**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

**НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Гимнастические упражнения, как известно, приносят значитель­ную пользу человеку в его гармоническом развитии, но одновре­менно они могут нанести занимающимся и непоправимый вред, если на занятиях игнорируются правила предотвращения травм. Специфика гимнастических упражнений, особенно по- спортивным видам (спортивная гимнастика, спортивная акробатика), их коор­динационная сложность создают реальную угрозу падения, срыва со снаряда. Борьба со спортивным травматизмом — это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья, всесто­роннего физического развития учеников и обеспечение возможнос­ти достижения ими физического совершенства и спортивного мас­терства. Любые повреждения во время занятий травмируют учени­ка и физически и психологически. Получив травму, занимающийся на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего понижает­ся его работоспособность. Но это только одна из отрицательных сторон травматизма.

В психологическом плане бывает, что гимнаст теряет уверен­ность в себя, появляется боязнь снаряда, на котором случилась травма. А после тяжелой травмы гимнаст длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, на котором получил травму, но и другие рискованные упражнения. Иногда педагогу-тренеру приходится тратить много времени и усилий на преодоле­ние этого психологического барьера. Бывает и так, что, истратив много времени и использовав все способы, педагог так и не может преодолеть боязнь спортсмена перед тем или иным элементом. По­этому меры по предупреждению травматизма являются не только очень важным условием укрепления здоровья, но и обеспечения последовательного роста физической подготовленности и спортив­но-технического мастерства гимнастов.

 **Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь**

Травмой называется повреждение организма или отдельных его органов. Травмы могут возникать вследствие нарушения техни­ки безопасности, требований к организации и методике проведе­ния занятий. Травмы, которые встречаются во время занятий по гимнастике, могут быть легкими, средними и тяжелыми. Их разде­ляют на общие и локальные (местные).

К легким травмам относятся: удары, срывы кожи ладонной по­верхности кистей и другие, которые не приводят к потере трудоспо­собности. Средние травмы — 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 другие, которые могут вывести гимнаста из строя на дли­тельное время и требуют стационарного лечения. Для спортивной гимнастики характерными травмами являются повреждения верх­них конечностей, а именно: срывы кожи ладонной поверхности кис­тей, растяжение связок, повреждение запястных суставов и др.

Спортсмены, а тем более учителя физической культуры должны уметь оказать потерпевшему первую помощь, пользуясь аптечкой, которая должна быть в спортивном зале или в медкабинете. Уши­бы необходимо обработать хлорэтилом или охладить водой и нало­жить бинтовую повязку. До прекращения острой боли занятия на­до прекратить или сменить характер тренировочной работы. Напри­мер: если ушиб не дает возможности выполнять упражнения в висе, то следует перейти к выполнению упражнений в упоре, и наоборот. Если поврежден голеностопный сустав, можно выпол­нять упражнения на снарядах без соскоков.

Если сорвана кожа ладонной поверхности кистей, надо срочно обработать рану раствором перекиси водорода, смазать пеницилли-новой или стрептомициновой мазью и наложить бинтовую повязку. Ни в коем случае не мыть рану водой, так как можно занести ин­фекцию и усложнить процесс заживания. При таком повреждении занятия на снарядах, особенно в висах, необходимо прекратить и перейти к выполнению других упражнений, не связанных с нагруз­ками на поврежденные участки.

При средних и особенно тяжелых травмах надо оказать первую помощь на месте и срочно вызвать врача. Первой помощью в дан­ных случаях может быть иммобилизация поврежденной конечности наложением шины и обеспечение полного спокойствия потерпев­шему. Категорически запрещается вправлять вывихи, не имея спе­циального медицинского образования, так как это может привести к тяжелым последствиям. Если разорван кожный покров, надо не­медленно остановить кровотечение и обработать рану раствором перекиси водорода или йодом. После средних и тяжелых травм во­зобновлять занятия можно только с разрешения врача. Особенно внимательно надо относиться к травмам, связанным с ушибами и растяжениям мышц и сухожилий. Возобновление занятий без со­блюдения соответствующих требований может превратить эти травмы в хронические.

**Причины травматизма на занятиях по гимнастике**

Анализ травм, встречающихся на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травма­тизма являются:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований.
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 спортивным требованиям.

Чаще всего травматические повреждения происходят вследствие нарушения правил организации и методики проведения занятий. Неправильная организация учебно-тренировочного про­цесса, несвоевременные начало и конец занятий, неправильное их построение, низкий уровень дисциплины учеников (опоздание на занятия, невнимательность и несерьезность, невыполнение требова­ний учителя и нарушение правил техники безопасности), а также нарушение принципов методики обучениями тренировки создают ус­ловия для травматизма, повреждений и других несчастных случаев.

Несвоевременное и неорганизованное начало занятий не дает возможности как следует проводить подготовительную часть, все­сторонне и качественно подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению сложных упражнений. Вследствие этого возможны растяжения и разрывы мышц, сухожи­лий и др.

Нарушение принципов последовательности, систематичности и доступности часто приводит к тому, что перед учениками ставят слишком сложные и непосильные задачи. У них не хватает физи­ческой и технической подготовки для выполнения предложенных упражнений. Но, стесняясь товарищей, гимнаст не отказывается от выполнения сложного для него упражнения, что часто приводит к срыву со снаряда и серьезному повреждению.

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 установлению перекладины, брусь­ев, колещ бревна и других снарядов может быть причиной серьез­ных травм. Поэтому учитель должен лично проверять состояние и подготовку того или иного снаряда к занятиям.

Важной причиной травматизма является нерегулярность или от­сутствие врачебного 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, которые выполнял раньше, что приводит к чрезмерному утомлению и часто заканчивается неже­лательными последствиями. Чтобы предупредить такие явления, надо приучить учеников своевременно обращаться к врачу и сове­товаться с ним, а /также обязательно сообщать учителю о своем 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 у молодых учителей и тренеров, которые еще 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 очень важный фактор предотвращения травматизма и повышения спортивного мастерст­ва гимнастов.

**Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике**

Устранять спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных методов, которые составляют содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий. Студен­ты специальных учебных заведений должны глубоко изучать эти методы и неуклонно придерживаться их в своей педагогической де­ятельности.

Правильная организация и методика проведения занятий. Стро­гое соблюдение основных дидактических принципов советской пе­дагогики (сознательность, систематичность, наглядность, последо­вательность, доступность и др.) создает благоприятные условия для всестороннего физического развития занимающихся, а также для достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение педагогического правила — от простого к сложному — обеспечивает создание надлежащего двигательного фундамента, на базе которо­го успешно формируются новые сложные навыки, обеспечивается двигательный опыт, развивается координация, повышается способ­ность управлять силовыми, временными и пространственными па­раметрами движений.

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, выполнять упор руки в стороны («крест»), если у гимнаста недо­статочно развита сила мышечных групп плечевого пояса, невоз­можно исполнить «шпагат», если гимнасту не хватает подвижности в тазобедренных суставах, нельзя выполнить сложного соскока, не обладая смелостью, и т. д. Попытки выполнить такие упражнения без соответствующей подготовки часто заканчиваются травмами — растяжением или разрывом мышц, связок и сухожилий. Чтобы пре­дотвратить эти нежелательные последствия, надо развить соответ­ствующие качества и подготовить ученика к выполнению того или иного сложного упражнения.

В методике обучения и тренировки гимнастов широко применя­ются так называемые специальные подготовительные и подводя­щие упражнения. В спортивной гимнастике есть очень много коор­динационно сложных упражнений, техническую структуру которых гимнасту сразу понять не удается. В таких случаях применяются подводящие упражнения, которые имеют общую техническую структуру, но значительно легче, нежели те, которые надо изучать. Таким образом, изучив облегченный вариант, занимающийся ов­ладевает более сложным. Для предотвращения травматизма большое значение имеет ме­тодически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-дви­гательный аппарат и другие системы организма к выполнению бо­лее сложных упражнений на снарядах. После общей разминки под руководством учителя, тренера надо обязательно делать индивиду­альную разминку. На каждом гимнастическом снаряде следует де­лать специальную разминку, учитывая его особенности.

Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элемен­ты следует изучать в начале занятий, когда занимающиеся еще не чувствуют усталости. Во время изучения сложных и опасных уп­ражнений надо широко применять разнообразные приемы облегче­ния выполнения упражнений — помощь, уменьшение высоты снаря­да, обеспечение надежной страховки, применение страхующих средств.

Соблюдение строгой дисциплины и сознательное отношение уче­ников к процессу обучения и тренировки. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обуче­ния является важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев. Следовательно, нужна систематическая и настойчивая воспитательная работа. Статистика свидетельствует, что случаи травматизма чаще всего встречаются именно там, где воспитательная работа ведется не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины — сложная и кропотливая работа.

Сознательная дисциплина — это очень широкое понятие, кото­рое включает поведение ученика не только непосредственно на за­нятиях, но и вне занятий, в быту, на производстве, в обществен­ных местах. Спортсмен должен быть культурным, вежливым, ста­рательным, трудолюбивым, грамотным в вопросах самоконтроля. Он должен сознательно и аккуратно выполнять все задания и требования учителя. 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, родным, всему спортивному коллективу.

Сознательная дисциплина определяется также и в выполнении правил личной гигиены, соблюдении соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спор­тивной одежде, обуви и прочее. Следовательно, широкая система­тическая воспитательная и разъяснительная работа среди уча­щихся является необходимым условием устранения и предупреж­дения несчастных случаев и травматизма.

Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвен­таря. Подготовка мест занятий, состояние спортивного оборудова­ния и инвентаря является важным фактором, от которого зави­сит безопасность учеников 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. При дневном свете световой коэффициент, т. е. отношение пло­щади окон к площади пола, должен быть 1/4—1/5. При искусст­венном освещении должно быть не менее 80 лк на уровне пола. Оптимальной для проведения учебно-тренировочной работы явля­ется температура в пределах 17—20°. Для постоянного поступле­ния свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован вытяжной вентиляцией. Самым лучшим для гим­настического зала является деревянный некрашеный пол палуб­ного типа. Он надежен, не скользок, на нем можно прочно уста­новить гимнастические снаряды.

Особое внимание перед каждым занятием надо обращать на состояние и установление снарядов, гимнастических матов и дру­гого инвентаря. Подвесные и закрепляющие системы следует ре­гулярно проверять, срочно устраняя мельчайшие неисправности. Снаряды надо устанавливать так, чтобы во время работы на них гимнасты не мешали друг другу. Рассмотрим, как надо устанав­ливать каждый снаряд и элементы инвентаря.

Перекладина. Во время ее установления следует обратить особое внимание на прочность крепления перекладины к стойкам; прочность растяжек и цепей; прочность пластинок, к которым крепятся растяжки; состояние самой перекладины (она должна быть чистой, сухой, ровной, без ржавчины и раковин)

Брусья. Проверяя брусья, обращают внимание на поверх­ность жердей (они должны быть сухими, гладкими, без трещин); прочность соединения жерди со стержнем; исправность крепящих винтов, зажимов; вращение стержней в стойке станины; устойчи­вость брусьев (всего снаряда).

Кольца и подвесные пояса. Здесь проверяют: проч­ность тросов, канатов и ремней; состояние блоков и системы креп­ления их к потолку или портику; прочность самих колец и ремней.

Гимнастическое бревно. Этот снаряд не должен ша­таться; винты, с помощью которых бревно удерживается на соот­ветствующей высоте, должны быть исправными.

Прыжковые снаряды (конь, козел). В этих снаря­дах проверяют: состояние ножек и их выдвижение; устойчивость каждого снаряда; состояние мостика.

Канаты, жерди, лестницы и другие должны быть крепкими и хорошо прикрепленными к полу или специальным устройствам.

Гимнастические маты и дорожки. Обращают осо­бое внимание на состояние матов и дорожек (они должны быть целыми, ровными, без бугристостей); правильность настила в ме­стах приземления, а также в местах возможного падения; плот­ность укладки, чтобы между ними не было щелей.

В гимнастическом зале обязательно должны быть в специаль­ных ящиках магнезия и канифоль, а также дорожки для разбега во время выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать снаряды надо организованно, распределив обязанности между учениками.

Костюм и обувь гимнаста. Легкие и удобные костюмы и обувь гимнаста—одно из условий безопасности учеников от травматиз­ма во время занятий и соревнований по гимнастике. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и др.), которые 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 скользит, а это может быть причиной падения и повреждения во время разбега в опор­ных прыжках и при выполнении акробатических упражнений.

Для занятий и соревнований по гимнастике правилами преду­смотрены костюм и обувь: для мужчин — майка и рейтузы, под которые обязательно надо надевать плавки, мягкие кожаные та­почки— чешки; для женщин — купальник, под который надевают плавки и бюстгальтер, и чешки. Женщины могут выступать и бо­сиком (мужчины выступают босиком тогда, когда они не в рей­тузах, а в трусах). Некоторые гимнасты тренируются в теплых тренировочных костюмах и шерстяных носках, чтобы не переох­лаждать мышцы и суставы. Это дает им возможность предотвра­щать травмы.

В связи с большой нагрузкой на отдельные участки опорно-двигательного аппарата используют различные защитные приспо­собления, чтобы предотвратить повреждения. К таким приспособ­лениям относятся: наколенники, голеностопники, эластичные бин­ты и накладки, поролоновые накладки и т. д.

Наколенники предохраняют от повреждения коленных суставов во время выполнения прыжков, акробатических упраж­нений и соскоков со снаряда:

Голеностопники защищают от повреждения голеностоп­ного сустава во время выполнения прыжков, акробатических уп­ражнений и соскоков со снаряда. Если нет специальных наколен­ников и голеностопников, их можно заменить медицинским элас­тичным или обыкновенным бинтом.

Накладки применяют во время выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты. Они предохраняют от срыва кожи ладонной поверхности кистей. Изготовляют их из ко­жи или другого прочного материала. Накладки надевают на один или два пальца руки; другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе.

Врачебный контроль и самоконтроль. Систематический врачеб­ный контроль и самоконтроль является важным фактором сохра­нения учеников от спортивного травматизма во время занятий по гимнастике. Без систематического врачебного контроля невозмож­но успешно решать оздоровительно-гигиенические задачи в про­цессе занятий физической культурой и спортом. Согласно специ­альному постановлению правительства врачебный контроль явля­ется обязательным для всех, кто занимается физической культу­рой и спортом. Работа по врачебному контролю со спортсменами осуществляется в сети врачебно-профилактических заведений, а также врачами-специалистами по физической культуре и во врачебно-физкультурных кабинетах и диспансерах.

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. Врачебные обследова­ния бывают первичные, вторичные и дополнительные. Во время первичного обследования определяют все показатели состояния здоровья и уровня физического развития. Врач дает совет физ­культурнику относительно режима, назначает врачебно-профилак-тические мероприятия. 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.

В предупреждении спортивного травматизма большое значе­ние имеют врачебно-педагогические наблюдения, которые прово­дят непосредственно во время занятий или соревнований. Они да­ют возможность врачу и педагогу определить реакцию организма на выполнение тех или иных упражнений, на ту или другую на­грузку. Эти показатели определяются с помощью различных ме­тодов (проверка пульса, частоты дыхания, измерение кровяного давления, потеря веса во время занятий, потовыделение, и др.). В последнее время широко начали применять инструментальные методики — рентгенографию, электрокардиографию, определение газообмена и пр.

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. Самоконтроль не может заменить врачебный контроль, но он дополняет его. Самоконтроль дает воз­можность своевременно заметить отклонения в организме и при­менить нужные методы для предупреждения нежелательных по­следствий.

Самоконтроль имеет исключительно большое воспитательное значение, так как дисциплинирует учеников, делает учебно-трени­ровочный процесс глубоко осознанным. Вот почему с первых ша­гов спортивного пути надо приучать учеников к систематическому самоконтролю. 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. Сначала вести дневник ученикам помогает учитель и врач; затем спортсмены ведут его самостоя­тельно, а педагог и врач контролируют.

**Применение приемов страховки и самостраховки.**

Под страховкой следует понимать совокупность средств, применяемых во время занятий по гимнастике с целью предуп­реждения спортивного травматизма. Но на этом не исчерпывается содержание понятия страховки. В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений она становится неотъем­лемой частью методики обучения и тренировки. Надежная стра­ховка создает благоприятные условия для уверенного выполнения самых сложных упражнений. Страховка — это готовность учителя или тренера своевременно оказать помощь исполнителю упраж­нения в случае неудачной попытки.

Одним из важнейших методических приемов обучения гимна­стическим упражнениям является помощь. Она содействует бо­лее быстрому овладению технической сложностью гимнастических упражнений, помогает гимнасту создать правильное двигательное представление и сформировать навык. Помощь следует оказывать умело, подбирая нужный момент и приложив необходимые физи­ческие усилия. Умело оказанная помощь придает ученику уверен­ность в своих силах. По мере овладения учеником конкретными упражнениями помощь со стороны обучающего уменьшается до полного ее прекращения. К основным разновидностям физической помощи относятся: «проводка» по пути движения; подталкивание; поддержка.

*«Проводка» по пути движения* — это форма помощи от нача­ла упражнения до его окончания. Усилия учителя, тренера дол­жны отвечать характеру упражнения и степени овладения им уча­щимся. Используя «проводку», преподаватель не должен целиком подменять действия самого ученика.

*Подталкивание* — это кратковременная помощь, оказываемая преподавателем по ходу исполнения отдельных, наиболее ответ­ственных фаз движения.

*Поддержка* — один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимаю­щийся находится в исходных, промежуточных и конечных положе­ниях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито. Используя поддержку как методический прием обучения, учитель, тренер придерживают тело гимнаста, фиксируя его в соответству­ющем положении. Поддержку применяют во время выполнения как динамических, так и статических упражнений. Например, под­держка является важным методическим приемом обучения маха дугой с поворотом на перекладине или брусьях разной высоты, поворота кругом махом вперед на параллельных брусьях. При этом очень важно зафиксировать положение тела в самой высшей точ­ке. Поддержкой пользуются также во время выполнения сложных статических упражнений—упора руки в стороны на кольцах — «креста» — или горизонтальных висов и упоров спереди и сзади на кольцах и параллельных брусьях. В этих случаях поддержку применяют для облегчения упражнения и фиксации тела в нужном положении.

Удельный вес разных приемов страховки и помощи зависит от характера изучаемого упражнения, индивидуальных особенностей гимнаста, уровня его физической и технической подготовленности, а также индивидуальных особенностей страхующего (рост, физи­ческая сила, скорость реакции и пр.). По мере роста уровня тех­нической и физической подготовленности помощь, проведение и поддержку уменьшают, а затем прекращают совсем, заменяя ее страховкой. Следует помнить, что самостоятельное выполнение упражнений является действенным методом воспитания у гим­настов уверенности, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Поэтому не следует чрезмерно опекать учеников и лишать их какой-либо самостоятельности, надо умно и умело применять способы предупреждения травматизма.

Для того чтобы правильно применить 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 упражнения.
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, учитывая характер упражнений, уровень 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 (последние в настоящее время занимают ведущее место в учебно-тренировочном процес­се).
8. Применять индивидуальные и групповые страховки в меру необходимости.
9. Избегать мелкой и лишней опеки, воспитывать у учеников самостоятельность и волевые качества.

Самостраховка — важный элемент учебно-тренировочного процесса гимнастов. Это способность гимнаста своевременно при­нимать решения и самостоятельно выходить из опасных положе­ний, которые могут возникнуть во время упражнений. Гимнаст может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы облег­чить силу падения во время срыва. Например, во время выпол­нения стойки на руках или на плечах на брусьях в случае паде­ния вперед гимнаст должен сделать кувырок в сед ноги врозь.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче гимнаст овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по гимнастике должен воспитывать у учеников навыки самостраховки. Эти задачи ус­пешно можно решать с помощью акробатических упражнений. Надо научить учеников делать кувырки вперед и назад из любого положения. Это дает возможность во время неудачного выполне­ния соскока или падения облегчить приземление, исполняя кувы­рок. Самостраховка играет особую роль на поздних этапах учеб­но-тренировочной работы, когда гимнаст выполняет упражнения самостоятельно.

Изучение **приемов страховки** и **помощи.** Обучение гимнастов приемам страховки и помощи является составной частью учебно-тренировочного процесса. Каждый гимнаст должен научиться страховать и помогать товарищу во время изучения сложных гим­настических упражнений. Помогая товарищу, гимнаст более вдум­чиво относится к процессу обучения, старается осознать технику и структуру упражнения, четко представить разные параметры дви­жения (направление, амплитуду, необходимые усилия и т. д.). Кро­ме того, ошибки, допущенные товарищем, в некоторой степени предостерегают страхующего.

Обучение приемам страховки совершается параллельно с овла­дением гимнастическими упражнениями. Формирование навыков страховки и помощи должно осуществляться под строгим контро­лем учителя при сознательном и серьезном отношении спортсмена к этому делу. Сначала страхует учитель, а ученик выполняет роль дублера. По мере того как ученики овладевают навыками страхо­вки и помощи, они выполняют основную страховку, а учитель их дублирует. В отдельных случаях, когда исполняемые упражнения безопасны, можно доверить ученикам самостоятельно страховать один другого. Кстати, самостоятельная страховка значительно по­вышает ответственность учеников и является надежной защитой от травм.

Обучая приемам страховки и помощи, надо обращать внима­ние учеников на строгое соблюдение всех требований техники без­опасности и других способов предостережения травм, т. е. требо­вать высокого уровня учебной дисциплины, правильного отноше­ния к подготовке места занятий, придерживаясь правил врачебного контроля и самоконтроля, санитарии и личной гигие­ны, а также правильного режима отдыха, питания и т. д. Учащие­ся педагогических училищ овладевают навыками страховки и по­мощи на каждом практическом, а также на специально организо­ванных для этого занятиях.