



ГБОУ ДПО ЦПВС
ПАТРИОТ.СПОРТ

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ



Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой

Травмы при занятии гимнастикой: ссадины, потертости, ушибы и растяжения связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов. При соскоках со снарядов и резких отталкиваниях возможны разрывы ахиллова сухожилия.

Причины получения травмы: - плохая подготовка мест проведения занятий (выполнение упражнений без использования гимнастических матов, выполнение упражнений на неисправных спортивных снарядах)

- выполнение упражнений без предварительной разминки
- выполнение ранее неосвоенных упражнений
- плохо организованная страховка и помощь при выполнении упражнений
- нарушение учащимися дисциплины, невыполнение указаний учителя.



Правила безопасности при занятии гимнастикой

Необходимо соблюдать следующие **правила**:

Перед началом урока учитель должен выяснить **общее состояние учащихся**, проверить их спортивную одежду и обувь. В случае **жалоб**, учащихся на усталость, недомогание необходимо принять меры: **снизить нагрузку**, воздержаться от обучения сложным упражнениям.

В **подготовительной части урока**, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам.



Правила безопасности при занятии гимнастикой

Для подготовки **лучезапястного сустава** выполняют: круговые движения кистями рук; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа.

Подготовка **голеностопного сустава** осуществляется: круговыми движениями стопой; подниманием на носки с пружинистым покачиванием.

Для подготовки **локтевых** и **плечевых суставов** выполняют: различные круговые движения; сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение данных упражнений с использованием гимнастических палок и **отягощений**.

При выполнении упражнений на **гибкость** необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, т. к. некоторые упражнения, например, шпагат или гимнастический мост, могут стать причиной **повреждений** мышечно-связочного аппарата.



Правила безопасности при занятии гимнастикой

В **основной части** урока важное значение для обеспечения безопасности имеют **помощь и страховка**.

Помощь в гимнастике - это **облегчение** действий ученика при выполнении упражнений. Она способствует созданию у ученика правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии у ученика мышечной силы, координационных способностей, быстроты.





Правила безопасности при занятии гимнастикой

Страховка - это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое **учителем физкультуры** или учениками класса. В зависимости от сложности упражнения страхует один или одновременно несколько человек. **Нельзя** ставить на страховку не подготовленных для этого учеников.

Стоящий на страховке обязан хорошо **знать технику** выполнения упражнений на данном гимнастическом снаряде, чтобы в зависимости от обстановки правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать разные приемы страховки, не мешая выполнению упражнения.





Правила безопасности при занятии гимнастикой

При выполнении упражнений на брусьях нельзя держать руки над жердями на пути движений ученика. На перекладине, кольцах и брусьях разной высоты - **страхуют**, либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно необходимо **страховать** учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления). При выполнении опорных прыжков **страхуют**, стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку.

