**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ**

**« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ЯР ЧАЛЛЫ»**

**Предупреждение травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.**

Подготовил:

Тренер – преподаватель

Арсланов Ф.А.

**Набережные Челны -2024 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение…….……………………………………………………………….…..3

2. Анатомо – физиологические особенности гимнастов…………..………………………………………………………………..4

3. Причины возникновения травм…………...……………………………………..6

4. Характеристика травм и методы их предотвращения ……………………...…11

5. Применение приемов страховки ,помощи и самостраховки ………………....12

6. Общие требования безопасности………………………………………...……..14

7. Практические рекомендации……………………………………………………17

8. Литература………………….……………………………………………………18

**1. Введение**

Основными вопросами физического развития детей различного возраста являются укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Благодаря занятиям гимнастикой можно в достаточном объеме решать все эти задачи. Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний методики и особенностей их использования.

Правила подбора упражнений :

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным .педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это

особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики,

спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс

упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь

определенной схемы, к примеру «руки-ноги—туловище». При такой схеме после упражнений

для рук следуют упражнения для ног, а затем для туловища. Эти три упражнения составят одну

серию. В комплексе гигиенической гимнастики; может быть 3—5 серий. В каждой следующей

серия упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Если в первой серии

преимущественно участвовали мышцы-разгибатели, то во второй серии должны включиться

в активную работу мышцы-сгибатели. Рекомендуется изменять и характер упражнений.

Выполнение серий упражнений скоростно-силового характера сменяется серией силовых

упражнений, затем серией упражнений на развитие гибкости, а завершающая серия должна

содержать упражнения общего воздействия с целью развития выносливости. Заканчивается

комплекс упражнениями на расслабление. Данные схемы условны. Раз навсегда

установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с

применением ОРУ

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или

определенных физических качеств. Благодаря строгой регламентации (по направлению,

амплитуде, характеру нервно-мышечной работы) это возможно. Комплексы ОРУ,

составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и

основной гимнастикой. Этим же правилом руководствуются при составлении комплекса

упражнений производственной гимнастики (с учетом особенностей профессиональной

деятельности) и при составлении комплекса лечебной гимнастики с целью точного локального

воздействия на восстанавливаемый орган и функцию.

2. Анатомо-физиологические особенности гимнастов

Развитие организма у детей происходит неравномерно, волнообразно. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительным повышением энергетических и обменных процессов, смежаются замедленным ростом, сопровождающимся наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки .

За время десяти школьных лет ребенок проходит огромный путь, в течение которого он растет, созревает и достигает зрелого типа функционирования его организм, формируется интеллект.

Первый год обучения в школе приходится на очень важный возрастной период, характеризующийся ускоренными морфофункциональными преобразованиями в организме ребенка.

На протяжении индивидуального развития организма происходят постоянные, закономерные изменения и размеров тела, и функциональных характеристик органов и систем. Периоды интенсивных ростовых процессов сменяются их торможением, периоды вытягивания чередуются с периодами округления.

В результате изменений на каждом этапе онтогенеза формируются специфичные для каждого этапа свойства отдельных систем и организма в целом. Учет этих свойств необходим при планировании и проведении как педагогических, так и гигиенических, оздоровительных и спортивных мероприятий .

Мышцы детей 7-9 лет эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, особенно статической (статическая сила – нет движений), имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте не устойчива .

Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам.

Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам.

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов.

**3. Причины возникновения травм.**

Специфика гимнастических упражнений, особенно в спортивных видах гимнастики, требует строгого соблюдения соответствующих организационных и методических требований. Выполнение координационных сложных упражнений на гимнастических снарядах, упражнений по акробатике и др. при нарушении этих требований всегда создает реальную угрозу срыва, падения, неудачного приземления, что может привести к несчастному случаю. Борьба со спортивным травматизмом – это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья, за всестороннее физическое развитие учеников и обеспечение высокого уровня спортивного мастерства. Любые повреждения во время занятий травмируют гимнаста не только физически, но и психически. Получив травму, гимнаст на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего нарушается основной дидактический принцип – систематичность, понижается физическая и техническая подготовленность, спортсмен теряет спортивную форму и трудоспособность. Но это только одна из отрицательных сторон травматизма. Препятствием для роста спортивного мастерства гимнаста является психическая травма – гимнаст теряет уверенность; у него появляется боязнь самого снаряда, выполнение упражнения в полную силу, что сдерживает его спортивный рост. После повреждения он длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, при котором получил травму, но к другие рискованные упражнения. Во время их выполнения у спортсмена, помимо воли, возникают защитные реакции, предупреждения травматизма являются не только важным условием укрепления здоровья, но и обеспечивает

последовательный рост физической подготовленности и спортивно технического мастерства гимнастов. Анализ травм, встречающихся на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травматизма являются: 1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований по гимнастике. 2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки. 3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов. 4. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений. 5. Отсутствие систематического врачебного контроля, и самоконтроля за состоянием здоровья спортсменов. 6. Нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования. 7. Несоответствие одежды и обуви. Чаще всего травматические повреждения происходят вследствие нарушения правил организации и методики проведения занятий. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса, несвоевременное начало и конец занятий, неправильное их построение, низкий уровень дисциплины учеников (опоздание на занятия, невнимательность и несерьезность, невыполнение требований преподавателя и нарушение правил техники безопасности), а также нарушение методики обучения и тренировки создают условия для травматизма и несчастных случаев. Несвоевременное и неорганизованное начало занятий не дает возможности, как следует проводить подготовительную часть, всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению сложных упражнений. Вследствие этого могут быть растяжения и разрывы мышц, сухожилий и т. д. Нарушение принципов последовательности и доступности часто приводит к тому, что перед учениками ставят слишком сложные и непосильные задачи. Но, боясь показаться несостоятельным, гимнаст не отказывается от выполнения сложного упражнения, что часто приводит к срыву со снаряда с серьезным повреждением. Гимнасты не всегда способны контролировать свои действия и возможности. Бывает и так, что под воздействием повышенного настроения, которое появляется после овладения каким-либо сложным элементом, гимнаст не чувствует утомления и готов повторять упражнение несколько раз: как следствие – срывы со снаряда и травмы. Преподаватель должен предостеречь учеников от таких действий. Иногда гимнаст хочет тайком от преподавателя продемонстрировать перед своими товарищами какое-то сложное упражнение. Как правило, он это делает до занятий или после занятий, когда преподавателя нет. Действенным способом предотвращения этих нарушений является систематическая работа среди учеников, воспитание у них сознательной дисциплины и ответственного отношения к занятиям. Одной из серьезных причин травматизма на занятиях по гимнастике является неправильное отношение к подготовке места занятий, к проверке состояния оборудования и инвентаря, к одежде и обуви спортсменов. Неправильное пользование гимнастическими матами, небрежное отношение к установке перекладины, брусьев, колец, бревна и других снарядов может быть причиной серьезных травм. Поэтому преподаватель должен лично проверять состояние и подготовку того или иного снаряда к занятиям. Неплотно уложенные маты могут быть причиной повреждения голеностопных суставов. Ненадежно закрепленные винтами жерди брусьев или бревно могут во время выполнения упражнения внезапно опуститься и привести к падению

гимнаста со снаряда. Неправильность подготовки подвесных систем (колец, поясов для страховки и пр.) также часто является причиной серьезных травм. Поэтому надо систематически проверять состояние гимнастических снарядов и срочно устранять неисправности. Важной причиной травматизма является и отсутствие лечебного контроля и самоконтроля. Иногда гимнаст приходит на занятия с плохим самочувствием из-за болезни или других отклонений в состоянии здоровья. Несмотря на это, он старается выполнять все упражнения, что приводит к чрезмерному утомлению и очень часто заканчивается нежелательными последствиями. Чтобы предупредить такие явления, надо своевременно обращаться к врачу и советоваться с ним, а также сообщать преподавателю о плохом самочувствии. Самой распространенной причиной травматизма на занятиях по гимнастике является пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений. Статистика свидетельствует, что случаев травматизма в работе молодых преподавателей и тренеров, которые не имеют необходимого опыта и не владеют в достаточной мере навыками страховки, значительно больше, чем у опытных. Вот почему специалисты по гимнастике должны систематически и настойчиво овладевать широким арсеналом приемов страховки, поддержки и помощи во время выполнения сложных гимнастических упражнений. Это важный фактор предотвращения травматизма и повышения спортивного мастерства гимнастов. Устранить спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных мер предосторожности, которые составляют содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий. Строгое соблюдение основных дидактических принципов педагогики (сознательность, систематичность, наглядность, доступность и др.) создает благоприятное условия для всестороннего развития занимающихся и достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение педагогического правила – от простого к сложному – обеспечивает создание надлежащего двигательного фундамента, на базе которого успешно формируются новые сложные двигательные навыки, обеспечивается двигательный опыт, развивается координация, повышается способность управлять параметрами и ориентироваться во времени и пространстве. Специфика спортивной гимнастики заключается в том, что в ее содержание входит очень большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многих других двигательных и морально-волевых качеств. Невозможно, например, выполнить упор руки в стороны («крест»), если у гимнаста недостаточно развита сила мышечных групп плечевого пояса, невозможно выполнять «шпагат», если гимнасту не хватает гибкости в тазобедренных суставах, нельзя выполнить сложного соскока, не обладая смелостью и т. п. Попытка выполнить такие упражнения без соответствующей подготовки часто заканчивается травмами. Для подготовки спортсмена к выполнению сложного упражнения в методике обучения и тренировке гимнастов широко применяются так называемые подготовительные специальные и подводящие упражнения. Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминок следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах. После общей разминки под руководством преподавателя обязательно надо давать индивидуальную разминку с учетом особенностей каждого гимнаста. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп и снаряды. Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда гимнасты еще не чувствуют усталости. Во время изучения сложных и опасных элементов надо широко применять разнообразные приемы облегчения – помощь, уменьшение высоты снаряда, обеспечение надежной страховки, применение страхующих средств. Соблюдение дисциплины. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения является важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев. Нужна систематическая и настойчивая работа, воспитательная работа. Статистика свидетельствует, что случаи травматизма чаще всего встречаются именно там, где воспитательная работа не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины – сложная и кропотливая работа. Сознательная дисциплина – это очень широкое понятие, которое включает поведение спортсмена не только, непосредственно на занятиях, но и вне занятий, в быту, на производстве, в общественных местах. Каждый гимнаст должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и учителю, всему спортивному коллективу. Сознательная дисциплина спортсмена выявляется и в выполнении правил личной гигиены, соблюдения соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде, обуви и пр. Подготовка мест занятий, состояния спортивного оборудования и инвентаря являются важным фактором, от которого зависит безопасность гимнастов во время занятий и соревнований по спортивной гимнастике. Размеры спортивного зала, его освещение и отопление, состояние гимнастических снарядов и их установление должны отвечать санитарно гигиеническим требованиям. Для проведения учебно-тренировочной работы температура воздуха в пределах 17-20 является оптимальной. Для постоянного поступления свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован нагнетательно-вытяжной вентиляцией. Пол в гимнастическом зале лучше всего иметь деревянный, неокрашенный, палубного типа. Особое внимание перед каждым занятием надо обращать на состояние и установку снарядов, гимнастических матов и другого инвентаря. Подвесные системы и закрепляющие следует регулярно проверять, срочно устраняя мельчайшие неисправности. Снаряды нужно устанавливать так, чтобы они не шатались во время работы. В гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магнезия и канифоль, а также резиновые дорожки для разбега во время выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать снаряды надо организованно, распределив обязанности между учениками. Легкие и удобные костюмы и обувь – одно из условий безопасности учеников во время занятий и соревнований, по гимнастке. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и др.), они могут нанести гимнасту повреждения. Во время выполнения упражнений на снарядах кольца и перстни надо обязательно, снимать с пальцев. Нельзя заниматься в тапочках на жесткой кожаной подошве, так как она скользкая, а это может быть причиной падения и серьезного повреждения во время разбега в опорных прыжках и при выполнении акробатических упражнений. В связи с большой нагрузкой на отдельные участки опорно-двигательного аппарата используют различные защитные приспособлении, чтобы предотвратить повреждения, эластичные бинты и накладки, поролоновые подкладки и т. д. Наколенники предохраняют от повреждения коленные суставы во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. Голеностопники защищают от повреждения голеностопный сустав во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. Если нет специальных наколенников и голеностопников, их легко можно заменить медицинским эластичным бинтом. Накладки применяют во время выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты. Они предохраняют от срыва кожи с ладонной поверхности кистей. Накладки надевают на один или два пальца руки; другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе. При этом кисть руки должна быть немного согнута, чтобы не было складок вовремя выполнения упражнения. Врачебный контроль и самоконтроль. Систематический врачебный контроль и самоконтроль является важным фактором предохранения учеников от спортивного травматизма вовремя занятий по гимнастике. Врачебный контроль заключается в том, что врач определяет состояние здоровья, уровень физического развития и тренированности, решает вопрос о допуске к занятиям или соревнованиям, определяет уровень возможной нагрузки. Все 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 длительного перерыва в занятиях, а также при перетренированности спортсмен должен обратиться к врачу для дополнительного обследования.

4. Характеристика травм и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.

Травмой называется повреждение организма или отдельных органов. Травмы могут возникать вследствие нарушения техники безопасности и несоблюдения требований к организации и методике проведения занятий. Травмы, которые встречаются во время занятий по гимнастике, могут быть легкими средними и тяжелыми. Их различают на общие и локальные (местные). К легким травмам относятся: удары, срывы кожи ладонной поверхности кистей и др., которые не приводят к потере трудоспособности. Средние – это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и другие, которые требуют амбулаторного лечения. К тяжелым травмам относятся: переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и др., которые могут вывести гимнаста из строя на длительное время и требуют стационарного лечения. Спортсмены, а тем более учителя физической культуры, должны уметь оказать потерпевшему, первую помощь, пользуясь аптечкой, которая должна быть в спортивном зале или медицинском кабинете. Если травма, которая не дает работать в висе, надо перейти работать в упоре и наоборот. Если повреждения голеностопов – перейти работать на снаряды без выполнения соскоков. Если сорвана кожа ладонной поверхности кистей, надо срочно обработать рану раствором перекиси водорода, смазать пенициллиновой стрептомециновой мазью и наложить, бинтовую, повязку. Нельзя мыть рану водой, так как можно занести инфекцию и этим усложнить, процесс заживания. При средних и особенно тяжелых травмах – необходимо оказать первую помощь на месте и срочно вызвать «скорую помощь». Первой помощью в данных случаях может быть иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной конечности наложением шины; и обеспечением полного спокойствия потерпевшему. Категорически воспрещается вправлять вывихи, не имея специального медицинского образования, так как это может привести к тяжелым последствиям. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений могут привести к травмам. Под страховкой следует понимать совокупность средств, применяемых во время занятий по гимнастике с целью, предупреждения спортивного травматизма. В учебно-тренировочной работе спортсмена большое значение имеет самоконтроль, который следует осуществлять и в повседневной жизни. Постоянный самоконтроль дает возможность спортсмену и тренеру правильно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения. Он состоит из учета в специальном дневнике простых показателей, которые характеризуют состояние здоровья, самочувствие. К ним относятся: пульс, дыхание, вес, спирометрия, сон, аппетит, настроение и пр.

**5. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки .**

Одним из важнейших методических приемов обучения гимнастическим упражнениям является помощь. Помощь – непосредственное участие страхующего в облегчении выполнения упражнения. Главная задача помощи – создать надлежащие условия для быстрого овладения техникой изучаемого упражнения. Помощь следует применять умело, подбирать нужный момент и приложив необходимые усилия. Нельзя всю работу выполнять за гимнаста, так как у него не остается необходимых навыков для освоения упражнения. По мере овладения навыками физическая помощь уменьшается до полного ее прекращения. Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания. Усилия тренера должны соответствовать правильным действиям ученика во время выполнения упражнения. Подталкивание – это кратковременная помощь вовремя выполнения упражнения. Поддержка – один из важных приемов помощи. Она заключается в том, что тренер поддерживает тело гимнаста, фиксируя его в соответствующем положении. Поддержку применяют во время выполнения как динамических, так и статистических упражнений. Пример (мах дугой с поворотом на перекладине, поворот кругом на брусьях при махе вперед). При этом важно зафиксировать положение тела в самой высшей точке. При выполнении упора руки в стороны (крест). По мере роста уровня технической и физической подготовки помощь, проводку и поддержку уменьшают, а потом прекращают совсем, заменяя их страховкой. Когда гимнаст достигает высокого уровня спортивного мастерства и уверенно владеет обязательной и произвольной программами, желательно снять даже страховку. Удерживать гимнаста можно за определенные части тела: - спина – лопатки и поясница; - под живот; - руки – середина плеча, хватом в замок; - ноги – нижняя треть голени хватом в замок, нижняя передняя поверхность бедра над коленом хватом в замок, нижняя задняя поверхность бедра над подколенкой хватом в замок. Для того чтобы правильно применять приемы страховки и помощи, надо знать и строго придерживаться следующих требований: 1. Во время занятий объяснять учащимся, где могут быть срывы и что надо сделать при неудачном исполнении упражнений. 2. Хорошо знать технику упражнений, правильно выбрать место для страховки, не мешая гимнасту. 3. Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения. 4. Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи с учетом характера упражнения, уровня физической и технической подготовленности гимнаста. 5. Учитывать индивидуальные особенности гимнаста. 6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками. 7. Широко применять для страховки ручные и подвесные пояса – лонжи, тренажеры, поролоновые ямы. Последнее в настоящее время занимает ведущее место в учебно-тренировочном процессе, 8. Применять индивидуальные и групповые способы страховки в меру необходимости. 9. Избегать мелкой лишней опеки, воспитывать у учеников самостоятельность и волевые качества. Самостраховка – очень важный элемент учебно-тренировочного процесса гимнастов. Это способность гимнаста своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникать во время выполнения упражнений. Гимнаст может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы предотвратить травму или облегчить силу падения во время срыва. Обучение гимнастов страховке и помощи являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Каждый гимнаст должен научиться страховать и помогать товарищу вовремя изучения сложных гимнастических упражнений. Помогая товарищу, гимнаст более вдумчиво относится к процессу обучения, старается осознать технику и структуру упражнения. Обучение приемам страховки осуществляется параллельно с овладением гимнастических упражнений. Учитель, объяснив и показав упражнение, сразу показывает, как надо страховать и помогать во время выполнения этого упражнения и привлекает к этому учеников. Формирование навыков страховки и помощи должно осуществляться под строгим контролем учителя при сознательном и серьезном отношении спортсмена. Сначала страхует преподаватель, а ученик выполняет роль дублера. По мере того, как ученики овладевают навыками страховки и помощи, они выполняют основную страховку, а преподаватель их дублирует. В отдельных случаях, когда исполнение упражнений безопасно, можно доверить ученикам самостоятельно страховать один другого. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность учеников и является надежной защитой от травм. Обучая приемам страховки и помощи, надо обратить внимание учеников на строгое соблюдение всех требований техники безопасности и других мер предупреждения травматизма.

**6. Общие требования безопасности.**

К занятиям допускаются занимающиеся: - прошедшие медицинский осмотр и отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - прошедшие инструктаж по мерам безопасности; - имеющие спортивную одежду, не стесняющую движений установленного образца.

Занимающийся должен: - иметь коротко остриженные ногти; - заходить в гимнастический зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; - при неисправности снаряда или инвентаря немедленно сообщить преподавателю; - знать и выполнять настоящую инструкцию. Вина занимающихся: 1 Неправильное поведение на занятии: - плохая дисциплина; - хаотичные передвижения по залу; - невнимательность при объяснении преподавателем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения; - поспешность при выполнении упражнения; - выполнение упражнения в расслабленном состоянии; - выполнение упражнений без разрешения (и без контроля) преподавателя. 2 Недостаточная физическая и техническая подготовленность. 3 Невыполнение требований к одежде и обуви, внешнему виду: - неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда; - различные, особенно колющие, предметы на теле, на одежде или в карманах, в волосах (заколки), значки, булавки, мелкие игрушки, бусы, цепочки, тесемки, браслеты, часы и др.; - длинные распущенные волосы (их необходимо собрать). Требования к снарядам и оборудованию. Гимнастические снаряды и оборудование должны быть надёжно закреплены и исправны, а их металлические опоры укрыты матами: - маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений; - канат не должен иметь порывов и узлов;- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин; - перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии; - поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов. - гимнастический мост должен быть подбит резиной или ставиться на нескользкую поверхность, чтобы исключить скольжение при отталкивании. - гимнастическая стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления. - гимнастическая скамья должна иметь хорошую устойчивость. В узлах крепления гайки и болты должны быть надежно завинчены. - гимнастическая палка должна иметь ровную поверхность без трещин и закругленные концы. - набивные мячи используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся. - кольца должны надежно крепиться к стене и потолку, а ручки должны быть сухими и гладкими, без трещин. Занимающийся обязан: - прекратить выполнение упражнения при наличии свежих мозолей на руках; - при выполнении упражнений поточным способом, соблюдать достаточные интервал и дистанцию; - между подходами выполнения упражнений на снаряде гимнаст должен находится в безопасном месте от снаряда и места приземления; - не выполнять сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении; - должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности гимнаст может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**Требования безопасности перед началом занятий.** Занимающийся должен: - переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму установленного образца; - снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, браслеты и т.д.); - убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы; - последний закрывает раздевалку на ключ; - под руководством преподавателя войти в зал, подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; - по команде преподавателя встать в строй для общего построения. Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой.

На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в ширину длиной не менее пяти метров – один слой жесткими матами, второй слой мягкими, а в месте приземления сверху положить мягкие маты в длину. Изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч (оптимально – длина предплечья). Высоту перекладины устанавливайте в лежачем положении. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время её установки. Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

**Требования безопасности во время проведения занятий.** Занимающийся должен: - каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов; - вытирать руки насухо, мазать руки при необходимости магнезией; - выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой; - при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, опускаясь на всю стопу силой приседая в полуприсед; - при появлении во время занятия боли, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях, головокружения или какого-либо недомогания прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю; - переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным преподавателем. Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению. Выполняя упражнение на перекладине, брусьях и кольцах, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению. Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мост от снаряда на расстоянии необходимом конкретному виду прыжка по рекомендации преподавателя, ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или предыдущий гимнаст еще находится в месте приземления. Поправляйте маты на приземлении после своего прыжка, чтобы маты лежали плотно к друг другу. При выполнении опорного прыжка другим гимнастом не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку, стоя за снарядом. Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или гимнастов, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковёр, не мешайте другим.

**Требования безопасности по окончании занятий.** Занимающийся должен: - под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; - организованно покинуть место проведения занятия; - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; - следить за чистотой в раздевалке, убирать за собой мусор; - вымыть с мылом руки, при возможности принять душ; - выключать за собой в раздевалке свет, проверить свои вещи, закрыть шкафчик и раздевалку.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий с использованием специально подобранных упражнений необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. При развитии силовых способностей следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

2. В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно не сложное и предварительно хорошо разученные движения, главным образом из числа средств общеподготовительной и вспомогательной гимнастики.

3. Не следует на тренировке стремиться к выполнению как можно большего числа разнообразных упражнений на силу.

Наибольший эффект от силовых упражнений достигается при выполнении упражнения не более 15 – 25 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 сек.

4. Упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60 – 90 минут; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бальсевич, В. К. Новые направления и технологии в развитии физического воспитания и спорта.

2. Баршай В.М.: Гимнастика. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.

4. Гимнастика : учеб. для ИФК / под общ. ред. А. Т. Брынкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.

5. Земсков, Е. А. Технология освоения профессиональной деятельности тренера – преподавателя по гимнастике в аспекте многоуровневой структуры высшего образования в России / Е. А. Земсков // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 61-63.

6. Земсков, Е. А. Гимнастика: программа общеобразовательной дисциплины «Базовые виды спорта и частные методики обучения» подготовки бакалавра по направлению 52 19 00 – Физическая культура / Е. А. Земсков, С. А. Кувшинникова. – М., 1999. – 35 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов. физ. культ. / Л. П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

8. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М, 1989. – 224 с.

9. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.

10. Павлов, С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 12-17.

11. Петров, П. К. Гимнастика в школе / П. К. Петров. – Ижевск : Изд. Удмуртского университета, 1996. – 182 с.

12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов: рек. м-вом образования РФ / Петров Павел Карпович. – М.: ВЛАДОС, 2003.

13. Терехина Р.Н. Гимнастика / Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2009.

14. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, B.В. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с. 2001.