

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

СТРАХУВАННЯ І ЗАХОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ

(Лекція для студентів I курсу ФПО Спеціальності 024 Хореографія з
дисципліни «ТіМ гімнастики і акробатики»

(2 год.)

**Розробили: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.,
викл. Нетоля В.А.**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

План

1. Страхування і допомога
2. Травматизм і заходи попередження травм

Рекомендована література

Базова:

1. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – К. : Здоровья, 1982. -160 с.
2. Болобан В.Н. Школа семейной акробатика /В. Болобан, В. Коркин. – К.: Молодь, 1991. – 168 с.
3. Гимнастика : Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Брыкина Л.Т. и Смолевского В.М. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Гимнастика и методика преподавания : Учебное пособие для педагогических училищ / под ред. Н.К.Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 224 с.
6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 152 с.
7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К. : Олімпійська література, 1995. –320 с.
10. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
11. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К.: НУФВСУ , изд-во «Олимп. лит.» , 2014. – 200 с.: ил.
12. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч. – метод. посібник / О.Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 216 с.
13. Марченко Ю.П. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання : метод. рекомендації / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
14. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія : навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. літ-ра, 2010. – 144 с.

Допоміжна:

1. Захарьин В.В. Акробатические прыжки / Захарьин В.В. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 96 с.
2. Иванов К.Н. Акробатика / Иванов К.Н. – Ленинград : Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1962. – 92 с.
3. Кожевников С. Акробатика : Учебное пособие для училищ циркового искусства / Кожевников С. – М. : Искусство, 1955. – 140 с.
4. Кузнецов Ю.Л. Средства совершенствования акробатической подготовки гимнастов / Кузнецов В.Л. // Гимнастика. Ежегодник / под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1983.- С. 6-10.
5. Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки / Курьсь В.Н., Смолевский В.М. – М. : физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
6. Цирк : Маленькая энциклопедия / Авторы-составители А.Я. Шпеер, Р.Е. Славский. – М. : Советская энциклопедия, 1973. – 376 с.

1. Страхівка и допомога.

Допомога і страхування – невід’ємна частина процесу навчання акробатичним вправам. Вони необхідні не тільки для правильного виконання вправ, але й для успішного й безпечного оволодіння акробатичними вправами. Скеровуючи тіло акробата по необхідній траєкторії, прискорюючи або сповільнюючи його рух, можна створити правильну уяву про окремі частини рухової дії або елемента.

Прийоми допомоги і страхування – це дії, що спрямовані на полегшення виконання рухів у певних фазах і на безпеку під час виникнення травмонебезпечних ситуацій.

В акробатиці існує велике різноманіття прийомів допомоги і страхування. Ці два поняття, спрямовані на вирішення подібних завдань, однак вони зовсім не рівнозначні за своїм значенням.

Допомога – це фізичні дії тренера або партнера, що полегшають виконання вправи.

Страхування – це готовність і дії того, хто страхує, до попередження травм виконавця.

Допомога відбувається:

- *проводкою*, тобто діями партнера, що супроводжує (проводить) виконавця по усьому руху або його окремій фазі у сповільненому темпі. Це дозволяє створити правильну уяву о послідовності дій, положенні тіла у просторі, зрозуміти найважливіші моменти техніки;
- *фіксацією* – тривалою затримкою виконавця партнером у визначеній точці для корекції положення тіла або його частин;
- *підкруткою* – короткочасною допомогою виконавцеві під час виконання різних поворотів, переворотів, для прискорення обертального руху;

- *підтримкою* – короткочасною допомогою виконавцеві під час виконання переміщень зверху донизу.

Найчастіше в акробатиці використовують комбіновані методи, де поєднуються різні прийоми (наприклад).

Крім того під час надання допомоги та страхування використовують допоміжні засоби: лонжі, ручні пояси, мати та ін.

Усе це вимагає певних знань і вмінь з боку того, хто страхує. Цим навикам необхідно вчитися так само, як і самим вправам. Часто засвоєння прийомів допомоги і страхування дає змогу краще зрозуміти техніку виконання, побачити причини виникнення помилок.

Важливо також знати місце знаходження виконавця для того, щоби вчасно надати допомогу. Людина, яка страхує повинна володіти:

достатньою фізичною силою, швидкістю реагування, рішучістю та винахідливістю, знаннями та вміннями для виконання технічних прийомів, знаннями техніки виконання рухів, вмінням правильно обирати стійку і шлях свого пересування.

Однак слід пам'ятати, що довге виконання вправ з допомогою або страхуванням призводить до втрати впевненості у свої сили, тому важливо вчасно перейти до самостійного вивчення.

2. Травматизм і заходи попередження травм

Акробатика відноситься до травмонебезпечних видів спорту, у якій травми і порушення ОРА можуть виникати з самих різних причин. Деяким з них можна запобігти грамотним підходом до навчального процесу.

Серед причин травм і порушень ОРА в акробатиці належать:

- 1) невідповідність складності вправ рівню підготовленості учнів;
- 2) неправильна методика навчання;
- 3) недосконала техніка виконання;
- 4) відсутність повноцінної розминки;
- 5) недостатня фізична підготовленість учнів, невідповідність рівня розвитку фізичних якостей;

6) неправильне застосування методів страхування і допомоги, або їх недооцінка;

7) відсутність необхідного обладнання для страхування;

8) низька якість обладнання, неправильне розташування приладів;

9) перевтома, погане самопочуття;

10) перебільшення учнем своїх можливостей та ін.

Найчастіше під час занять акробатикою травмуються нижні та верхні кінцівки, а також хребет. Для профілактики травматизму необхідно регулярно (не рідше одного разу на рік) проходити медичне обстеження.