Методическое пособие

**Уроки гимнастики без травм**

Учитель физической культуры ГБОУ школы № 457 Выборгского района Санкт-Петербурга Политова Л.Н.

На уроках гимнастики необходимо строго соблюдать меры предосторожности при выполнении упражнений, иначе возможны срывы и падения, что приводит к травмам. Причины травм могут быть следующие:

* Нарушение правил организации занятий
* Нарушение основных принципов и методики обучения
* Отсутствие должной дисциплины на уроках
* Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования
* Нарушение правил техники безопасности
* Несоблюдение санитарно-гигиенических условий занятий
* Наличие состояния утомления и переутомления у учащегося
* Техническая неточность в исполнении упражнений
* Недооценка и неправильное применение приёмов страховки и помощи

Нарушение правил организации проявляется:

* В проведении занятий с большим количеством учащихся
* В несоблюдении направления движения занимающихся
* В неправильном их соблюдении
* В несвоевременном начале и окончании

Нарушения в методике обучения могут проявляться в несоблюдении принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности в обучении и дозировании нагрузки. Устранение этих причин травматизма достигается образцовым показом, доходчивым объяснением техники изучаемого упражнения, грамотным проведением разминки. Обучение сложным элементам с первоначальным применением подводящих упражнений в облегчённых условиях. К недооценке и неправильному применению примеров страховки и помощи относится: небрежное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных упражнений, отсутствие необходимых умений, навыков и опыта у страхующего, неумения занимающихся использовать элементы страховки. К нарушениям правил техники безопасности относится:

* Неисправность гимнастического оборудования
* Неправильная расстановка гимнастических снарядов
* Небрежное отношение к установке гимнастических снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления
* Неправильное размещение учащихся в зале у гимнастических снарядов
* Учащиеся не должны мешать выполнению друг другу
* Нельзя пересекать путь разбега при выполнении опорных прыжков и акробатических упражнений

К причинам травм, связанных с нарушением санитарно-гигиенических условий, относится: температурные факторы, плохое естественное и искуственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо его чрезмерная сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, недостаточная личная гигиена занимающихся, в том числе и причёска. Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что учащиеся приходят на уроки в неудобной форме одежды, в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой и жёстким каблуком. Нередко поверх костюма носят украшения, мешающие предметы. Это создаёт неудобства при выполнении упражнений, приводит к нарушению точности движений, к травмам не только самого учащегося, но и лица, обеспечивающего помощь или страховку. Для предупреждения травматизма на уроках, учитель должен заранее тщательнее готовиться. Продумывать организацию и особенности проведения уроков с разными классами, использовать в качестве помощников лучших «гимнастов», освобождённых от уроков учащихся.

Требования к месту проведения уроков в зале:

* Пол в зале должен быть гладким и нескользким
* Естественное освещение определяется 1:5-1:6
* Температура помещения 15-16 градусов
* Правильность установки снарядов, проверка технического состояния
* Располагать снаряды на достаточном расстоянии от стен и друг от друга
* Учащийся должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках
* При выполнении упражнений, свет не должен попадать в глаза

Установка и проверка различных снарядов имеет свою специфику. **При установке перекладины** необходимо обеспечить вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа. Прочное прикрепление грифа к стойкам, нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении. Наличие запасной глубины вкручивания тендеров, надёжности крепления пластины к полу и его исправное состояние. **При установки брусьев**, необходимо следить за правильным расположением жердей, они поднимаются и опускаются с обеих сторон, путём удерживания одной рукой жерди, другой отвинчивания или завинчивания винта. Нельзя стоять под жердью при её опускании или поднимании. Проверить исправность крепящих винтов. **При установки бревна**, необходимо следить за тем, чтобы его поверхность была в сторого горизонтальном положении, основание стоек плотно прилегало к полу, винты и другие крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте, чтобы поверхность бревна была без царапин и других повреждений. **При установке коня, козла** необходимо следить за тем, чтобы он стоял устойчиво на полу без малейших колебаний, прочно крепился к полу. Покрытие снаряда должно быть без порезов и различных неровностей. Исправное состояние гимнастического мостика. Канаты, шесты, гимнастические скамейки, стенки и лестница должны быть крепкими, надёжно прикреплёнными к потолку, к стене и полу. На канатах нельзя допускать завязывания узлов. Шесты должны иметь гладкую поверхность без трещин. Рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым поверхностям. Гимнастическая лестница и скамейка устанавливается и закрепляется в наклонном положении с помощью двух крюков (при этом они должны плотно стоять на полу). Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые могут выходить из строя. Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепление снарядов, укладка матов или дорожек. Маты кладутся без промежутков, с таким расчётом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, с учётом возможного падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты, маты кладут в несколько слоёв. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей. Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов: гриф перекладины, жерди брусьев была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин, трещин и сколов. Желательно, чтобы в зале на уроках гимнастики была магнезия и канифоль, а также весь необходимый инвентарь и оборудование. **Приёмы страховки и помощи.** Учитель показывает и объясняет исходное положение страхующего у снаряда – правильную стойку, способ захвата и действия в случае выполнения упражнения с ошибками, затем практически отрабатываются приёмы страховки и помощи. Перед страховкой учитель должен опросить страхующего, как он будет её осуществлять. Действия страхующего учитель должен держать в поле зрения, лишь после прочного овладения навыками страховки и помощи можно доверять самостоятельную страховку.

**При выполнении упражнений на бревне** учитель передвигается вдоль бревна, в готовности в любой момент при потери равновесия учащимся, подать ему руку, гимнастическую палку или поддержать при падении или неудачном соскоке. При наскоках на снаряд страховка оказывается у места отталкивания, а при соскоках сбоку, учащийся поддерживается в области спины и живота. Нельзя в процессе страховки учащегося захватывать за ноги.

**В упражнениях на высокой перекладине и брусьях разной высоты** страховка осуществляется стоя сбоку под снарядом, передвигаясь на небольшое расстояние вперёд или назад, в зависимости от действий учащегося. При соскоках надо быстро переходить к предполагаемому месту приземления.

**В упражнениях на низких брусьях** страховка руками из-под жердей. При выполнении учащимися статических элементов можно держать руки над жердями. Другими средствами страховки являются поролоновые маты.

**В опорных прыжках** – ноги врозь, согнув ноги страховка оказывается стоя спереди несколько сбоку от места приземления. Учащийся поддерживается двумя руками за плечо или одной рукой за предплечье, а другой за плечо или под грудь. При страховке боковых прыжков место страхующего - впереди снаряда, со стороны опорной руки.

Примеры страховки и помощи при обучении основным упражнениям из учебного материала программы по гимнастике.

Акробатика **Кувырок вперёд** –стоять сбоку на одном колене, поддерживая одной рукойголову, другой под живот. **Длинный кувырок** – стоять сбоку и оказывать в случае необходимости помощь под грудь и ноги. **Стойка на голове и руках** – стоять сбоку на колене и оказывать помощь под живот и заднюю поверхность бедра. **Кувырок назад –** стоять сбоку и оказывать помощь под живот и поясницу в напрвлении движения. **Стойка на руках махом одной и толчком другой** – стоять сбоку и руками ограничивать возможность падения, помогая под бедро маховой ноги и сбоку за бёдра. **Переворот боком (колесо)** – стоя сзади, руки скрестно на поясе учащегося в стойке на руках ноги врозь. **«Мост» -** стоя сбоку, удерживая руками под поясницу. **Лазанье по канату** (вертикальному) – гимнастические маты под канатом, стоять под канатом. Опорный прыжок **Ноги врозь** – стоять спереди, чуть сбоку. Быть готовым поддержать под грудь и за руку выше локтя, в момент приземления вместе с учеником двигаясь назад. **Согнув ноги** – поддерживать за руку выше локтя и запястье. **Боком через коня в длину** – стоять у места приземления боком к снаряду, помогать одной рукой под спину и таз, другой за руку. **Углом через коня в длину** – стоять у места приземления боком к снаряду, помогать одной рукой за руку учащегося, другой под спину. Брусья низкие **Размахивания в упоре** – страховать стоя сбоку, руками держа за плечо и предплечье, для фиксации локтевого сустава. **Соскок махом назад** – стоя впереди сбоку, поддерживая за опорную руку и под бедро до приземления. **Подъём махом вперёд из размахиваний в упоре на предлечьях** – поддерживать под спину и бедро. В случае падения вперёд при выходе в упор, поддерживать под грудь снизу жердей. **Из размахиваний в упоре на предлечьях подъём махом назад** – стоять сбоку, помогать поддерживая рукой под плечо, другой подталкивать снизу под бедро. Перекладина **Подъём переворотом в упор** – стоять сбоку, помогать подталкивая под ноги, спину и плечо, при выходе в упор поддержкой за ноги, не допуская движение ног под перекладину. **Размахивания на высокой перекладине** – перемещаться во время размахивания в соответствии с перемещением занимающегося на точке маха, следить за прочностью хвата. Одна рука на уровне груди учащегося, другая сзади на спине со стороны лопаток. **Соскок махом назад** – стоять под перекладиной, с момента вылета быстро сопровождать обучаемого и в момент приземления находиться несколько сбоку и сзади, подхватывая одной рукой под грудь, другой под спину. Брусья разной высоты **Вис прогнувшись с опорой носками о верхнюю жердь** - стоять внутри брусьев, сбоку от ученика со стороны маховой ноги, правую руку (из под жерди) положить на правое плечо, а левой рукой придерживать сзади под поясницу. **Подъём переворотом в упор на верхнюю жердь** – стоять под верхней жердью, справа от ученика, левой рукой снизу под спину, а правой под бедро правой (маховой) ноги. Бревно **Соскок махом назад из упора присев на одной** – стоять левым боком к бревну, захватив правой рукой руку ученика выше локтя, а левой поддерживать снизу под бёдра, помогая поднять тело повыше, соединяя ноги вместе. **Прыжки** – стоять со стороны ноги на которую выполняется прыжок, поддерживая за запястье и продвигаться по ходу движения. Постоянно страховкой и помощью пользоваться не рекомдуется, чтобы не лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действиях. Самостоятельное выполнение упражнений является условием воспитания у учащихся: уверенности, решительности, смелости и других волевых качеств.