

# Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале

## Безопасность на уроках по гимнастике

Выполнение учащимися отдельных упражнений (особенно на гимнастических снарядах и опорных прыжков) связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, брусья, бревно, гимнастическая лестница и др.) и падения, а в результате — травмы.

### Типичные травмы

- ссадины, потертости и срывы мозолей;
- ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени;
- не исключены ушибы головы.

### Меры обеспечения безопасности

1. Правильно выбирать места занятий и размещать снаряды в зале, располагать их на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Нельзя ставить снаряды так, чтобы учащиеся выполняли упражнение лицом к яркому свету. Ученики должны хорошо видеть снаряд и место соскока. Снаряды необходимо обложить гимнастическими матами с учетом мест приземления после соскоков и возможных срывов и падений. В местах приземления желательно уложить два слоя матов. Гимнастические маты укладывать так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них.
2. При подготовке к занятиям на брусьях, прежде всего, необходимо проверить высоту брусьев. Для этого следует, поддерживая одной рукой жердь (а не вкладыши), а другой, отвернув стопорный винт, надавить пружину защелки. Если делать это вдвоем, то один ученик должен держать жерди и изменять их высоту, а другой - отвертывать и заворачивать стопорные винты. Высоту жердей обычно устанавливают

одновременно с обоих концов, при этом стоять под ними запрещается.

3. При установке перекладины и брусьев разной высоты особое внимание необходимо обратить на вертикальное положение стоек и равномерное натяжение тросов у грифа перекладины или у жердей брусьев, чтобы не было их захлестываний. При закреплении к крючкам на полу (лягушкам) необходимо следить за тем, чтобы звено цепи предварительно было освобождено и растяжки были закручены надежно. Для проверки правильности установки снарядов нужно взяться за тросы и сильно потянуть их на себя и от себя: перекладина и брусья должны находиться в строго вертикальном и устойчивом положении. Перед началом урока следует протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.
4. Не реже одного раза в учебный год необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды (канат, шест, кольца) и гимнастические стенки. Особенно часто и внимательно следует проверять надежность крепления снарядов. Канаты, шесты, гимнастические стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене. На канатах не допускаются порывы нитей и завязывания узлов. Шесты и рейки гимнастической стенки должны быть гладкими и не иметь трещин, сколов.
5. В подготовительной части урока, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия.

Для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями стопой; поднятие на носки с пружинистым покачиванием и др.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов выполняют: вращательные и рывковые движения; сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих упражнений с использованием гимнастических палок и отягощений, например гантелей.

Подготовка меж позвонковых сочленений включает: прогибания и глубокие наклоны; различные повороты и вращения.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, так как некоторые упражнения (например, шпагат) могут стать причиной повреждений мышечно-связочного аппарата.

6. В основной части урока важное значение для обеспечения безопасности имеют помощь и страховка. Помощь в гимнастике – это облегчение действий ученика при выполнении упражнений. Она способствует созданию у занимающихся правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии у обучаемых мышечной силы, координационных способностей, быстроты.

### **Различают следующие виды помощи**

- проводка – действия учителя физкультуры сопровождают ученика по ходу всего упражнения или отдельной его части, фазы;
- фиксация – задержка ученика учителем в определенной точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;
- комбинированная помощь – использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.

Помощь, как правило, оказывается на начальной стадии обучения новому упражнению. По мере овладения техникой выполнения упражнения непосредственная помощь заменяется страховкой, которая позволяет решать задачи психологической подготовки занимающихся (преодоление страха), а также избежать травмы.

Страховка – это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем физической культуры или учениками класса. В зависимости от сложности упражнения страхует кто-то один или одновременно несколько человек. Нельзя ставить на страховку не подготовленных для этого учеников.

Всех занимающихся следует обучать не только приемам помощи и страховки, но и самостраховки для того, чтобы они умели самостоятельно выходить из опасных положений.

Самостраховка – это заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самим занимающимся для предупреждения травм. Например, предотвратить срыв со снаряда можно своевременным прекращением движения, соскоком со снаряда, выполнением дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для замедления инерционного движения), изменением упражнения.

Очень важно научиться правильно приземляться во время падения: при падении назад надо присесть, согнуться и выполнить пережат

назад; при падении вперед – сделать кувырок вперед или упасть в упор лежа, упруго сгибая руки.

Стоящий на страховке обязан правильно выбрать место для оказания страховки и, не мешая выполнению упражнения, умело использовать разные приемы страховки. Так, при выполнении упражнений на брусках нельзя держать руки над жердями на пути движений ученика. На перекладине, кольцах и брусках разной высоты страхуют, либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно необходимо страховать учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления). При выполнении опорных прыжков на коне (козле) страхуют, стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку.