

# **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать вызывающие их причины.

## Основные причины, приводящие к травмам

Нарушения

- В организации занятий
- Методики и принципов обучения

Недостатки

- Воспитательной работы с занимающимися
- Медицинского контроля за физическим состоянием занимающегося

Неудовлетворительное состояние

- Мест занятий, инвентаря и оборудования
- Формы одежды и обуви

Нарушение

- Санитарно-гигиенических условий
- Применения правил страховки
- Правил безопасности

## Нарушения: В организации занятий

Возможные  
причины травм

- Большое количество учащихся на одного преподавателя или групп одновременно
- Несвоевременное начало и окончание занятия
- Неправильное размещение занимающихся
- Несоблюдение направлений движения потоков занимающимися

Способы  
предупреждения

- Тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия
- Учитывать особенности групп занимающихся
- Предусмотреть возможность использования лучших гимнастов в качестве помощников

## Нарушения: Методики и принципов обучения

Возможные  
причины травм

Несоблюдение принципов дидактики

Последствия

- Затруднения в овладении упражнениями
- Срыв со снаряда или *травма*
- Физическое и эмоциональное *перенапряжение* и др.

Способы  
предупреждения

- *Знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки*
- *Уметь практически реализовывать принципы в учебно-тренировочном процессе*
- *Избегать натаскивания на результат*

## **Принцип сознательности и активности**

- а) постановка задач перед уроком и при обучении каждому упражнению, связке, комбинации, при развитии двигательных или психических способностей, при проведении мероприятий, связанных с учебной и воспитательной работой педагога;
- б) систематический контроль за качеством исполнения упражнений, дисциплиной и активностью на занятиях, страховкой, помощью и др.;
- в) анализ качества исполнения упражнений занимающимися, своевременное обнаружение ошибочных действий и указание на причины и способы их устранения (нельзя только указывать на ошибку, надо находить способы ее упреждения или исправления);
- г) поощрение успехов, инициативы и активности занимающихся, порицание нерадивости, пассивности и др.

## ***Принцип наглядности:***

- а) хороший показа упражнения;
- б) демонстрация наглядных пособий, рисунков, схем, чертежей, киноколецовок;
- в) применение различных ориентиров, ограничителей и других приспособлений;
- г) образное словесное объяснение с применением фигурки гимнаста и др.

## ***Принцип систематичности и последовательности а)***

- постепенное усложнение изучаемых упражнений,
- б) повышение физической и психологической нагрузки на занимающихся на уроке, в системе уроков, в течение года и т.д.

## **Принцип доступности :**

- а) правильный выбор упражнений для изучения в соответствии со способностями обучающихся;
- б) применение подводящих и подготовительных упражнений, приспособлений и тренажерных устройств, облегчающих овладение учебным материалом;
- в) своевременное развитие способностей, необходимых для успешного овладения намечаемыми упражнениями и программным материалом в целом;
- г) надежная страховка, своевременная и в меру оказанная помощь.

## **Принцип воспитывающего обучения:**

- а) научные подходы в обучении; в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику;
- б) требования педагога точно и своевременно выполнять команды, распоряжения, просьбы, сигналы;
- в) самостоятельное выполнении упражнений, заданий педагога, в действиях в коллективе (игры, соревнования, трудовые процессы) и в подчинении своих интересов коллективным;
- г) воспитание уважительного отношения к окружающим, особенно к старшим, коллективизма в играх, организации страховки и помощи, достижения общих коллективных целей;
- д) воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- е) требования бережно относиться к оборудованию, спортивному инвентарю и другому имуществу;
- ж) привлечение учеников к посильным работам в зале, на площадке, к ремонту инвентаря и оборудования и др.



## Недостатки. Воспитательной работы

Возможные  
причины травм

- *Эмоциональные срывы*, вызванные трудностью изучения упражнения, при нарушении методики обучения
- *Утомление*, при отсутствии индивидуального подхода
- *Нарушение правил поведения* на занятиях и соревнованиях, при недостаточной воспитанности занимающихся

Способы  
предупреждения

- *Не допускать* нарушения дисциплины
- *Повышать* сознательное и активное отношение к занятиям
- *Разъяснять* значение дисциплины на занятиях, соревнованиях, трудовой деятельности

## Недостатки: Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся

Возможные  
причины травм

- *Несвоевременный* или недостаточно тщательный медицинский *осмотр*
- *Перенапряжение* из-за отсутствия индивидуального подхода
- *Наращивание нагрузок* по инициативе занимающегося без согласия врача
- *Несоблюдение* рекомендаций врача
- *Непродуманная диспансеризация* занимающихся
- *Допуск* к занятиям без медицинского осмотра

Способы  
предупреждения

*Строгое соблюдение* требований врачебного контроля за состоянием занимающегося

## Неудовлетворительное состояние: Мест занятий, инвентаря и оборудования

Возможные  
причины травм

- *Несоответствие* требованиям к залам гимнастики
- *Неровность* пола
- *Малые размеры* зала
- *Неисправность* снарядов, инвентаря и др.

Способы  
предупреждения

- *Регулярная проверка* состояния зала, оборудования и инвентаря
- *Систематическая работа* над конструкцией гимнастического оборудования

## Неудовлетворительное состояние: Формы одежды и обуви

Возможные  
причины травм

- Неудобная одежда и обувь
- Обувь не соответствует размеру
- Обувь со скользкой или толстой подошвой и жестким каблуком

Последствия

- Неудобство при выполнении упражнений
- Травмы занимающихся и страхующего
- Нарушение точности движений

Способы  
предупреждения

- Не допускать на занятия учащихся в несоответствующей одежде
- Запрещать надевать и оставлять в карманах броши, значки, кольца, часы и другие металлические предметы
- Использовать по необходимости наколенники, голеностопники, эластичные бинты и поролоновые прокладки

## Нарушение: Санитарно-гигиенических условий

Возможные  
причины травм

- Несоответствие *температуры* в зале норме
- Недостаточная *вентиляция*
- Плохое естественное и искусственное *освещение*
- Избыточная *влажность*
- Отсутствие *чистоты* и пр.

Способы  
предупреждения

- Строгое *соблюдение* всех санитарно-гигиенических *норм*
- Личная *гигиена* занимающихся (особенно *прическа*)

## Нарушение: Применения правил страховки

Возможные  
причины травм

- *Отсутствие* страховки при выполнении сложных и «опасных» упражнений
- *Неумение* организовать страховку
- *Необученность* учеников само страховке
- *Не знание* требований к страхующему
- *Отсутствие* опыта и слабое владение навыками страховки

Способы  
предупреждения

Обучение приемам страховки, само страховки и помощи

## Нарушение: Правил техники безопасности

Возможные  
причины травм

- *Неправильная расстановка* снарядов
- *Неисправность* снарядов и инвентаря
- *Неправильное размещение* занимающихся в зале или у снарядов
- *Небрежное отношение* к установке снарядов
- *Небрежная укладка* матов в местах приземления

Способы  
предупреждения

- *Снаряды располагать* на удалении от стен, предметов и группы занимающихся
- *Не допускать* пересечения пути разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений
- *Закрыть* стену мягкими матами
- *Усилить* страховку

## Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика

Возможные  
травмы

- Повреждение кожи ладоней;
- Травмы менисков и межпозвонковых дисков;
- Обрывные переломы;
- Мозоли;
- Ушибы;
- Открытые и закрытые переломы;
- Растяжение связок;
- Намины;
- Трещины;
- Разрывы мышечных волокон;
- Вывихи;
- Сотрясение мозга и др.



## Первая медицинская помощь учителя ФК или тренера

Ушибы

1. Обработать хлорэтилом и охладить водой
2. Наложить бинтовую повязку

Срыв кожи ладоней

1. Обработать поверхность раствором перекиси водорода
2. Наложить бинтовую повязку со смягчающей мазью

Средние и тяжелые травмы

1. Иммобилизация (приведение в неподвижность)
2. На поврежденную руку или ногу наложить шину

Повреждение кожного покрова

1. Остановить кровотечение
2. Обработать рану раствором перекиси водорода или йодом

## Требования к местам проведения занятий

Важное значение имеет

- Качество спортивного инвентаря и оборудования;
- Подготовка мест занятий;
- Безопасность занятий и соревнований

### Основные требования к местам проведения занятий

Зал

Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным размерам

Пол

- Ровный;
- Гладкий;
- Нескользящий

Освещение

- Естественное – определяется соотношением площади окна к площади пола как 1:5 – 1:6
- Искусственное – не менее 80 люксов на уровень пола

Температура

В помещении не менее 15-16° С

Вентиляция

Нагнетательно-вытяжная, для притока свежего воздуха

Чистота

- До и после занятий тщательно проветрить
- Содержать в чистоте

## Общие требования безопасности занятий для оборудования

Изучить

Перед установкой или началом использования тех. паспорт завода-изготовителя с правилами установки, эксплуатации и использования оборудования

Разместить

Оборудование таким образом, чтобы свет не попадал в глаза занимающимся и не мешал видеть

Систематически проверять

- *Исправность* крепящих винтов, тросов, ремней, цепей и др. приспособлений и частей снарядов
- *Соединение* частей снарядов и крепления к поверхностям
- *Устойчивость* снарядов

## Обязательные требования по эксплуатации снарядов

Поверхность

Гладкая, без порезов, царапин, трещин, неровностей и узлов

Крепление

Крепкое, надежно прикрепленное к потолку, полу и(или) боковой поверхности

Соединение

Винты и другие виды крепления исправны, имеют запасную глубину вкручивания

Соответствие

Снарядов и оборудования росту и возрасту занимающихся

Передвижение

Снарядов с помощью специальной тележки

## Меры предупреждения травматизма

### Страховка

Страховка

Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе выполнения упражнений

#### Разновидности страховки

Индивидуальная

- Применяют на начальных этапах обучения упражнениям
- Осуществляется преподавателем или одним из учащихся
- С применением страховочных средств

Групповая

- Осуществляется двумя и более лицами
- Каждый страхующий находится в определенном месте и выполняет необходимые действия
- Производится четкое взаимодействие страхующих

### Помощь

Помощь

Комплекс мер, направленных на облегчение процесса выполнения упражнения, за счет действий учителя или тренера

## Назначение помощи

Способствует

- Созданию правильного представления об изучаемом упражнении
- Быстрому овладению техникой исполнения

Применяется

При недостаточном развитии физических способностей у занимающихся (мышечной силы, координации движений, быстроты и др.)

Связана

Со страховкой, иногда ее подменяет

## Виды помощи

Проводка

Действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе

Фиксация

Задержка гимнаста тренером в определенной точке движения

Подталкивание

Кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх

Поддержка

Кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз

Подкрутка

Кратковременная помощь при выполнении поворотов

Комбинированные приемы

Использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно

## Знания, умения и навыки для осуществления страховки и помощи

### Знания

- Техники исполняемого упражнения
- Правильные способы и приемы страховки и помощи

### Умения

- Определять подготовленность (физическую, техническую и психологическую) занимающегося
- Учитывать индивидуальные способности занимающихся

### Навыки

- Стоять устойчиво и близко к занимающемуся, но не мешать
- Быстро и правильно выбирать место для страховки



## Самостраховка

Самостраховка

Умение занимающегося своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений

### Разновидности самостраховки

Прекратить  
выполнение  
упражнения

Изменить  
упражнение

Создать  
дополнительную  
опору

Правильно  
приземлится во  
время падения

Перехватить  
руками

Сделать соскок

## Обучение приемам страховки и помощи

Назначение приемов	Страховка, помощь и самостраховка являются необходимым средством для предотвращения травмы во время исполнения гимнастического упражнения
Обучение приемам	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Происходит в процессе изучения нового упражнения;</li><li>▪ Основой является правильная техника выполнения упражнения и возможность допустить ошибку</li></ul>
Порядок обучения приемам	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Объяснить и показать исходное положение, правильную стойку и способ захвата страхующего у снаряда;</li><li>2. Указать действия в случае допущения ошибки занимающимся;</li><li>3. Практически отработать приемы страховки и помощи</li></ol>

## Способы страховки на снарядах

### Вольные и акробатические

- С помощью ручного и подвешного пояса
- Веревка свободна, в случае падения – натягивается
- Безопасность – за счет поролоновой ямы и матов

### На бревне

- *Движения* страхующего вдоль бревна
- При *потере равновесия* или неудачном соскоке – подать руку, гимнастическую палку или поддержать
- При *наскоках* страховка у места отталкивания
- При *соскоках* – сбоку, в области спины и живота
- С *начинающими* страховка с двух сторон
- Нельзя хватать за ноги!

### На высокой перекладине, кольцах

- *Страховка* сбоку под снарядом
- *Движение* на небольшом расстоянии в зависимости от направления и характера движения гимнаста
- Быстрый *переход* на другую сторону
- При *соскоках* страховка у места приземления
- Страховка – стоя на возвышении или с помощью подвешного пояса

### На низких и высоких брусьях

- Страховка руками из-под жердей
- При низких брусьях – над жердями
- Дополнительно – маты, пояса, возвышения и др.

### В опорных прыжках

- Страховка стоя спереди и несколько сбоку от места приземления
- Поддержка двумя руками
- При боковых прыжках – страховка впереди снаряда со стороны опорной руки

## Врачебный контроль, самоконтроль и переутомление

Само-  
контроль

Ежедневное самостоятельное оценивание и регистрирование в специальном дневнике сведений: о самочувствии, физических показателях, состоянии здоровья, соблюдении режима, для проведения систематического анализа и внесения соответствующих корректив в последующих занятиях

### Сведения для осуществления самоконтроля

Самочувствие	<ul style="list-style-type: none"><li>• Настроение</li><li>• Степень усталости</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Желание заниматься</li></ul>
Физические показатели	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соотношение жира и мышечной массы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вес</li><li>• Объемы тела</li></ul>
Состояние здоровья	<ul style="list-style-type: none"><li>• Болевые ощущения</li><li>• Appetit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сон</li><li>• Пульс</li></ul>
Соблюдение режима	<ul style="list-style-type: none"><li>• Работы</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Отдыха</li><li>• Питания</li></ul>

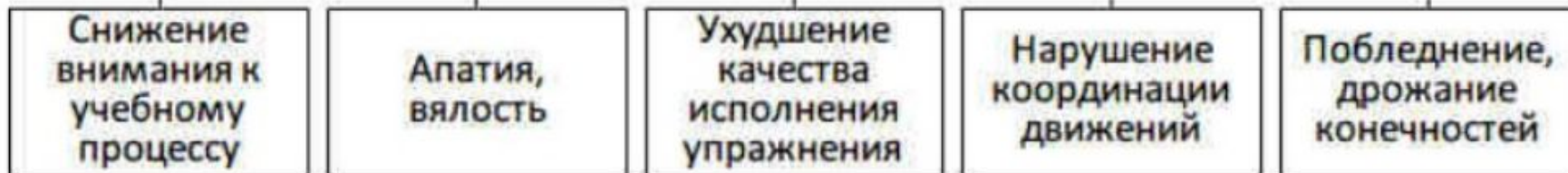
Врачебный контроль

- Углубленное медицинское обследование не менее 1-2 раз в год;
- Проведение врачебно-педагогического наблюдения (на занятиях, соревнованиях и сборах)

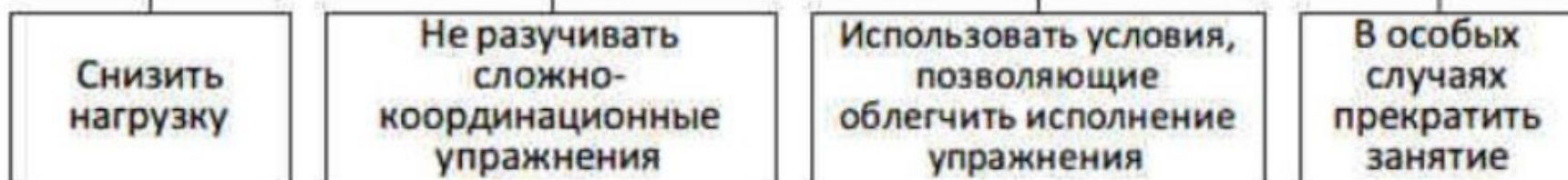
Пере-  
утомление

Состояние организма занимающегося, вызванное постоянной или чрезмерной усталостью – является основной причиной травматизма в гимнастике

### Основные признаки переутомления



### Способы предотвращения и профилактики переутомления



## Система профилактических мероприятий травматических повреждений (по Н.В. Зайцеву)

Гигиенические требования

- Полноценное оборудование и обеспечение мест занятий инвентарем
- Соблюдение личной гигиены и гигиены тренировок

Медицинское обеспечение

- Врачебные осмотры, наблюдения, консультации за местами занятий и соревнований, самоконтроль
- Санпросветработа

Методика учебно-спортивной работы

- Современное планирование и учет работы, обеспечивающие профилактику травм
- Воспитательно-профилактические мероприятия
- Рациональная методика совершенствования мастерства гимнастов, надзор
- Правильная организация занятий и соревнований
- Страховка (поддержка и помощь, самостраховка, словесные указания)

## **Чтобы предупредить травматизм на уроках гимнастики, необходимо выполнять следующие правила:**

1. Строго соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.
2. Требовать неукоснительного выполнения всех распоряжений и команд учителя.
3. Добиваться понимания учащимися упражнения перед его выполнением.
4. Проверять техническую исправность и правильную установку гимнастических снарядов перед выполнением упражнений на них.
5. Обеспечить знание учащимися основ самоконтроля.