

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

**ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ  
ГІМНАСТИКОЮ**

(Лекція для студентів I - II курсу факультету фізичного виховання з дисципліни  
«Гімнастика»)

Лекцію склав: Бубела О.Ю.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

на засіданні кафедри \_\_\_\_\_ року

протокол № \_\_\_\_\_

Зав.кафедри, доцент

\_\_\_\_\_ О.Ю.Бубела

Львів – 2012 р.

Мета : 1. Дати характеристику травм на заняттях з гімнастики та методику використання прийомів страхування, допомоги і самострахування.

Задачі :

1. Розкрити значення боротьби з спортивним травматизмом.
2. Дати характеристику травм на заняттях з гімнастики і подання першої допомоги.
3. Визначити причини травматизму.
4. Характеристика лікарського контролю і самоконтролю
5. Особливості методики використання прийомів страхування, допомоги і самострахування

#### План викладу

1. Значення боротьби з спортивним травматизмом.
2. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і подання першої допомоги.
3. Причини травматизму.
4. Основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики
5. Лікарський контроль і самоконтроль
6. Методика використання прийомів страхування, допомоги і самострахування тощо.

#### ТЕХНІЧНА ОСНАЩЕНІСТЬ ЗАНЯТТЯ:

Таблиці, наочні посібники

Табл.1 – причини травматизму

Табл.2 – прийоми страхування, допомоги та самострахування

Форми контролю : опитування, контрольна робота

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. Сениця А.І. Гімнастика – методич. пос. – Л., 2001
2. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
3. Гимнастика в школе / Под. ред. А.Н. Мартовчкого. – М., 1976.
4. Гимнастика в режиме дня школьника / Под. ред. Г.А. Василькова – М.: Просвещение, 1976.
5. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. Київ, Здоров'я, 1983.
6. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.

## ЗНАЧЕННЯ БОРОТЬБИ З СПОРТИВНИМ ТРАВМАТИЗМОМ

Однією з особливостей системи фізичного виховання є її оздоровча спрямованість. Заняття з фізичної культури і спорту повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму людини, всебічному фізичному розвитку й оволодінню певними руховими навичками. Отже, вживати запобіжних заходів проти шкоди здоров'ю людини, будь-яких травм, усувати найменші причини, які можуть призвести до нещасного випадку,—обов'язок кожного педагога.

Специфіка гімнастичних вправ, особливо з спортивних видів гімнастики, потребує суворого додержання певних організаційних і методичних вимог. Виконання координаційне складних вправ на гімнастичних приладах, вправ з акробатики тощо при порушенні цих вимог завжди створює реальну загрозу зриву, падіння, невдалого приземлення, що може призвести до нещасного випадку.

Боротьба з спортивним травматизмом —це боротьба за створення належних умов для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку учнів і забезпечення можливості їм досягти високого рівня спортивної майстерності. Будь-які пошкодження під час занять травмують гімнаста і фізично і психічно. Діставши травму, гімнаст на певний час вибуває з ладу, внаслідок чого порушується основний дидактичний принцип — систематичність, знижується фізична і технічна підготовленість; спортсмен втрачає спортивну форму і працездатність. Але це лише одна з негативних сторін травматизму. На перешкоді зростання спортивної майстерності гімнаста стає психічна травма, як наслідок падіння і пошкодження. Гімнаст втрачає впевненість, у нього виникає боязнь приладу, виконання в повну силу, що стримує його спортивне зростання. Після важкої травми він довгий час боїтиметься виконувати не лише ту вправу, на якій дістав травму, а й інші ризиковані вправи. Під час їх виконання в нього виникають мимовільні захисні реакції, подолати які дуже важко. Інколи педагогу-тренеру доводиться витратити багато часу і зусиль на переборення цього, так би мовити, психологічного бар'єра, застосовуючи найрізноманітніші методи і прийоми. Буває й так, що, витративши багато часу і використавши всі методи, педагог так і не зможе подолати боязнь спортсмена перед тим чи іншим елементом. Якщо ж елемент входить до обов'язкової програми, то доводиться продовжити пошуки ефективних методів подолання страху. Отже, запобіжні заходи проти травматизму є не лише дуже важливою умовою зміцнення здоров'я, а й забезпечення послідовного зростання фізичної підготовленості і спортивно-технічної майстерності гімнастів.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ І ПОДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Травмою називається пошкодження організму або окремих органів. Травми можуть статися внаслідок порушення техніки безпеки, вимог щодо організації і методики проведення занять з гімнастики. Травми, що

трапляються під час занять з гімнастики, можуть бути легкими, середніми і важкими, їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

До **легких** травм належать: удари, зриви шкіри поверхні долоні кистей та ін., які не призводять до втрати працездатності.

**Середні** — це розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів тощо, які потребують амбулаторного лікування.

До **важких** травм належать: переломи кісток, розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку та ін., які можуть вивести гімнаста з ладу на 2 міс. і більше і потребують стаціонарного лікування.

Для спортивної гімнастики найхарактернішими травмами є пошкодження верхніх кінцівок, зокрема зриви шкіри поверхні долоні кистей, розтягнення зв'язок, пошкодження зап'ясткових суглобів та ін.

Спортсмени, а тим більше викладачі фізичної культури, повинні уміти подати потерпілому першу допомогу, користуючись аптечкою, що є в спортивному залі або в медичному кабінеті. Пошкодження треба обробити хлоретилом або охолодити водою і накласти бинтову пов'язку. До припинення гострого болю заняття треба припинити або змінити характер тренувальної роботи. Наприклад, якщо пошкодження не дає змоги виконувати вправи у висі, то треба перейти до виконання вправ в упорі, і навпаки. Якщо пошкоджено гомілковостопний суглоб і неможливо виконувати опорні стрибки та акробатичні вправи, треба перейти на виконання вправ на приладах без зіскоків.

Коли зірвана шкіра поверхні долоні, треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити пеніциліновою або стрептоміциновою мазю і накласти бинтову пов'язку. Ні в якому разі не мити рану водою, бо можна занести інфекцію й ускладнити процес заживлення. При такому пошкодженні заняття на приладах, особливо у висах, треба негайно припинити і перейти до виконання інших вправ, не пов'язаних з навантаженням на пошкоджену ділянку.

При середніх і особливо важких травмах треба подати першу допомогу на місці та негайно викликати швидку медичну допомогу.

Першою допомогою в цих випадках може бути іммобілізація пошкодженої кінцівки накладанням шини і забезпечення повного спокою потерпілому. Категорично забороняється вправляти вивихи, не маючи спеціальної медичної освіти, тому що це може призвести до важких наслідків. Якщо розірвано шкірний покрив, треба негайно зупинити кровотечу і рану обробити розчином перекису водню або розчином йоду. Після середніх і важких травм поновлювати заняття можна лише з дозволу лікаря. Особливо уважно треба ставитись до травм, пов'язаних з вивихами і розтягненням м'язів та сухожилків. Поновлення занять без додержання певних вимог може перетворити ці травми у хронічні, які дуже важко лікувати.

#### ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Аналіз травм, які трапляються на заняттях і змаганнях з гімнастики, свідчить, що основними причинами травматизму є:

1. Недодержання правил організації занять і змагань з гімнастики.
2. Порушення методики і принципів навчання та тренування.

3. Недостатній рівень виховної роботи серед гімнастів.
4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страхування і допомоги під час виконання вправ.
5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я спортсменів.
6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань і відсутність регулярної перевірки стану спортивного устаткування та інвентаря.
7. Невідповідність одягу і взуття спортивним вимогам.

Найчастіше травматичні пошкодження трапляються внаслідок порушення правил організації і методики проведення занять. Неправильна організація навчально-тренувального процесу, несвоєчасний початок і закінчення занять, неправильна їх побудова, низький рівень дисципліни учнів (запізнення на заняття, неуважність і несерйозність, невиконання вимог викладача і порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання і тренування створюють умови для травматичних пошкоджень та інших нещасних випадків.

Несвоєчасний і неорганізований початок занять не дає змоги як слід провести підготовчу частину, всебічно і доброякісно підготувати опорно-руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ. Внаслідок цього можуть бути розтягнення і розриви м'язів, сухожилків тощо.

Порушення принципів послідовності, систематичності і доступності часто призводить до того, що перед учнями ставлять надто складні і непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої вправи. Але, соромлячись товаришів, гімнаст не відмовляється від виконання складної для нього вправи, що часто призводить до зривів з приладу, пошкоджень тощо.

Гімнасти не завжди здатні контролювати свої дії і можливості. Буває так, що під впливом підвищеного настрою, який виникає після оволодіння якимось новим складним елементом, гімнаст не відчуває втоми і готовий повторювати вправу кілька разів; як наслідок — зриви з приладу і травми. Викладач повинен застерігати учнів від таких дій. Інколи гімнаст хоче похвалитися перед своїми товаришами, продемонструвати якусь складну вправу. Як правило, це він робить до занять або після занять, коли викладача немає. Такі вчинки треба категорично заборонити, тому що вони часто погано закінчуються. Дійовим засобом застереження від таких явищ є систематична виховна робота серед учнів, виховання в них свідомої дисципліни і серйозного ставлення до занять.

Однією з серйозних причин травматизму на заняттях з гімнастики є неправильне ставлення до підготовки місць занять, до перевірки стану устаткування та інвентаря, до одягу і взуття спортсменів. Неправильне користування гімнастичними матами, недбайливе ставлення до встановлення перекладини, брусків, кілець, колоди та інших приладів може бути причиною серйозних травм. Тому викладач повинен особисто перевіряти стан і підготовку того чи іншого приладу до занять. Нещільно укладені мати можуть бути причиною пошкоджень гомілковостопних суглобів. Ненадійно

закріплені гвинтами жердини брусів або колода можуть під час виконання вправи раптом опуститись і призвести до падіння гімнаста з приладу. Несправність підвісних систем (кілець, поясів для страхування тощо) також часто стає причиною серйозних травм. Тому треба систематично перевіряти стан гімнастичних приладів і негайно усувати найменші несправності.

Важливою причиною травматизму є відсутність лікарського контролю і самоконтролю. Іноді гімнаст приходять на заняття з поганим самопочуттям через хворобу або інші відхилення в стані здоров'я. Незважаючи на це, він намагається виконувати всі вправи, які виконував раніше, що призводить до перенапруження, надмірної втоми і дуже часто закінчується небажаними наслідками. Щоб запобігти таким явищам, треба своєчасно звертатися до лікаря і радитися з ним, а також обов'язково повідомляти викладача про погане самопочуття.

Найпоширенішою причиною травматизму на заняттях з гімнастики є зневажливе ставлення до страхування і допомоги під час виконання складних і небезпечних вправ. Статистика свідчить, що випадків травматизму в молодих викладачів і тренерів, які ще не мають певного досвіду і не володіють достатньою мірою навичками страхування, значно більше, ніж у досвідчених. Ось чому спеціалісти з гімнастики повинні систематично і наполегливо оволодівати широким арсеналом прийомів страхування, підтримки і допомоги під час виконання складних гімнастичних вправ. Це дуже важливий фактор унеможливлення травматизму і зростання спортивної майстерності гімнастів.

### ОСНОВНІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ ПРОТИ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Унеможливити спортивний травматизм можна цілим комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час організації і проведення занять. Студенти спеціальних вищих навчальних закладів повинні глибоко вивчити ці заходи і неухильно додержувати їх у своїй педагогічній діяльності.

Правильна організація і методика проведення занять. Суворе додержання основних дидактичних принципів педагогіки (систематичність, послідовність, доступність, свідомість та ін.) створює сприятливі умови для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку спортсменів, для досягнення високого рівня спортивної майстерності. Додержання педагогічного принципу — від простого до складного — забезпечує створення належного рухового фундаменту, на базі якого успішно формуються нові складні рухові навички, збагачується руховий досвід, розвивається рухова координація, підвищується здатність керувати часовими і просторовими параметрами рухів.

Для послідовного розв'язання педагогічних завдань на заняттях з гімнастики застосовують різноманітні методи і методичні прийоми. Специфіка спортивної гімнастики полягає в тому, що до її змісту входить дуже велика кількість найрізноманітніших вправ, які потребують певного рівня м'язової сили, спритності, гнучкості, рішучості і багатьох інших рухових та морально-вольових якостей. Неможливо, наприклад, виконати упор руки в сторони («хрест»), якщо в гімнаста недостатньо розвинута сила

м'язових груп плечового пояса, неможливо виконати «шпагат», якщо гімнастові бракує гнучкості у кульшовому суглобі тощо. Спроби виконати такі вправи без відповідної підготовки часто закінчуються травмуванням — розтягненням або розривом м'язів, зв'язок і сухожилків. Щоб уникнути цих небажаних наслідків, треба розвинути відповідні якості і підготувати гімнаста до виконання тієї чи іншої складної вправи. Для цього в методиці навчання і тренування гімнастів широко застосовуються так звані спеціальні підготовчі вправи. У спортивній гімнастиці є дуже багато координаційне складних вправ, технічну структуру яких гімнасти відразу зрозуміти неспроможні. У таких випадках застосовують так звані підвідні вправи, які мають спільну технічну структуру, але значно легші, ніж ті, які треба вивчити.

Для уникнення травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминок. Під час розминки слід всебічно підготувати опорно-руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ на приладах. Після загальної розминки під керівництвом викладача, обов'язково треба давати індивідуальну розминку з урахуванням особливостей кожного гімнаста. На кожному гімнастичному приладі слід робити спеціальну розминку, враховуючи його особливості.

Щоб запобігти спортивному травматизму, треба правильно регулювати фізичне навантаження на заняттях: воно має поступово збільшуватись, а в кінці занять знову зменшуватись. Внаслідок надмірного навантаження може настати втома, що нерідко буває причиною травм. Тому слід методично правильно дозувати навантаження, доцільно чергувати роботу різних м'язових груп і прилади,

Щоб уникнути зривів, нові складні і небезпечні елементи слід вивчати на початку занять, коли гімнасти ще не відчувають втоми. Під час навчання складних і небезпечних вправ треба ширше застосовувати різноманітні прийоми полегшення — допомогу, зменшення висоти приладу, забезпечення надійного страхування тощо.

Надійним запобіжним заходом проти спортивного травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни учнів. Категорично забороняється учням перебувати в спортивному залі без присутності викладача. Не можна допускати запізнь. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Додержання суворої дисципліни свідоме ставлення учнів до процесу навчання та тренування. Високий рівень навчальної дисципліни і свідоме ставлення учнів до процесу навчання є важливим фактором запобігання травматизму та іншим нещасним випадкам. Отже, потрібна систематична і наполеглива виховна робота. Статистика свідчить, що випадки травматизму найчастіше трапляються саме там, де виховна робота занедбана. Виховання свідомої дисципліни — складна і кропітка робота. Свідомо дисципліна — це дуже широке поняття, яке включає поведінку спортсмена не лише безпосередньо на заняттях, а й поза заняттями, у побуті, на виробництві, у громадських місцях. Спортсмен має бути культурним, ввічливим, старанним, працелюбним, грамотним у питаннях самоконтролю. Він повинен сумлінно і старанно виконувати всі завдання і вимоги викладача. Кожний гімнаст має

усвідомити, що будь-яке порушення дисципліни або правил навчально-тренувального режиму може призвести до нещасного випадку і завдати великої шкоди не лише йому, а й викладачеві і всьому спортивному колективу. Свідома дисципліна спортсмена виявляється також у виконанні правил особистої гігієни, додержанні певного режиму праці і відпочинку, харчування і сну, вимог щодо спортивного одягу, взуття тощо. Отже, широка систематична виховна і роз'яснювальна робота серед спортсменів є запорукою унеможливлення нещасних випадки і травматизму.

## ПІДГОТОВКА МІСЦЬ ЗАНЯТЬ І СПОРТИВНОГО УСТАТКУВАННЯ ТА ІНВЕНТАРЯ

Підготовка місць занять і стан спортивного устаткування та інвентаря є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять і змагань із спортивною гімнастики. Розміри спортивного залу, його освітлення й опалення, стан гімнастичних приладів і їх установа мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Оптимальною для проведення навчально-тренувальної роботи є температура повітря в межах 17—20°. Для постійного надходження свіжого повітря спортивний зал має бути обладнаний нагнітально-витяжною вентиляцією.

Найкращою для гімнастичного залу є дерев'яна нефарбована підлога палубного типу. Вона надійна, не слизька, на ній можна надійно встановити гімнастичні прилади.

Особливу увагу перед кожним заняттям треба звернути на стан і встановлення приладів, гімнастичних матів та іншого інвентаря. Підвісні і закріплюючі системи слід регулярно перевіряти, негайно усуваючи найменші несправності. Прилади треба встановлювати так, щоб вони не хитались і щоб під час роботи на них гімнасти не заважали один одному.

Розглянемо, як треба встановлювати кожний прилад і елементи інвентаря.

**Перекладина.** Під час її встановлення слід звернути особливу увагу на:

- а) міцність кріплення перекладини з стояками;
- б) міцність розтяжок і ланцюгів;
- в) міцність пластинок, до яких кріпляться розтяжки;
- г) стан самої перекладини (вона має бути чистою, сухою, рівною, без іржі і раковин).

**Бруси.** Перевіряючи бруси, звертають увагу на:

- а) поверхню жердин (вони мають бути сухими, гладенькими, без тріщин);
- б) міцність з'єднання жердин із стержнями;
- в) справність закріплюючих гвинтів;
- г) обертання стержнів у стояках станини;
- д) стійкість брусів (усього приладу);

**Кільця і підвісні пояси.** Тут перевіряють:

- а) міцність тросів, канатів і ременів;
- б) стан блоків і системи кріплення їх до стелі;
- в) міцність самих кілець і пояса.

**Гімнастична колода.** Цей прилад не повинен хитатися; гвинти, за допомогою яких колода утримується на певній висоті, повинні бути справними. (

**Стрибкові прилади** (кінь, козел, стіл та ін.). У цих приладах перевіряють:

- а) стан ніжок і їх висування;
- б) стійкість кожного приладу;
- в) стан містка.

**Канати, жердини, драбини** тощо повинні бути міцними і добре прикріплені до стелі.

**Гімнастичні мати і доріжки.** Звертають особливу увагу на:

- а) стан матів і доріжки (вони мають бути цілими, рівними, не горбитись);
- б) правильність застелення в місцях приземлення, а також у місцях можливого падіння;
- в) щільність укладення, щоб між ними не було щілин.

У гімнастичному залі обов'язково повинні бути (в спеціальних ящиках) магnezія і каніфоль, а також гумові доріжки для розбігання під час виконання опорних стрибків. Установлювати і прибирати прилади треба організовано, розподіливши обов'язки між учнями.

## ОДЯГ ГІМНАСТА ТА ЗАХИСНІ ПРИСТРОЇ

Легкі і зручні костюм та взуття гімнаста є однією з умов безпеки учнів від травматизму під час занять і змагань з гімнастики. Одяг і взуття мають відповідати вимогам правил змагань. На костюмі не повинно бути металевих гострих речей (пряжок, шпильок тощо), вони можуть завдати гімнастові пошкодження. Під час виконання вправ на приладах кільця і персні треба обов'язково знімати з пальців. Не можна займатися в тапочках на жорсткій шкіряній підошві, тому що вона слизька, а це може бути причиною падіння і серйозного пошкодження під час розбігу в опорних стрибках і при виконанні акробатичних вправ. Для занять і змагань з гімнастики правилами передбачено костюм і взуття: для чоловіків — майка і рейтузи, і м'які шкіряні тапочки («чешки»), для жінок — купальник, і «чешки». Жінки можуть виступати босоніж, а чоловіки, — тоді, коли вони не в рейтузах, а в трусах. Деякі гімнасти тренуються в теплих тренувальних костюмах і вовняних шкарпетках, щоб не переохолоджувались м'язи і суглоби. Це дає змогу їм уникнути травмування.

У зв'язку з великим навантаженням на окремі ділянки опорно-рухового апарата використовують різноманітні захисні пристрої, щоб запобігти пошкодженням. До таких пристроїв належать: наколінники, гомілкостопники, напульсники і накладки.

*Наколінники* оберігають від пошкодження колінний суглоб під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу.

*Гомілкостопники* захищають від пошкодження гомілковостопні суглоби під час виконання стрибків, акробатичних вправ і зіскоків з приладу. Якщо немає спеціальних наколінників і гомілкостопників, їх легко можна замінити медичним еластичним або звичайним бинтом.

*Напульсники* надівають на променезап'ястковий суглоб під час виконання вправ в упорі на брусах, коні з ручками, опорних стрибків і акробатичних вправ. Напульсники також легко замінити еластичним або звичайним бинтом.

- *Накладки* застосовують під час виконання вправ на перекладині і брусах різної висоти. Вони оберігають від зривів шкіри долонної поверхні кистей. Виготовляють їх з шкіри або гнота. Накладки надівають на один або два пальці руки; другим кінцем за допомогою ремінця їх закріплюють на променезап'ястковому суглобі. При цьому кисть руки має бути трохи зігнутою, щоб не було складок під час виконання вправ.

## ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ

Систематичний лікарський контроль і самоконтроль є важливим фактором оберігання учнів від спортивного травматизму під час занять з гімнастики. Без систематичного лікарського контролю неможливо успішно розв'язувати оздоровчо-гігієнічні завдання в процесі занять фізичною культурою і спортом.

Робота з лікарського контролю за спортсменами здійснюється в мережі лікувально-профілактичних закладів, а також лікарями-спеціалістами з фізичної культури і в лікарсько-фізкультурних кабінетах та диспансерах.

Лікарський контроль полягає в тому, що лікар установлює стан здоров'я, рівень фізичного розвитку і тренуваності, вирішує питання про допуск до занять або змагань, визначає рівень можливого навантаження.

Лікарські обстеження бувають первинні, повторні і додаткові. Під час первинного обстеження визначають усі показники стану здоров'я і рівня фізичного розвитку. Лікар дає пораду фізкультурникові щодо режиму, призначає лікувально-профілактичні заходи.

Усі фізкультурники і спортсмени щороку проходять повторні лікарські обстеження, які дають можливість простежити за динамікою фізичного розвитку і станом здоров'я спортсмена і визначити ефективність навчально-тренувального процесу.

Після захворювання, травматичних пошкоджень або тривалої перерви в заняттях, а також при перетренуванні спортсмен повинен звернутися до лікаря для додаткового обстеження.

Для недопущення спортивного травматизму велике значення мають лікарсько-педагогічні спостереження, які проводяться безпосередньо під час занять або змагань. Вони дають можливість лікареві і педагогові визначити реакцію організму на виконання тих чи інших вправ, на те чи інше навантаження. Ці показники визначають за допомогою численних методів, зокрема перевіркою пульсу, частоти дихання, вимірюванням кров'яного тиску, втрати ваги під час занять, потовиділення тощо. Останнім часом широко почали застосовувати інструментальні методики — рентгенографію, електрокардіографію, визначення газообміну та ін.

У навчально-тренувальній роботі спортсмена велике значення має самоконтроль, який слід здійснювати і в повсякденному житті. Постійний самоконтроль дає змогу спортсменові і тренерів правильно будувати навчально-тренувальний процес, добиватися високих спортивних

результатів, запобігати травматичним пошкодженням. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але він доповнює його. Самоконтроль дає змогу своєчасно помітити відхилення в організмі і вжити належних заходів, щоб запобігти небажаним наслідкам. Самоконтроль має винятково велике виховне значення, тому що дисциплінує учнів, робить навчально-тренувальний процес глибоко усвідомленим. Ось чому з перших кроків спортивного шляху треба привчати учнів до систематичного самоконтролю. Він складається з обліку в спеціальному щоденнику простих показників, які характеризують стан здоров'я, самопочуття. До них належать: пульс, дихання, вага, спірометрія, сон, апетит, настрій тощо. Спочатку вести щоденник учням допомагає викладач і лікар; потім спортсмени ведуть його самостійно, а педагог і лікар — контролюють.

Отже, систематичне і регулярне проведення лікарського контролю і самоконтролю є запорукою проти спортивного травматизму та інших небажаних наслідків занять фізичною культурою і спортом.

### ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ СТРАХУВАННЯ, ДОПОМОГИ І САМОСТРАХУВАННЯ

Під страхуванням слід розуміти сукупність заходів, застосовуваних під час занять з гімнастики для недопущення спортивного травматизму. Але цим не вичерпується зміст понять страхування і допомога. У зв'язку з безперервним зростанням складності гімнастичних вправ вони стають невід'ємною частиною методики навчання і тренування. Надійне страхування створює сприятливі умови для впевненого виконання найскладніших вправ, знімає захисні гальмування, які заважають практично відтворити рух, образ якого утворився в уяві спортсмена. Кожний гімнаст знає, яку велику роль відіграє в навчанні довір'я до тренера, впевненість у надійності його страхування.

Одним з важливих методичних прийомів навчання гімнастичних вправ є допомога. Вона сприяє швидшому оволодінню технікою складних вправ, допомагає гімнастові швидше створити правильне рухове уявлення і сформувати рухову навичку.

Існує кілька видів страхування і допомоги: власне страхування, допомога, проведення підштовхування, підтримка і самострахування.

**Власне страхування** — це готовність викладача, тренера або когось іншого, хто страхує, подати потрібну допомогу, щоб запобігти падінню, удару або іншому травматичному пошкодженню. Страхування, як правило, здійснюється без попереднього захвачування гімнаста за руку або іншу частину тіла. Але інколи під час виконання складної вправи це доцільно зробити заздалегідь. При цьому не передбачено ніякої фізичної допомоги для-полегшення виконання вправи.

**Допомога** — безпосередня допомога страхуючого для полегшення виконання вправи. Головне завдання допомоги—створити належні умови для швидшого оволодіння технікою виучуваної вправи. Допомогу слід подавати вміло, вибираючи потрібний момент і докладаючи відповідних зусиль. Не можна всю роботу виконувати за гімнаста, бо в нього не залишиться потрібних слідів для створення динамічного стереотипу. Уміло подана

допомога створює в гімнаста впевненість у своїх силах і потрібні м'язово-рухові відчуття, які сприяють оволодінню руховою навичкою. У міру оволодіння руховою навичкою фізична допомога зменшується до повного її припинення.

**Проведення** — це форма допомоги від початку вправи до її закінчення. Зусилля тренера мають відповідати характеру вправи і ступеню оволодіння нею.

**Підштовхування** — це короткочасна допомога під час виконання вправи.

**Підтримка** — один з важливих прийомів допомоги. Вона полягає в тому, що тренер (або хтось інший) утримує тіло гімнаста, фіксуючи його в певному положенні. Підтримку застосовують під час виконання як динамічних, так і статичних вправ. Наприклад, підтримка є важливим методичним прийомом навчання маху дугою з поворотом на перекладині або брусах різної висоти, повороту кругом махом уперед на паралельних брусах. При цьому дуже важливо зафіксувати положення тіла в найвищій точці. Підтримкою користуються також під час виконання складних статичних вправ — упору руки в сторони на кільцях — «хреста» або горизонтальних висів і упорів спереду і ззаду на кільцях та паралельних брусах. У цих випадках підтримку застосовують для полегшення вправи і фіксації тіла в потрібному положенні.

Питома вага різних прийомів страхування і допомоги залежить від характеру вправи яка вивчається, індивідуальних особливостей гімнаста, рівня його фізичної і технічної підготовленості, а також індивідуальних особливостей того хто страхує (зріст, фізична сила, швидкість реакції тощо). У міру зростання рівня технічної і фізичної підготовленості допомогу, проведення і підтримку зменшують, а потім припиняють зовсім, замінюючи їх страхуванням. Коли гімнаст досягає високого рівня спортивної майстерності і впевнено володіє обов'язковою та довільною програмою, бажано зняти навіть страхування. Адже правилами змагань заборонено страхувати гімнаста під час виконання вільних вправ, перебувати між жердинами під час виконання вправ на брусах різної висоти або між конем і містком під час виконання опорного стрибка.

Слід пам'ятати, що самостійне виконання вправ є дійовим засобом виховання у гімнастів впевненості, сміливості, рішучості та інших морально-вольових якостей. Отже, не слід безмірно опікати учнів і позбавляти їх будь-якої самостійності; треба розумно і вміло застосовувати запобіжні заходи проти спортивного, травматизму.

Для того щоб правильно застосовувати прийоми страхування і допомоги, треба знати і суворо додержувати такі вимоги:

1. Під час навчання пояснювати гімнастам, де можуть бути зриви і що треба зробити при невдалому виконанні вправи.

2. Добре знати техніку вправ, правильно вибирати місце для страхування, не заважаючи гімнастові.

3. Під час виконання цілої комбінації або з'єднання змінювати своє місце відповідно до форми і характеру вправи.

4. Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості гімнаста.

5. Ураховувати індивідуальні особливості гімнаста.

6. Під час страхування не можна користуватися будь-якими нестійкими підставками.

7. Широко застосувати для страхування ручні і підвісні пояси-лонжі, тренажери.

8. Застосовувати індивідуальне і групове страхування в міру потреби.

9. Уникати дрібної та зайвої опіки, виховувати в учнів самостійність і вольові якості.

**Самострахування**—дуже важливий елемент навчально-тренувального процесу гімнастів. Це здатність гімнаста своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Гімнаст може припинити або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву. Наприклад, під час виконання стійки на руках або плечах на брусах у випадку падіння вперед гімнаст має зробити перекид уперед, розводячи ноги нарізно.

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самострахування. Кожний педагог з самого початку занять з гімнастики повинен виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів робити перекид уперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

Самострахування відіграє особливо велику роль на пізніших етапах навчально-тренувальної роботи, коли гімнаст виконує вправи самостійно.

## НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ СТРАХУВАННЯ І ДОПОМОГИ

Навчання гімнастів прийомів страхування і допомоги є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Кожний гімнаст має навчитися страхувати і допомагати товаришу під час вивчення складних гімнастичних вправ. Допомагаючи товаришеві, гімнаст більш вдумливо ставиться до процесу навчання, намагається усвідомити техніку і структуру вправи, чіткіше уявити різні параметри руху (напрямок, амплітуду, потрібні зусилля тощо). Крім того, помилки, допущені товаришем, до деякої міри застерігають страхуючого.

Навчання прийомів страхування здійснюється паралельно з оволодінням гімнастичними вправами. Викладач, пояснивши і показавши вправу, відразу ж показує, як треба страхувати та допомагати під час виконання цієї вправи, і залучає до цього учнів.

Формування навичок страхування і допомоги повинно здійснюватись під суворим контролем викладача при свідомому та серйозному ставленні спортсмена до цієї справи.

Спочатку страхує викладач, а учень виконує роль дублера. У міру того, як учні оволодівають навичками страхування і допомоги, вони виконують основне страхування, а викладач їх дублює.

В окремих випадках, коли виконання вправи зовсім безпечно щодо травматичного пошкодження, можна довірити учням самостійно страхувати один одного. До речі, самостійне страхування значно підвищує відповідальність учнів і є найбільш ефективним.

Навчаючи прийомів страхування і допомоги, треба звертати увагу учнів на суворе додержання всіх вимог техніки безпеки та інших заходів проти травматичних пошкоджень, тобто вимагати високого рівня навчальної дисципліни, правильного ставлення до підготовки місць занять, додержання правил лікарського контролю і самоконтролю, санітарії й особистої гігієни, а також правильного режиму відпочинку, харчування, тощо.

Студенти педагогічних інститутів оволодівають навичками страхування і допомоги на кожному практичному занятті з гімнастики, а також на спеціально організованих для цього заняттях.