

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике



ПЛАН

1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Требования к местам проведения занятий, установка снарядов.
3. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
4. Первая медицинская помощь учителя ФК.
5. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
6. Контрольные вопросы.
7. Рекомендуемая литература.

1. Причины травматизма и способы его предупреждения

Основные причины травматизма:

1. Нарушения в организации занятий:

- ✓ проведение занятий с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп, чем полагается;
- ✓ несоблюдение направления движения потоков занимающихся, неправильное их размещение;
- ✓ несвоевременное начало и окончание занятий.

2. Нарушения в методике обучения – проявляются в несоблюдении принципов дидактики.

3. Недисциплинированность может проявляться в виде:

- ✓ эмоциональный срыв, вызванный трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны педагога и т. д.;
- ✓ нарушения правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанностью занимающихся.

4. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования:

- ✓ их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий гимнастикой;
- ✓ малые размеры зала;
- ✓ неровность пола;
- ✓ неисправность снарядов, матов, дорожек и другого оборудования, их небрежная эксплуатация.

5. Несоответствие формы одежды и обуви:

- ✓ неудобной одежде;
- ✓ обувь не по размеру;
- ✓ скользкая или толстая подошва и жесткий каблук.

6. Нарушение санитарно-гигиенических условий:

- ✓ несоответствие температуры в зале установленной норме;
- ✓ плохое естественное и искусственное освещение;
- ✓ недостаточная вентиляция;
- ✓ избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его сухость;
- ✓ отсутствие чистоты и порядка в зале;
- ✓ несоблюдение занимающимися личной гигиены.

7. Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся:

- ✓ несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический осмотр;
- ✓ перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности;
- ✓ нарушение режима труда, сна, питания.

8. Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи:

- ✓ пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений;
- ✓ незнание требований, предъявляемых к страхующему;
- ✓ отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками страховки и неумение ее организовать;
- ✓ необученность занимающихся самостраховке.

9. Нарушение правил техники безопасности:

- ✓ неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда;
- ✓ неисправность снарядов и подсобного оборудования;
- ✓ небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления.

2. Требования к местам проведения занятий, установка снарядов

Гигиенические требования к эксплуатации залов:

Отделка зала и его подсобных помещений должна быть удобной для уборки



Отопительные приборы закрывают решетками



Температура в зале 18-20 °С (влажность 50-60 %)



Вентиляция естественная и искусственная



Световая площадь окон не менее 1\5 площади пола



Все помещения следует регулярно убирать

Установка гимнастических снарядов

КОНЬ С РУЧКАМИ



ПЕРЕКЛАДИНА



ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ



РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ



КОЛЬЦА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ



ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО



ПРЫЖКОВЫЕ СНАРЯДЫ



КАНАТЫ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СКАМЕЙКИ И СТЕНКИ



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ



3. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика

При несоблюдении всех вышеуказанных мер предосторожности на занятиях гимнастикой возможны травмы:

- ✓ повреждение кожи ладоней (на снарядах);
- ✓ намины, мозоли, трещины;
- ✓ растяжения связок;
- ✓ разрывы мышечных волокон, ушибы;
- ✓ травмы менисков и межпозвоночных дисков;
- ✓ вывихи, открытые и закрытые переломы;
- ✓ сотрясение мозга.

Большое значение в профилактике травм имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата.

Для подготовки **лучезапястного сустава** применяются:

- а) вращательные движения;
- б) подскоки и ходьба на руках;
- в) из И.п. стоя согнувшись падение в упор лежа.

Подготовка **голеностопного сустава**:

- а) вращательные движения голеностопного сустава;
- б) поднимания на носках;
- в) передвижение усилиями пальцев ног.

Подготовка **локтевых и плечевых суставов:**

- а) вращательные и рывковые движения
- б) сгибание и разгибание рук (можно с помощью гимнастических палок).

Подготовка **позвоночного столба:**

- а) прогибания;
- б) глубокие наклоны;
- в) различные повороты и вращения .

4. Первая медицинская помощь учителя ФК

При ушибах – обработка хлорэтилом (замораживание), охлаждение водой, затем накладывается тугая повязка.

Срывы кожи – раствор перекиси водорода, затем бинтовая повязка со смягчающей мазью.

Повреждение кожного покрова (порез, рассечение) – остановка кровотечения, затем обработка перекисью водорода или йода.

При более серьезных травмах – иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной конечности.

5. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

Страховка – это комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений.

Различают индивидуальную и групповую страховку.

Индивидуальная осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.

Групповая – двумя или более людьми.

Специальные средства страховки:

- ✓ ладонные накладки;
- ✓ лямочные петли (для обучения большим оборотам);
- ✓ поролоновые валики, маты и покрытия, предохраняющие от ударов;
- ✓ ручные и подвесные пояса (лонжи);
- ✓ поролоновая яма.

Технические средства:

- ✓ тренажеры с поясом;
- ✓ амортизирующий пояс (резиновая лонжа).

Помощь:

- а) **проводка** – сопровождение гимнаста по всему упражнению;
- б) **фиксация** – задержка гимнаста в определенной точке движения;
- в) **подталкивание** – кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх;
- г) **поддержка** – при перемещении сверху вниз;
- д) **подкрутка** – при выполнении поворотов;
- е) **комбинированные приемы** – использование различных приемов одновременно.

По мере овладения упражнением помощь постепенно заменяется страховкой.

При осуществлении страховки необходимо:

1. Знать технику исполняемого упражнения.
2. Уметь быстро и правильно выбирать место для страховки.
3. Применять правильные способы и приемы страховки.
4. На месте страховки стоять устойчиво и ближе к выполняющему упражнение.

Самостраховка — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений.

Контрольные вопросы

1. Назовите основные причины травматизма.
2. Перечислите требования к местам проведения занятий гимнастикой и установке снарядов.
3. Какие травмы возможны на занятиях гимнастикой?
4. В чем заключается профилактике травматизма на занятиях гимнастикой?
5. Как оказать первую медицинскую помощь на занятиях гимнастикой?
6. Дайте характеристику видам страховки и помощи.
7. Что такое самостраховка?

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Гимнастика. – Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 448с.
2. http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=11610.

Дополнительная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред. В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.