МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Нечаусова О.Ф. Тренер-преподаватель

по спортивной гимнастике

первой квалификационной категории

Горина Г.И. Тренер-преподаватель

по спортивной гимнастике высшей

квалификационной категории

 Аннотация

В данном пособии раскрываются представления о мерах предупреждения травм на занятиях по спортивной гимнастике.

 Методические рекомендации рассчитаны на тренеров и специалистов ДЮСШ и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

СОДЕРЖАНИЕ

 1. Причины травматизма и способы его предупреждения

 2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика

3. Требования к местам проведения занятий

 4. Страховка, помощь и страховка, как меры предупреждения травматизма

 5. Обучение приёмам страховки и помощи

6. Врачебный контроль и самоконтроль

 7. Список литературы

**ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

В процессе занятия гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и технической подготовки. На занятиях по гимнастике необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы. Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их.

**Нарушения в организации занятий.** Они проявляются: в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается; в несоблюдении наблюдения движения потоков занимающихся, неправильном их размещении; в несвоевременном начале и окончании занятий. Для того чтобы устранить эти причины, преподавателю надо: заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся; предусмотреть возможность использования в качестве помощников лучших гимнастов или освобождённых от занятий.

**Нарушения в методике обучения** проявляются в несоблюдении принципов дидактики. Это затрудняет овладение упражнениями, может привести к срыву со снаряда и травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим отрицательным последствиям. Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки и уметь практически реализовывать их в учебно-тренировочном процессе. Надо решительно избегать натаскивания занимающихся на результат.

**Недисциплинированность** может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью обучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны педагога; в нарушении правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанности занимающихся. Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях и соревнованиях по гимнастике, так и в жизни, в трудовой деятельности. Систематическая работа не только предупреждает травматизм, но и формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает качество учебно-тренировочного процесса.

**Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования**: их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий гимнастикой, малые размеры зала, неровность пола, неисправность снарядов, матов, дорожек и другого оборудования, их небрежная эксплуатация. Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок. Систематическая работа над конструкцией гимнастического оборудования существенно снижает возможности травматических повреждений у занимающихся и способствует повышению эффективности учебного процесса.

**Несоответствие формы одежды и обуви:** проявляется в том, что учащиеся иногда приходят на занятия в неудобной одежде, в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой и жесткими каблуками. Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы и обувь: для мужчин – майка, гимнастические рейтузы, для вольных упражнений и опорных прыжков – трусы специального покроя и чешки; для женщин – гимнастический купальник, чешки или другая обувь специального пошива. В целях предотвращения травматизма гимнасты могут одеть тренировочные костюмы, шерстяные носки и перчатки, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты и поролоновые прокладки. Категорически запрещается надевать на спортивный костюм различные брошки, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и другое. Их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. Ибо всё это создаёт неудобства при выполнении упражнений, приводит к нарушению точности движений, к травмам не только самого учащегося, но и лица, обеспечивающего страховку и помощи.

 **Нарушение санитарно-гигиенических условий:** несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены. Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного проведения занятий. Особое значение придаётся личной гигиене учащихся, в частности и их причёске.

**Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся:** несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесённых травм, заболеваний или функциональных расстройств; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учётом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; наращивание физических нагрузок по инициативе самого занимающегося или его педагога-тренера без согласования с врачом; нарушение режима труда, сна, питания; допуск к занятиям без предварительного осмотра врача. Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за состоянием занимающихся со стороны медицинских работников, родителей учащихся, а также учителей и педагогов-тренеров.

**Недооценка и неправильное применение приёмов страховки и помощи:** пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений; незнание требований, предъявляемых к страхующему; отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками страховки и неумение её организовать; необученность занимающихся самостраховке. В связи с этим приобретает важное значение обучение будущих учителей приёмам страховки, самостраховки и помощи.

**Нарушение правил техники безопасности:** неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твёрдых предметов и от расположения группы занимающихся. В том случае, когда невозможно установить их на нужном расстоянии от стены, принимаются соответствующие меры предосторожности. Занимающиеся не должны мешать друг другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА**

При несоблюдении указанных выше мер предосторожности на занятиях гимнастики возможны травмы: повреждение кожи ладоней, намины, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы, сотрясение мозга. Меры их предупреждения изложены выше. Наряду с ними в профилактике травм большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к большим нагрузкам. Для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти, подскоки и передвижения на руках в упоре лёжа, из положения стоя согнувшись падение вперёд в упор лёжа. С целью более быстрого разогревания этих суставов используют шерстяные манжетки или перчатки. Для мышц, фиксирующих лучезапястный сустав, эффективными являются упражнения с теннисным мячом, гантелями, вращение валика с отягощением.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями в сопротивлении и без него, подниманием на носках на возвышение высотой 5 см., ходьбой на пальцах в балетной обуви, балансирование на двух полусферических опорах стоя, продвижением вперёд усилением пальцев ног, прыжками в глубину. Для подготовки локтевых и плечевых суставов применяются вращательные и рывковые движения, сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих движений с использованием гимнастических палок и отягощений.

Подготовка межпозвоночных сочленений к предстоящей нагрузке осуществляется с помощью прогибаний, глубоких наклонов, различных поворотов и вращений. При этом можно использовать отягощения и оказания непосредственной помощи со стороны педагога или товарища.

 Учителя физической культуры, тренеры должны уметь оказать потерпевшему **первую медицинскую помощь.** Ушибы обрабатываются хлорэтилом, охлаждаются водой, после чего накладывается бинтовая повязка. Срыв кожи ладонной поверхности обрабатывается раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью. Первой помощью при средних и особенно тяжёлых травмах должна быть иммобилизация повреждённой руки или ноги наложением шины. При повреждении кожного покрова сначала останавливается кровотечение, а затем рана обрабатывается раствором перекиси водорода или йода.

**ТРЕБОВАНИЯ К МЕСТАМ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

 Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное 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 нужен приток свежего воздуха. До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и его детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными, что приводит к более раннему износу и порче снарядов другого оборудования. В зале снаряды располагаются на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят 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 перекладины обеспечиваются**: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины выкручивания тандеров; надёжность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

**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.

**При подвеске колец** высоту устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют 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. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

**Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки** **у стенки** должны быть крепкими, надёжно прикреплёнными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается 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 кладут без промежутков и с таким расчётом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с больше высоты маты укладываются в несколько слоёв. Они должны быть цельными, ровными.

**СТРАХОВКА, ПОМОЩЬ И САМОСТРАХОВКА КАК МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА**

В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений страховка и помощь становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки гимнастов и мерой предупреждения травматизма.

Под **страховкой** понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности 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.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на различных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям.

Индивидуальная страховка осуществляется преподавателями или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определённом месте и выполняет необходимые условия.

Надеяться на партнёра по обеспечению страховки категорически 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;

- лямочные 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 методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его 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.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает **самостраховка** – 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. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

**ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМАМ СТРАХОВКИ И ПОМОЩИ**

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

**В вольных и акробатических упражнениях** страховку оказывают с помощью ручного или подвесного 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 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 моста отталкивания, а при соскоках сбоку гимнаст поддерживается в области спины и живота. 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 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.

**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.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием.

 Перед каждым занятием преподаватели должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие:

снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия;

ухудшение качества исполнения упражнений;

нарушение координации движений;

побледнение, дрожание рук и ног.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение на допуск к учебно-тренировочной занятости. Категорически запрещается допускать учащихся к учебным или учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Значительную роль в профилактике травматизма играет агитационно-пропагандисткая работа по врачебному контролю и самоконтролю. Всё это позволяет педагогу методически правильно строить учебный процесс.

Для предупреждения спортивных травм при занятиях гимнастикой необходимо применять комплексные профилактические меры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журавина М.Л. под ред. М.Л. Журавина 2002 г. «Гимнастика»

2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. «Спортивная гимнастика» 1994г.

3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. «Спортивная гимнастика» Киев олимп литература 1999 г.