

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»

**Безопасность на уроках физической культуры.  
Раздел «Гимнастика».**

Учитель физической культуры  
Высшей категории  
МБОУ «СОШ №13  
Халтурин Андрей Витальевич

г. Нижневартовск

2014 год

## **Безопасность на уроках физической культуры.**

### **Раздел «Гимнастика».**

#### *Рекомендации по технике безопасности и профилактике*

#### *травматизма на занятиях по спортивной гимнастике и акробатике*

1. Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы.
2. Гимнастический зал открывается за 5 мин до начала занятий.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.
4. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает дежурный группы и преподаватель. Последний проверяет исправность гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям.
6. Установка и переноска снарядов в зале разрешаются только по указанию преподавателя.
7. При выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, само страховка и помощь.
8. Выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.
9. Преподаватель при изучении элементов и комбинаций должен объяснить учащимся правила страховки, само страховки и меры предупреждения возможных травм.
10. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов (в местах возможных падений и соскоков). Маты должны быть уложены с точной стыковкой, без щелей между ними.
11. В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или инструктора, тренера.
12. После занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.

## Страховка и помощь при выполнении гимнастических упражнений

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм в результате срывов и падений.

Под страховкой понимают готовность преподавателя или учащегося, стоящего на страховке, своевременно поддержать исполнителя упражнений в случае неудачной попытки, не дать ему упасть.

В отличие от страховки помощь предусматривает *поддержку, подталкивание, «проводку»* занимающегося по траектории исполняемого им движения. Помощь оказывают и для того, чтобы предотвратить падение или срыв со снаряда, и для того, чтобы облегчить ученику выполнение упражнения, помочь правильно представить способ выполнения того или иного движения.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение особенно при выполнении рискованных упражнений.

«Проводка» облегчает овладение упражнением в целом, от начала до конца. Применяя ее, преподаватель должен приложить лишь такие физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ученика, а только помогали ему. «Проводку» обычно применяют лишь на начальном этапе разучивания сложного упражнения.

Кратковременная физическая помощь — подталкивание — оказывается по ходу исполнения отдельных наиболее трудных фаз движения.

Поддержка осуществляется учителем, когда занимающийся находится в исходном, промежуточном и конечном положениях, особенно в тех случаях, когда гимнаст еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

При поддержке гимнаста учитель придает его телу не обходимые положения относительно снаряда (например, вис, упор) или позволяет своевременно выполнить перехваты руками. Например, при разучивании на

брусках поворота кругом на махе вперед преподаватель удерживает занимающегося в высшей точке маха вперед, помогая ему своевременно и правильно поставить руки на жерди после поворота.

### **Страховый обязан:**

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место относительно снаряда и ученика для оказания страховки и помощи;

- уметь использовать разновидности помощи и страховку, не мешая гимнасту выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности учеников (рост, массу, физическую силу, скорость двигательных реакций, размер ладоней и т. п.).

В целях предупреждения травм целесообразно путем опроса занимающихся выяснить уровень их знаний о технике изучаемых движений (о моментах отпускания снаряда, разгибания, хлестовых движений и т. п.).

Еще раз напомним, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка, особенно перед выполнением движений, связанных с выкрутками (на кольцах, перекладине). Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

В результате применения различных видов физической помощи у гимнаста формируются правильные двигательные представления, которые играют важнейшую роль в процессе овладения навыками самостоятельного выполнения упражнения. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень приложения физических усилий учителем уменьшается, а затем прекращается вовсе.

Зная типы нервной деятельности, учитель физкультуры должен помнить, что ученики с сильным типом нервной деятельности способны быстро преодолевать трудности, связанные с появлением страха. Учащимся же со слабым типом нервной системы необходимо помогать бороться с отрицательными эмоциями путем постепенного увеличения степени

рискованности упражнения. Этого можно достичь, изменяя структуру изучаемого упражнения, постепенно увеличивая высоту снаряда, уменьшая степень физической помощи (например, страховки подвесным ручным поясом, а затем руками).

В случае срыва гимнасту рекомендуется сразу повторить этот же элемент. Чтобы побудить ученика выполнить элемент, которого он боится, преподаватель должен поступать в зависимости от личности учащегося: в одних случаях стараться объяснить ученику, что его страхи напрасны, что страховка надежна, а в других — целесообразно повторить упражнение. Иногда следует сделать перерыв в обучении, чтобы восстановить силы и нервную систему ученика.

Особое внимание следует обратить на обучение занимающихся, навыкам самостраховки. С этой целью можно использовать прыжки в глубину с приземлением на маты, на ноги, спину, живот, с переходом в кувырок.

Необходимо также обучать школьников умению группироваться. Это поможет им при неожиданном падении.

Вы познакомились с общими рекомендациями по профилактике травматизма во время занятий гимнастикой. Теперь хотелось бы обратить ваше внимание на профилактику травм при занятиях на определенных гимнастических снарядах или при выполнении некоторых упражнений.

### ***Перекладина и брусья***

Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты связаны в первую очередь с нагрузкой на суставы и мышцы верхних конечностей и особенно плечевого пояса. Отметим, что даже простые висы предъявляют плечевому суставу особые требования, так как в быту учащиеся относительно редко принимают такое положение тела.

Неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приводят либо к удару о снаряд, либо, что случается чаще, к срыву со снаряда и падению. Возможны травмы и при выполнении соскоков и

неудачном приземлении, срывы кожи ладоней. Последнему способствует неудовлетворительное состояние самих снарядов — ржавый гриф перекладки или слишком шероховатая жердь, излишнее наслоение магnezии, шатание стоек или неровная их установка, непрочность растяжек или их неисправность.

Для того чтобы не было потертостей, рекомендуется применять накладки, предохраняющие ладонную поверхность от трения. Ладонные накладки — это полоски из натуральной кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье. После занятий необходимо сделать холодную ванночку для ладоней, чтобы снять ощущение жжения. Перед сном полезно сделать горячую ванночку, шероховатые места почистить пемзой, а затем смазать детским кремом или ланолиновой мазью.

Большая часть травм на брусьях — повреждения кисти, особенно пальцев, в момент перехватов, поворотов. Нередко при этом повреждается большой палец.

Нижние конечности травмируются преимущественно в момент соскока или при ударе о брусья. Многие упражнения выполняются в упоре на руках. При слабости мышц, приводящих плечо, встречаются случаи травмирования плечевых и грудинно-ключичных суставов, грудных мышц. Наблюдаются потертости и ссадины с внутренней стороны плеча. Чтобы предохранить внутреннюю часть плеча от ссадин, во время упражнений в упоре на руках, рекомендуется выполнять их в футболке с длинными рукавами или использовать эластичные нарукавники.

Причиной повреждений часто является разная степень амортизации жердей, малая их эластичность, трещины, неисправность зажимов, плохая устойчивость станины, неправильная установка жердей (по ширине плеч и т. п.).

Во время установки перекладки или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками. Сам гриф должен быть очищен от ржавчины, раковин, гладко

отполирован наждачной бумагой. Жерди должны быть сухими, гладкими, без трещин, очищенными от наслоения магнезии. Особенно тщательно надо осмотреть тросы, растяжки и места их крепления, проверить исправность креплений закладных деталей к полу, наличие всех шурупов, состояние крюков,

прочность крепящих винтов, зажимов, вращение стержней в стойках станины, проверить устойчивость брусьев, индивидуальную дистанцию между жердями. Выступающие края станины необходимо обложить матами. Их укладывают с обеих сторон брусьев.

Страховка и помощь. Страховщик должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надежность хвата за гриф или жердь.

Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения гимнаста, сделав его менее опасным. Это достигается максимальной бдительностью страховщика. Осваивая упражнения на параллельных брусьях, страховают, держа руки под жердями. Если разучиваются элементы, связанные с переходом из виса в упор (или наоборот), то под брусья кладут дополнительные гимнастические маты.

Бревно. По характеру и содержанию упражнения на бревне очень близки к общеразвивающим и акробатическим. Чаще всего наблюдаются повреждения при приземлениях или падениях с бревна. При этом возможны ушибы.

Для профилактики травматизма необходимо в первую очередь добиться уверенного выполнения упражнений на полу, затем на гимнастической скамейке, закрепить технику на низком бревне и только после этого перейти на высокое, выполняя упражнения со страховкой.

Для разучивания акробатических элементов при начальном обучении можно использовать маты, перекинутые через бревно.

Страховка и помощь. При выполнении вскоков на бревно страхуют у места отталкивания ногами (у мостика), а затем быстро перемещаются к месту приземления.

При соскоках, выполняемых толчком ног, страхующий, стоит сбоку и поддерживает ученика в области спины. При соскоках из упора присев и на коленях держит его за руку и в области живота. При повороте в сторону страхующий, стоит со стороны спины и держит гимнаста за руку и талию.

Вся площадь вокруг бревна выстилается матами в один слой. В месте приземления после соскока кладут маты в два слоя. При разучивании сложных упражнений пользуются поролоновыми матами.

Опорные прыжки. Неуверенный разбег, неправильная его разметка, неточное расположение мостика, помехи в месте разбега или приземления, недостатки технической подготовки — вот причины травм при опорных прыжках.

К травмам приводят и неисправности снаряда. Например, при толчке ногами мостик скользит по полу, одна часть коня выше другой, снаряд неустойчив, скользкое покрытие для отталкивания руками.

Перед занятием необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, условия для отталкивания руками (отверстия от ручек заделать специальными пробками), надежность креплений ножек, упругость и устойчивость мостика. После каждого прыжка необходимо проверить дистанцию от мостика до снаряда, а также состояние матов для приземления и при надобности поправить их стыковку и расположение. Площадка для приземления должна быть не менее 5 м в длину. Маты лучше укладывать в два слоя.

Страховка и помощь. При прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, страхующий, стоит спереди коня и немного сбоку от места приземления. В момент отталкивания руками он держит гимнаста двумя руками за плечо или одной рукой за предплечье, другой за плечо или под грудь, смещаясь вместе с ним после толчка руками о снаряд.



Основной причиной большинства повреждений при выполнении акробатических упражнений является недостаточная техническая и физическая подготовленность учащихся. Типичные ошибки: слабый толчок руками или ногами, расслабленное тело, перекося в полете, приземление на полную ступню или на расслабленные или прямые ноги.

Акробатика. Для профилактики травматизма рекомендуется уделять большое внимание упражнениям направленного характера. Например, для подготовки лучезапястного сустава— вращательные движения кисти; подскоки в упоре лежа; передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Для подготовки голеностопного сустава — вращательные движения стопой; то же с сопротивлением; поднятие на носки, опираясь передней частью стопы на возвышение высотой 5 см.

Кувырок назад. Страховщик стоит на колене сбоку от ученика, надавливает рукой под поясницу в направлении кувырка. При переходе в упор поддерживает его или со стороны спины и живота, или с боков за талию, слегка приподнимая вверх, чтобы уменьшить нагрузку на руки и шейные позвонки.

Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Учитель, стоя сбоку недалеко от места приземления, должен быть готов одной рукой «подкрутить» ученика под спину, а другой поддержать снизу под бедро, чтобы смягчить удар при приземлении.

Стойка на голове и руках. Страховщик поддерживает обучаемого за бедра или голени ног.

Кроме индивидуальной страховки на уроках физкультуры, посвященных гимнастике, большое значение для профилактики травматизма приобретает правильная организация деятельности учащихся.

Учитель использует различные методы организации работы школьников: фронтальный, посменный, поточный, групповой, индивидуальный.

Особого внимания в связи с профилактикой травматизма заслуживает поточный, групповой (как разновидность — круговой) методы.

При поточном методе организации учащиеся выполняют упражнения последовательно друг за другом. Обычно это упражнения на козле, бревне, т. е. на снарядах с малой пропускной способностью, требующие особой страховки. Важно так организовать выполнение упражнений, чтобы учащиеся не сталкивались друг с другом, соблюдали дистанцию, начинали упражнение только по команде учителя.

При групповом методе повышается самостоятельность учащихся и соответственно снижается безопасность, так как учитель не может присутствовать во всех группах. Поэтому необходимо иметь хорошо подготовленных учащихся — помощников преподавателя. Они руководят работой своей группы, оказывают помощь, выполняют страховку. Для большей безопасности к страховке можно привлечь двух учеников, а места занятий застелить поролоновыми матами.

### **Обучение приемам страховки и помощи.**

Параллельно с освоением техники гимнастических упражнений школьники должны изучать под руководством учителя приемы помощи и страховки.

Сначала в процессе изучения нового элемента преподаватель демонстрирует их и дает необходимые пояснения. Затем вызывает каждого ученика для проведения помощи или страховки, а сам страхует исполнителя с другой стороны, наблюдая одновременно за тем, как страхующий справляется со своим заданием.

Убедившись в том, что ученик владеет приемами помощи и страховки, учитель может доверить ему страховать своих товарищей, однако сам находится рядом, чтобы в случае ошибки оказать помощь исполнителю.

Лишь после прочного овладения навыками страховки и помощи учениками преподаватель может доверить им самостоятельно страховать друг друга. Однако перед тем, как разрешить очередному ученику страховку,

учитель должен спросить его, как он будет ее проводить. Преподаватель, несмотря на то, что ученики уже хорошо владеют страховкой данного упражнения, всегда должен держать в поле зрения действия страхующих. Требования к страхующему должны быть, пожалуй, еще более жесткими, чем к исполнителю, так как малейшая ошибка его может привести к травме.

Категорически запрещается ставить на страховку ученика в состоянии усталости или недомогания.

Итак, от страхующего требуется:

1. Знание техники данного упражнения.
2. Быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки.
3. Умение быстро и правильно выбрать место для страховки.
4. Умение выбрать для приложения усилия удобный момент.