

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Лешик Т. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра теории и методики физического воспитания)

Аннотация. Рассматривается комплекс задач по организации учебно-тренировочного процесса, решение которых будет способствовать предупреждению травматизма на занятиях.

Проблема спортивного травматизма остро стоит перед всеми участниками учебно-тренировочного процесса. 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. Рассмотрим комплекс задач по организации учебно-тренировочного процесса, решение которых будет способствовать предупреждению травматизма на занятиях.

1. Правильная организация и методика проведения занятий

Специфика гимнастики заключается в том, что в ее содержание входит большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многих других двигательных и морально-волевых качеств. Попытки выполнить 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 занимающегося к выполнению того или иного сложного упражнения [5].

В методике обучения и тренировки гимнастов широко применяются так называемые специальные подготовительные и подводящие упражнения. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности [1, с. 317].

Содержание гимнастических упражнений должно соответствовать возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся. С целью профилактики спортивного травматизма и успешного овладения упражнениями необходимо подбирать соответствующие общеразвивающие упражнения и учитывать физические возможности занимающихся и их спортивную подготовленность.

2. 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.

Сознательная дисциплина заключается 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.

3. 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 сорев-

нований по гимнастике. Размеры спортивного зала, его освещение и отопление, состояние гимнастических снарядов и их установление должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Организация образовательного процесса физического воспитания осуществляется в строгом соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими порядок эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений (крытые спортивные сооружения, открытые плоскостные сооружения).

4. Врачебный контроль и самоконтроль

Систематический врачебный контроль и самоконтроль является важным фактором сохранения учеников от спортивного травматизма во время занятий по гимнастике. 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.

Выполнение вышеперечисленных требований к проведению занятий с учащимися позволит сократить до минимума или совсем избежать травм в учебно-тренировочном процессе.

Для успешного решения задачи овладения техникой гимнастических упражнений и профилактики травм следует также умело применять страховку и помощь.

Довольно часто травмы являются следствием переутомлением гимнастов, поэтому в ходе проведения занятий необходимо обращать внимание на следующие его признаки: резкое снижение внимания; ухудшение качества выполнения упражнений; нарушение координации движений; усиление потоотделения, покраснение кожи лица; некоторое повышение возбудимости занимающихся, которое обычно сказывается в тех или иных нарушениях дисциплины. Для предупреждения переутомления необходимо чередовать нагрузки и разучивать новые элементы или комбинации в начале основной части урока. После выполнения упражнений, требующих значительных усилий и большого риска, не следует давать упражнения, основанные на большой точности и сложной координации.

В ходе изучения гимнастических упражнений занимающихся гимнастикой необходимо обучать приемам помощи, страховки и самостраховки: умению выходить из опасных положений, прекращая или изменяя упражнения, выполнять дополнительные движения, опираясь на снаряд, для того, чтобы уменьшить скорость или погасить инерцию маха.

Необходимо обучать всех занимающихся умению безболезненно падать при любой возможной ситуации. При падении назад необходимо сгруппироваться, при падении вперед – сделать или кувырок вперед, или принять упор лежа, сгибая руки, а при падении на бок – прижать руки к туловищу и максимально напрячь мышцы всего тела, т. к. падение с расслабленными мышцами обычно приводит к серьезным травматическим повреждениям.

В целях профилактики травматизма на занятиях по гимнастике необходимо развивать те группы мышц, где сила, гибкость и т. п. недостаточно развиты для освоения необходимых гимнастических упражнений.

При занятиях гимнастикой большинство травм составляют легкие – 69%. Очень легкие повреждения (без потери спортивной трудоспособности) зарегистрированы в 15,6% случаев от общего числа травм. Повреждения средней тяжести отмечаются в 11,8% случаев. Тяжелые и очень тяжелые травмы наблюдаются в 3,6% случаев от общего количества травм [4].

Таким образом, профилактика спортивного травматизма должна быть составной частью мероприятий, обеспечивающих полноценное использование гимнастики как вида спорта, и способствовать улучшению здоровья человека и повышению спортивного мастерства.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 316–324.
2. Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 60–64.
3. Зайцев, В. Н. Спортивный травматизм при занятиях гимнастикой и его профилактика: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тарту, 1972. – 17 с.
4. <http://mydocx.ru/3-30126.html>.
5. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/11/15/travmy-v-gimnastike>.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова