техники безопасности и других способов предостережения травм, т. е. требовать надлежащего уровня учебной дисциплины, правильного отношения к подготовке места занятий, придерживаясь правил врачебного

контроля и самоконтроля, санитарии и личной гигиены, а также правильного режима отдыха, питания и т. д. Учащиеся педагогических училищ овладевают навыками страховки и помощи на каждом практическом, а также на специально организованных для этого занятиях.

### **§ 3.4. Особенности страховки в различных видах гимнастического многоборья**

Страховка в гимнастическом многоборье выступает значим психологическим фактором, особенно при выполнении упражнений, связанных с риском. На практике применяют индивидуальную страховку и групповую с использованием технических средств: специальных поясов (лонжи), петель, крепящих кисти к снаряду, амортизирующих устройств, утолщенных поролоновых матов, ям с поролоном и других технических средств. Однако важно не злоупотреблять вышеуказанными средствами защиты, поскольку в обычных условиях это лишает гимнаста уверенности, появляется излишний страх перед выполнением упражнения, следствием этого могут быть 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. Страховщик 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 упражнения. 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 отсутствие 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 подвешенного 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 обуславливает 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