**Лекція 6.**

**Тема: Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики**

**План**

1. Коротка характеристика травм на заняттях з гімнастики та перша допомога при них.

2. Причини травм на заняттях з гімнастики.

3. Заходи попередження травм на заняттях з гімнастики.

4. Навчання прийомів страхування і допомоги.

**Література:**

1. Лящук Р. П. Гімнастика. Навчальний посібник у двох частинах / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. – 2000. – 164 с.
2. Лящук Р. П. Гімнастика. Навчальний посібник у двох частинах / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, Ч.2. – 2001. – 214 с.
3. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики: Навч. Посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. / О. М. Худолій. – Харків.: ОВС, 2008. – Т.1. – 408 с.
4. Худолій О.М. Гімнастика з методикою викладання. - Харків. - 1998.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. - Львів: ЛОНМІО, 1996.
6. **КОРОТКА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ ТА ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ НИХ.**

Гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована на розв'язання завдань педагогічного й оздоровчо-гігієнічного характеру. Оздоровча спрямованість є однією з особливостей гімнастики як засобу фізичного виховання. Однак специфіка гімнастичних вправ, особливо зі спортивних видів, потребує суворого дотримання певних організаційних і методичних вимог.

Виконання складних за координацією вправ на гімнастичних приладах, акробатичних вправ, опорних стрибків тощо, створює реальну загрозу зриву, падіння, невдалого приземлення, що може привести до нещасного випадку. Подібним випадкам слід запобігти, тобто усунути причини, що приводять до них.

Обов'язок кожного педагога - боротись із спортивним травматизмом, що дасть можливість створити належні умови для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку учнів і забезпечить досягнення високого рівня спортивної майстерності. Будь-які пошкодження під час занять травмують гімнаста і фізично, і психічно.

**Травма**-це пошкодження організму або окремих органів. Під час занять гімнастикою трапляються травми, які можна класифікувати: легкі, середні і важкі. їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

До ***легких*** травм належать: удари, зриви шкіри долонної поверхні кистей та інші, які не призводять до втрати працездатності.

***Середні*** *-* це розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів тощо, які потребують амбулаторного лікування.

До ***важких*** травм належать: розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку, переломи кісток, пошкодження хребців тощо, які виводять гімнаста з ладу на декілька місяців і потребують стаціонарного лікування.

У спортивній гімнастиці найбільш поширеними травмами є удари різними частинами тіла,пошкодження верхніх кінцівок, зокрема зриви шкіри на долонях, розтягнення зв'язок/пошкодження зап'ясткових суглобів та ін.

Кожен спортсмен, а тим більше викладач, тренер повинні володіти прийомами першої допомоги, користуючись аптечкою, що є в спортивному залі, еластичним бинтом, фіксуючими засобами, що є в медичному кабінеті.

Удари слід охолодити водою або хлоретилом і накласти бинтову пов'язку.

У разі зриву шкіри долонної поверхні треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити маззю (фурациліновою, пеніциліновою, стрептоміциновою тощо) і накласти бинтову пов'язку. Не слід промивати рану водою, щоб не занести інфекцію.

При таких пошкодженнях потрібно припинити заняття або змінити характер тренувальної роботи (без навантаження на пошкоджену ділянку).

У тому випадку, коли гімнаст отримав середню і, особливо, важку травму, треба подати першу допомогу на місці та негайно викликати швидку медичну допомогу. Першою допомогою може бути накладання шини і забезпечення повного спокою потерпілого. Категорично забороняється вправляти вивихи.

Якщо розірвано шкірний покрив, слід негайно зупинити кровотечу і рану обробити перекисом водню або розчином йоду. Після середніх і важких травмах поновлювати заняття можна лише з дозволу лікаря.

**2. ПРИЧИНИ ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ**

Травматизм на заняттях з гімнастики пов'язаний з виконанням складних рухових дій в специфічних умовах.

До ***найбільш*** *суттєвих* ***факторів,*** що визначають ці умови, відносяться:

1. Наявність великої кількості різноманітних за формою та змістом рухів, що виконуються на приладах або спеціальних конструкціях.
2. Наявність переважної більшості рухів обертового характеру, що виконуються зі зміною положення тіла в просторі.
3. Уміння управляти рухами в польоті та при приземленні.

Щоб своєчасно передбачити нещасний випадок і можливі травматичні пошкодження, слід знати причини, що їх викликали. В основі цих причин майже завжди лежать відхилення від правильно організованого педагогічного процесу, порушення гігієнічних вимог або організаційно-господарські недоліки.

До ***основних причин травматизму*** відносяться:

* недотримання правил організації і методики проведення занять та змагань;
* недостатній рівень виховної роботи серед гімнастів;
* недооцінка або неправильне використання прийомів фізичної допомоги і страхування;
* відсутність або несистематичне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я учнів;
* невідповідність одягу і взуття вимогам для занять гімнастикою;
* несистематична перевірка якості обладнання та інвентаря, а також відсутність контролю за встановленням приладів.

**3. ЗАХОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.**

***Дотримання основних правил організації і методики проведення занять та змагань.***

Для запобігання травматизму важливе значення мають правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни учнів. Всі заняття повинні проводитись згідно розкладу і плану. Не можна допускати перебування учнів у спортивному залі без викладача. Заняття повинні починатись і закінчуватись організовано.

***Щоб запобігти спортивному травматизму,*** слід дотримуватись таких правил:

1. Організовано пересуватись в залі без шуму і метушні, які можуть привести до нещасного випадку.
2. Правильно розміщати гімнастичні прилади в залі і враховувати при цьому фактор освітлення. Якщо допускати порушення, то учні, виконуючи розбіг, розмахування, розкачування, зіскоки з приладів, можуть зіткнутися один з одним і отримати травми. Світло не повинно падати в очі тим, хто виконує вправи, щоб не осліплювати їх. Учень повинен добре бачити прилад і місце приземлення.
3. Старанно перевіряти установку і закріплення приладів, щільність укладання гімнастичних матів.
4. Слідкувати за відповідністю костюма гімнаста і його взуття. Костюм повинен бути охайно підігнаний, щоб не утруднювати рухів.
5. Розпочинати заняття з якісної розминки (загальної і розминки на приладах), яка готує учнів до виконання вправ.

Однією з найголовніших умов зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку та досягнення високого рівня спортивної майстерності є суворе дотримання основних принципів і правил методики навчання та тренування.

Важливе значення для уникнення травматизму на заняттях з гімнастики має методика проведення загальної та спеціальної розминки.

Засобами розминки опорно-руховий апарат та інші системи організму гімнастів готуються до виконання складних вправ на приладах. Після загальної розминки, яку проводить викладач, обов'язково треба дати можливість гімнастам розім'ятись індивідуально, з урахуванням особливостей кожного з них.

Далі слід робити спеціальну розминку на кожному гімнастичному приладі, враховуючи його особливості. Подібні заходи сприяють розігріванню м'язів і зв'язок (зниження їх в'язкості), що попереджує розтяг або розрив їх.

Кожен викладач зобов'язаний суворо дотримуватись дидактичних принципів (систематичності, послідовності, доступності та ін.). Процес навчання повинен бути систематичним і послідовним: починаючи від простого і легкого руху, слід поступово оволодіваючи рухами, перейти до вивчення складних і важких.

Це забезпечить створення належного рухового фундаменту, на базі якого успішно формуються нові рухові навички, розвиваються координаційні здібності, збагачується руховий досвід, підвищується здатність управляти просторовими, часовими, динамічними та ритмічними параметрами рухів.

У процесі навчання не слід поспішати і прагнути в найкоротший термін вивчити нові вправи складної координації або такі, що потребують певного рівня м'язової сили, спритності, гнучкості, рішучості і багатьох інших рухових та морально-вольових якостей.

Не можна, наприклад, пропонувати учневі виконати на брусах підйом, коли він погано утримується в упорі, або вимагати від нього збільшити амплітуду маху, якщо гімнаст-початківець не оволодів ще в достатній мірі технікою розмахування; неможливо виконати "шпагат", якщо гімнастові бракує гнучкості у кульшових та колінних суглобах.

Спроби виконати подібні вправи без відповідної підготовки часто закінчуються травмуванням. Щоб уникнути цих негативних наслідків, слід розвинути відповідні якості і підготувати гімнаста до виконання тієї чи іншої складної вправи.

При поясненні нової вправи необхідно зупинитись на небезпечних моментах, де можливі зриви. Безумовно, не можна лякати учня, але треба дати йому зрозуміти, що при виконанні даної вправи слід звернути особливу увагу на ті або інші деталі, неправильне виконання яких може привести до неприємних наслідків. Так, наприклад, при вивченні гімнастами-початківцями оберту вперед і назад з упору ноги нарізно на турніку необхідно зосередити увагу на тому, що оберт вперед виконується хватом знизу, а оберт назад - хватом зверху, недотримання цих правил приведе до неминучого зриву.

При проведенні занять важливо враховувати самопочуття учнів і пам'ятати, що причиною нещасного випадку може бути втома. Викладач зобов'язаний ***знати головні ознаки втоми.***

**Це перш за все:**

1. Надмірне потовиділення і почервоніння шкіри обличчя.
2. Погіршення якості виконання вправ.
3. Порушення координації.
4. Зниження уваги учнів.

При перших ознаках втоми слід зменшити навантаження, змінити його характер, виключити вправи, що потребують прояву значних м'язових і вольових зусиль, великої точності рухів, а також вправи, виконання яких пов'язано з ризиком. Якщо спостерігається велика втома, то слід припинити заняття.

Щоб уникнути зривів, нові, складні за координацією і небезпечні елементи слід вивчати на початку занять, коли учні ще не відчувають втоми і є певний запас сили. Необхідно ширше застосовувати різноманітні прийоми полегшення умов навчання складних і небезпечних вправ - фізичну допомогу, незначні зміни стандарту приладу, висоти, використовувати комбіновані прилади, забезпечувати надійне страхування тощо.

Отже, правильна організація занять, суворе дотримання основних дидактичних принципів і вірне застосування різноманітних методів і методичних прийомів на заняттях з гімнастики зводять спортивний травматизм до мінімуму.

***Виховання свідомої дисципліни і свідомого ставлення учнів до процесу навчання і тренування.***

Немає необхідності докладно розповідати про те, що відсутність належної навчальної дисципліни і неуважне ставлення до занять не тільки перешкоджають успішному засвоєнню вправ, але і приводять до травматизму та інших нещасних випадків.

Відомо, що випадки травматизму найчастіше трапляються саме там, де рівень навчальної дисципліни низький або занедбаний.

Свідома дисципліна - це дуже широке поняття, яке включає поведінку учнів не лише безпосередньо на заняттях, а й поза ними, у побуті, у громадських місцях.

Спортсмен повинен мати високий рівень культури, бути ввічливим, старанним, працелюбним, а також сумлінно виконувати всі завдання і вимоги викладача, бути грамотним у питаннях самоконтролю. Кожний спортсмен мусить розуміти, що будь-яке порушення дисципліни, небажання зупинити вправу на першу вимогу викладача, спроба виконати вправу похапцем після команди "закінчити", необдумане виконання складних рухів без спеціальної підготовки до початку і після закінчення занять, безглузде прагнення показати свою сміливість, безцільна впертість на фоні великої втоми - все це часто призводить до травм.

Отже, широка систематична виховна і роз'яснювальна робота серед учнів є запорукою попередження травматизму та нещасних випадків.

***Застосування прийомів допомоги, страхування і самострахування на заняттях з гімнастики.***

Одним з найбільш діючих засобів попередження травматизму на заняттях з гімнастики є допомога і страховка.

**Допомога** - безпосередні фізичні зусилля, що докладає страхуючий з метою правильного і успішного завершення окремої ланки або цілої вправи, яку вивчає учень.

Допомога, як методичний прийом, застосовується для полегшення виконання вправи, створення належних умов для більш швидкого оволодіння технікою виконання вправи, сприяє формуванню в учнів конкретних рухових навиків. В одних випадках, застосовуючи фізичну допомогу, викладач допомагає учням переміщатись в просторі (уточнити напрям, амплітуду), в других - уточнює прикладені зусилля, а також полегшує виконання статичних вправ і переміщень з них.

Однак допомогу слід надавати вміло, вибираючи потрібний момент, і, докладаючи відповідні зусилля. Тільки тоді вона виправдає своє головне завдання, як методичного прийому навчання гімнастичних вправ і найдіючого засобу попередження спортивного травматизму.

Поряд з цим, не слід забувати про негативний вплив фізичної допомоги на процес засвоєння вправи. Надмірна опіка шкідлива. Учень звикає до страхуючого і внаслідок цього втрачає впевненість у своїх силах, спостерігаються прояви страху. Не можна всю роботу виконувати за учня, бо не залишиться потрібних слідів для створення динамічного стереотипу.

Допомагати треба тільки при перших спробах, коли учень не може самостійно виконати вправу або коли він неправильно її виконує. Як тільки учень зрозуміє, відчує рух і стане виконувати його самостійно -допомога має бути замінена страхуванням.

У практичній роботі з гімнастики застосовуються такі різновидності фізичної допомоги: "проводка", підтримка (фіксація), підштовхування (допомога в необхідний момент).

**Проводка** - надання фізичної допомоги від початку вправи до її закінчення. Прийоми "проводки" полегшують оволодіння рухом в цілому. Зусилля викладача мають відповідати характеру вправи і ступеню оволодіння нею. При допомозі "проводки" успішно виконуються підйоми, оберти, зв'язки одних елементів з другими.

**Підтримка (фіксація)** - один з важливих прийомів допомоги. Вона має місце на початку розучування вправи, коли учень виконує її ще не досить вдало, невпевнено і не може сприйняти або зрозуміти окремі рухи чи положення тіла. Викладач або тренер утримує тіло учня, фіксуючи його в певному положенні. Підтримку застосовують під час виконання як динамічних, так і статичних вправ. У цих випадках підтримку застосовують для полегшення вправи і фіксації тіла в потрібному положенні. Наприклад, підтримка є важливим методичним прийомом навчання викруту вперед на кільцях. При цьому дуже важливо зафіксувати положення тіла в найвищій точці, де закінчений мах назад і коли необхідно розводити руки та виконати обертальний рух в плечових суглобах. Підтримкою користуються також під час виконання складних статичних вправ - "хреста", або горизонтального вису спереду чи позаду на кільцях, або горизонтального упору на паралельних брусах.

**Підштовхування** - короткочасна фізична допомога під час виконання окремих складових руху. Надаючи короткочасну допомогу, викладач сигналізує учневі про необхідність виконати вправу швидше, повільніше або змінити амплітуду маху, допомагає своєчасно виконати поворот або зіскок з приладу.

У зв'язку з безперервним зростанням складності гімнастичних вправ прийоми допомоги стають невід'ємною частиною методики навчання і тренування. Питома вага різних прийомів залежить від характеру вправи, індивідуальних особливостей учня, рівня його фізичної і технічної підготовленості, а також індивідуальних особливостей страхуючого. Це - його зріст, фізична сила, швидкість реакції тощо. У міру зростання рівня технічної і фізичної підготовленості учня допомогу, "проводку", підтримку та направляючу допомогу слід зменшити або припинити зовсім, замінивши її страхуванням.

**Страхування** - це готовність викладача, тренера або страхуючого надати необхідну допомогу учневі у випадку невдалого виконання вправи, щоб запобігти падінню, удару або іншому травматичному пошкодженню. Страхування і фізична допомога тісно пов'язані між собою. Питома вага різновидів страховки особливо зростає при самостійному виконанні вправ, коли фізична допомога зводиться до мінімуму або зовсім припиняється.

До основних різновидів відносяться: індивідуальне і групове страхування з застосуванням технічних засобів (амортизуючі пристрої, петлі, поролонові мати, ями тощо) і самострахування. Страхуючий повинен уважно слідкувати за виконанням вправи до кінця, тому що травму можна отримати через падіння після приземлення. Використовувати варіанти страховки слід з врахуванням індивідуальних особливостей страхуючого й учня ( ріст, вага, фізична сила, швидкість реакції, розмір долонь рук і ін.).

**Самострахування** - це уміння учня самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву, учень може припинити вправу або видозмінити її.

Для того, приступаючи до розучування нової вправи, що пов'язана з риском падіння, викладач зобов'язаний вказати учневі на необхідний, в даному випадку, прийом самострахування, тобто пояснити, який рух він має зробити при невдалому виконанні. Кожен викладач від самого початку занять з гімнастики має виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно розв'язуються за допомогою акробатичних вправ.

Наприклад, під час виконання стійкі на плечах на паралельних брусах у випадку втрати рівноваги вперед учень повинен зробити перекид вперед в сід ноги нарізно. Володіння перекидами вперед і назад з будь-якого положення дає можливість учневі під час невдалого виконання зіскоку, опорного стрибка або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

Необхідно чітко усвідомити, що самостійне виконання вправ є дійовим засобом виховання в учнів впевненості, рішучості, сміливості та інших вольових якостей. Отже, не слід вдаватись до мілкої опіки і позбавляти їх будь-якої самостійності: треба розумно і вміло застосовувати запобіжні заходи проти спортивного травматизму.

***Для успішного здійснення допомоги і страхування* треба знати і суворо дотримувати такі вимоги:**

1. Знати техніку виконання вправи і вміти вибрати місце для страхування, не заважаючи учневі.
2. Чітко знати місце можливого зриву в разі невдалого виконання вправи і бути готовим швидко надати необхідну допомогу.
3. Знаходитись в найбільш стійкому положенні (у більшості випадків - це стійка ноги нарізно) і, поряд з цим, бути готовим швидко переміститись на нове місце, враховуючи характер вправи.
4. Не чекати падіння, а попередити його, надаючи відповідну допомогу учневі.
5. Вибирати необхідні способи і прийоми допомоги та страхування, враховуючи рівень фізичної і технічної підготовленості учня та характер вправи.
6. Враховувати індивідуальні особливості учня.
7. Застосовувати індивідуальне, а при необхідності - і групове страхування.
8. Широко застосовувати для страхування ручні і підвісні пояси - лонжі, тренажери.
9. У процесі розучування вправ треба пояснювати учням, де можуть бути зриви, і що необхідно зробити при невдалому виконанні вправи.

Отже, застосування прийомів допомоги і страхування в рішучий момент є дуже складною і відповідальною справою і вимагає від викладача підвищення його кваліфікації, удосконалювання в прийомах, застосування нових прийомів тощо. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання найскладніших вправ, знижує негативну дію рефлексу самозахисту, сприяє вихованню в учнів сміливості, рішучості та впевненості у своїх діях і є надійним запобіжним заходом проти спортивного травматизму.

***Лікарський контроль і самоконтроль***

Важливим заходом для попередження травматизму і збереження здоров'я учнів є лікарський контроль і самоконтроль за фізичним станом і самопочуттям.

Лікарський контроль за спортсменами здійснюють в мережі лікувально-профілактичних закладів, а також лікарями - спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах і диспансерах. Тут проводять первинні, повторні та додаткові обстеження.

Під час первинного обстеження визначають усі показники здоров'я, рівень фізичного розвитку і тренованості. Усі фізкультурники і спортсмени щороку проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я спортсмена і визначити ефективність навчально-тренувального процесу. Додаткові обстеження проводить лікар після захворювання, травматичних пошкоджень, тривалої перерви в заняттях, а також при перших проявах перетренування спортсмена. Всі обстеження проводять з метою контролю за станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і тренованості, а також вирішують питання допуску до занять або змагань, визначають рівень можливого навантаження.

Велике значення для збереження здоров'я і підтримання високого рівня працездатності мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться лікарем-педагогом на заняттях або змаганнях з метою визначення реакції організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження.

Це робиться за допомогою численних методів, зокрема, перевіркою пульсу, вимірюванням кров'яного тиску, визначенням частоти дихання, норми потовиділення і втрати ваги під час занять тощо. Використовуються й інструментальні методики - електрокардіографія, визначення газообміну, рентгенографія та ін.

Особливе значення в навчально-тренувальному процесі з гімнастики має самоконтроль, дані якого дають змогу викладачу й учневі слідкувати за станом здоров'я, правильно будувати навчально-тренувальний процес, добиватися високих спортивних результатів, запобігати травматичним пошкодженням.

Самоконтроль має велике виховне значення, бо дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес глибоко усвідомленим. У всіх спортсменів необхідно виховувати навички самоконтролю, привчаючи їх до систематичного ведення щоденника, вякому реєструються: загальне самопочуття, настрій, сон, апетит, працездатність, больові відчуття, дихання, пульс, вага тощо. Спочатку вести щоденник допомагають викладач і лікар, а потім спортсмен веде його самостійно. Таким чином, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків на заняттях з гімнастики.

***Одяг та взуття гімнаста і захисні засоби.***

Однією з умов попередження травматизму на заняттях і змаганнях з гімнастики є відповідні, легкі і зручні одяг та взуття. Цього вимагають правила змагань. Недопустимо, щоб на одягу чи взутті були металеві гострі пряжки чи шпильки, які можуть пошкодити тіло гімнаста.

Для занять і змагань з гімнастики правилами передбачено такий одяг: для чоловіків - плавки, труси і майки для виконання вільних вправ і опорних стрибків; для виконання вправ на коні, кільця, брусах і турніку необхідно одягнути рейтузи; для жінок - купальник, під який одягають плавки і бюстгальтер.

На ноги гімнасти одягають м'які шкіряні тапочки (''чешки"). На змаганнях жінки можуть виступати босоніж, а чоловіки - тоді, коли вони не в рейтузах, а в трусах (вільні вправи і опорний стрибок). Не можна займатися в тапочках на жорсткій підошві, тому що вона слизька, а це може бути -: причиною падіння під час розбігу в опорних стрибках і при виконанні акробатичних вправ.

Викладач чи тренер зобов'язані слідкувати за тим, щоб на заняттях і змаганнях сережки, перстні були зняті, тому що, виконуючи гімнастичні вправи, гімнаст може отримати серйозне пошкодження (одягати прикраси на змагання заборонено правилами).

Властивими для гімнастики є великі навантаження на опорно-руховий апарат. Тому, щоб запобігти його пошкодженню, використовують різноманітні захисні засоби. До них належать: накладки, напульсники, наколінники і гомілкостопники.

Накладки оберігають від зривів шкіри на долонях і застосовуються під час виконання вправ на турніку, кільцях і брусах різної висоти. Виготовляють їх зі шкіри (міцна і відносно товста або\* шкіра-сирець), а в окремих випадках - з ґноту. Надівають на один або на два пальці руки, а другий кінець закріплюють при допомозі ремінців на променезап'ястковому суглобі.

Накладки виготовляють для індивідуального користування відповідно до розміру кисті гімнаста.

Напульсники одягають на променезап'ястковий суглоб з метою його фіксації. Часто в практиці, напульсники замінюють еластичним бинтом, який добре фіксує суглоби під час виконання вправ на коні з ручками, брусах, опорних стрибків і акробатичних вправ.

Крім цього еластичний бинт оберігає променезап'ястковий суглоб від пошкодження ремінцями накладок.

Наколінники оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання зіскоків з приладу, стрибків і акробатичних вправ.

Гомілкостопники захищають від пошкодження гомілковостопні суглоби під час виконання вправ на колоді, акробатичних вправ, зіскоків й опорних стрибків. Якщо відсутні наколінники і гомілкостопники, їх можна замінити еластичним бинтом.

***Підготовка місць занять, спортивного обладнання та інвентарю.***

Велике значення для запобігання спортивного травматизму має правильна організація місць занять, відповідність приладів технічним вимогам і систематичний контроль за їх станом.

Розміри спортивного залу, його освітлення й опалення, стан гімнастичних приладів та їх розміщення мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

Освітлення, що відповідає нормам, дає змогу добре бачити частини приладу, на яких виконуються вправи, і місце приземлення. Встановлювати прилади слід так, щоб яскраве світло не засліплювало очі гімнаста.

Оптимальною для проведення навчально-тренувальної роботи є температура повітря в межах 17-20градусів по С. Для постійного надходження свіжого повітря спортивний зал має бути обладнаний витяжною вентиляцією.

Дерев'яна підлога палубного типу є найкращою для гімнастичного залу. Вона надійна для кріплення приладів та не слизька.

Особливу увагу перед кожним заняттям слід звернути на стан приладів, гімнастичних матів та | іншого інвентарю. Прилади треба встановлювати так, щоб вони не хитались і щоб під час роботи на них учні не заважали один одному. Слід перевірити робочі поверхні приладів (турніка, кілець, брусів тощо), які мають бути гладкими, сухими і без тріщин, обов'язково перевірити якість кріплень розтяжок тощо.

Отже, систематична і регулярна перевірка якості приладів та їх кріплень запобігає спортивному травматизму та іншим небажаним наслідкам на заняттях з гімнастики.

**4. НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ СТРАХУВАННЯ І ДОПОМОГИ.**

Засвоюючи техніку гімнастичних вправ учні під керівництвом викладача вивчають прийоми фізичної допомоги і страхування. Навчання прийомів допомоги і страхування є складовою частиною навчально-тренувального процесу і відіграє важливу методичну роль. Вивчати прийоми допомоги і страхування слід зі всіма, хто займається гімнастикою.

**Це необхідно з наступних міркувань:**

***по-перше,***під час вивчення прийомів допомоги і страхування уточнюються знання техніки виконання вправи, а це, в свою чергу, сприяє успішному засвоєнню необхідних рухових навиків;

***по друге,***залучення учнів до взаємних допомоги і страхування підвищує інтерес до занять, виховуються відчуття дружби і відповідальності за доручену справу;

***по-третє,***вміння учнів надавати допомогу і страхувати один одного полегшує роботу викладача і робить її більш ефективною, тому що в процесі занять інколи виникає необхідність в наданні групової допомоги чи страховки одного гімнаста двома.

Учні, допомагаючи один одному, вдумливіше ставляться до процесу навчання, намагаються краще усвідомити техніку і структуру вправи, чіткіше уявити параметри руху (амплітуду, напрям, швидкість тощо).

Крім того, помилки, допущені партнером (виконавцем), до деякої міри застерігають страхуючого.

Навчання прийомів допомоги і страхування здійснюється паралельно з оволодінням гімнастичними вправами. Спочатку викладач демонструє прийоми допомоги і страховки в процесі *л* вивчення нового елементу і робить необхідні пояснення, концентруючи увагу на найбільш важливих моментах. Він показує доцільність застосування видів фізичної допомоги ("проводки", підтримки тощо), вказує на місце можливого зриву, спосіб захвату. Потім кожному учневі пропонується повторити дії викладача на практиці, а викладач контролює з другої сторони, слідкуючи при тому, як страхуючий виконує своє завдання.

Пересвідчившись у тому, що учень володіє прийомами допомоги і страховки, викладач може довірити йому страхування, але сам має знаходитись поряд, щоб у разі допущеної помилки встигнути надати допомогу.

Лише після надійного оволодіння навиками допомоги і страховки учням можна довірити здійснювати допомогу і страховку один одного самостійно. Але слід мати на увазі, що, коли учні вже навіть добре володіють страховкою даної вправи, викладач мусить завжди тримати в полі зору страхуючого. Вимоги до страхуючого мають бути більш суворими по відношенню до виконавця, тому що найменша його помилка може привести *до* травми.

У тих випадках, коли є складнощі у застосуванні прийомів допомоги і страхування, учні повинні користуватись прийомами самостраховки. Вони дозволяють учневі вийти зі складного положення шляхом припинення виконання вправи і зіскоку з приладу, змінюючи рух, своєчасним виконанням додаткових дій або додатково опираючись на прилад.

***Приклад зміни руху:***замість сальто прогнувшись - сальто в групуванні; замість стрибка або зіскоку зігнувшись - зігнувши ноги і т.д.

***Приклад додаткових дій:***згинання ніг, рук, тулуба для зниження дії інерції при виконанні великого маху; при падінні зі стійки на руках або на плечах на брусах.

До прийомів самостраховки відноситься й уміння падати. Гімнаст, падаючи назад, повинен уміти згинатись і виконувати перекид назад; при падінні вперед - перекид вперед або перехід в упор лежачи, згинаючи руки, при падінні на бік - притиснути руки до тіла і максимально напружитись. Розслаблення м'язів приводить до травми. Гімнаст повинен володіти падінням на живіт і на спину в поролон або на гірку укладених поролонових матів.

***Приклад:***коли гімнаст, виконуючи на турніку "переліт Ткачова", не зумів вчасно виконати хват за турнік, він мусить швидко випрямити тіло, щоб зупинити обертовий рух, напружити максимально м'язи всього тіла і приземлитись на живіт на гірку укладених матів.

Важливим для практичної роботи в області фізичної культури і спорту є навчання студентів спеціальних учбових закладів як майбутніх педагогів і тренерів прийомам фізичної допомоги і страхування. Студенти оволодівають навичками допомоги і страхування на кожному практичному занятті з гімнастики.

***Навчальну практику здійснюють за такими напрямками:***

* викладач демонструє прийом допомоги, спосіб захвату, пояснює, вказує на найважливіші моменти і місце можливого зриву;
* студенти за чергою засвоюють прийоми допомоги і страхування під безпосереднім керівництвом викладача (викладач - дублер);
* у міру оволодіння навичками допомоги і страхування один студент здійснює допомогу і страхування всіх студентів свого відділення під час виконання конкретної вправи;
* один студент допомагає і страхує студентів на одному приладі, але зі всіх відділень - за чергою;
* - один студент здійснює допомогу і страхування на всіх приладах у своєму відділенні. Удосконалення навиків допомоги і страхування здійснюють протягом навчання в учбовому закладі і під час проходження педагогічної практики.

Велика кількість і різнохарактерність гімнастичних вправ - це по суті рухові дії, що виконуються зі зміною швидкості руху і характеру м'язових зусиль.

В зв'язку з особливостями рухових завдань аналіз техніки в гімнастиці має свою специфіку. Від того, наскільки добре володіє викладач біомеханічним аналізом техніки виконання вправ, в значній мірі залежить спортивне удосконалення його учнів.