

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБОУДОД СДЮСШОР № 7
« АКРОБАТ» г. Тольятти**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ В
УСЛОВИЯХ КАНИКУЛ ПО ПРЫЖКАМ
НА БАТУТЕ, АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ И
ДВОЙНОМ МИНИТРАМПЕ**

Автор: Р.Г. Халиков

2011г.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И МЕРЫ ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Для предотвращения травм на занятиях по прыжкам на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе тренер-преподаватель должен хорошо знать причины их возникновения, соблюдать правила организации занятий, а также использовать современные методы обучения, помощи и страховки.

Причины травматизма и заболеваний следующие:

1. Нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины.
2. Нарушение методики и режима тренировки.
3. Отсутствие страховки или неумелое её применение.
4. Нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развивающаяся местная дистрофия ткани снижает её сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, необходимо проводить разминку с учётом законов управления движениями. С этой целью следует начинать с упражнений, в которых мышцы выполняют динамическую работу преодолевающего и уступающего характера.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путём многократного выполнения самых разнообразных, но адекватных по характеру движений предупреждают спортсмена от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом надо уделять укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку

упражнений, к которым спортсмен не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьёзного отношения к занятиям.

СТРАХОВКА И ПОМОЩЬ

Страховка и помощь не только комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, но и неотъемлемая часть методики обучения акробатов.

СТРАХОВКА - готовность тренера (страхующего) при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму. Если упражнение выполняется успешно, то страхующий исполнителя не касается.

ПОМОЩЬ - приём, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрое освоение упражнения. Она может быть оказана в виде проводки, толчка, поддержки.

ПРОВОДКА - способ, при котором спортсмена поддерживают на протяжении всего движения или какой-то его части.

ТОЛЧОК - применяют, чтобы увеличить фазу полёта, придать больше вращения в требуемом направлении или изменить направление полёта.

САМОСТРАХОВКА - умение спортсмена самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СТРАХОВКЕ И ПОМОЩИ.

1. Страхующий должен отлично знать технику и особенности выполняемых упражнений и так выбрать место для страховки, чтобы в наиболее трудные и опасные моменты иметь возможность помочь спортсмену.
2. Тренеру следует учитывать морально-волевые качества и физические возможности каждого занимающегося. Он должен знать, как подбодрить нерешительного, предупредить возможное «передумывание», компенсировать недостатки в технике и физическом развитии.

3. При занятиях с женскими и детскими группами необходимо создать условия для мягкого приземления.
4. Если спортсмену по ходу выполнения упражнения угрожает опасность (потерял направление, кончается дорожка или приземляется на край батута и др.), его необходимо немедленно предупредить. Чаще всего в практике работы пользуются восклицанием « Ап!». В зависимости от обстоятельств этот сигнал может означать: «внимание - опасность» - либо служить командой для начала совместных действий в синхронных прыжках.
5. При групповой страховке каждому даётся конкретное самостоятельное задание.
6. При работе на подвесных лонжах целесообразно создавать постоянные пары занимающихся, поочередно страхующих друг друга. В результате страховки на каждом занятии спортсмены отлично изучают особенности исполнения и поведения своего партнёра, что способствует эффекту обучения.
7. Страхующий должен точно знать, что будет делать спортсмен, а спортсмен всегда выполнять именно то, что запланировано.
8. Надёжность страховки - самое главное условие её действенности.