

Богомолов Евгений Николаевич
бакалавр пед. наук, преподаватель
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный
аграрный университет»
г. Оренбург, Оренбургская область

**ОСОБЕННОСТИ СТРАХОВКИ И ПОМОЩИ СТУДЕНТОВ
АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ
УПРАЖНЕНИЯМ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

Аннотация: в статье раскрывается тема особенностей страховки. Автором представлена структура обучения гимнастическим упражнениям, виды помощи, травмы, которые могут возникнуть.

Ключевые слова: страховка, студенты, помощь, гимнастические упражнения.

В настоящее время профилактике и безопасности на занятиях различного вида физкультурно-спортивной деятельности уделяется много времени. В этой связи обучение гимнастическим упражнениям – это педагогический процесс, который требует определенной организации действий обучающего и обучаемого как в методическом, так и в психологическом плане.

При организации процесса обучения следует учитывать специфику гимнастических упражнений. Эти упражнения представляют собой различные перемещения тела и отдельных частей его по отношению к полу, снаряду и друг к другу. Осуществляются перемещения за счет сгибаний и разгибаний в различных суставах путем изменения взаимного расположения частей тела.

Представим структуру обучения гимнастическим упражнениям. Совокупность движений гимнастического упражнения – это все элементы, составляющие это упражнение.

Последовательность выполнения движений входит в структуру обучения упражнениям, так как большинство гимнастических упражнений состоит из определенных элементов, подводящих и основных. Информационное

обеспечение дает возможность студенту определить совокупность и последовательность действий в упражнении.

Психологическое обеспечение требуется при обучении гимнастическим упражнениям для преодоления страха, для развития идеомоторных качеств, для воспитания волевых усилий.

При обучении гимнастическим упражнениям большая вероятность срывов и падений студентов, приводящих к травматизму. Поэтому мы обращаем особое внимание на поддержку и страховку.

Травмы на занятиях по гимнастике могут быть в силу целого ряда причин. К основным из них относятся следующие:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушение основных принципов и методики обучения.
3. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.
4. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.
5. Нарушение санитарно-гигиенических условий занятий.
6. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.
7. Нарушение правил техники безопасности.
8. Техническая неточность в исполнении упражнений.
9. Недооценка или неправильное применение приемов помощи и страховки.

К причинам травм, связанных с недооценкой или неправильным применением страховки и помощи, относятся: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений; незнание требований, предъявляемых к страховщику, отсутствия необходимого опыта владения навыками страховки и ее организации. К причинам травм, связанных с нарушением правил техники безопасности, относятся: неправильная расстановка снарядов; неправильное размещение студентов в спортивном зале или у снарядов; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен,

неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. В том случае, когда снаряды невозможno установить на достаточном расстоянии от стены, применяются соответствующие меры предосторожности (закрыть стену мягкими матами, усилить внимание на страховке и т. д.). Студенты не должны мешать друг другу, нельзя пересекать путь разбега при выполнении прыжков.

Под страховкой понимается комплекс мер, осуществляемых преподавателем или занимающимися, направленных на обеспечение безопасности на гимнастике в процессе выполнения упражнений. Эти меры включают: наблюдение за действиями гимнаста, выполняющего упражнение, с целью, в случае необходимости оказать непосредственную помощь (страховка в узком смысле слова -подстраховать), непосредственная помощь, самостраховка, словесные указания, а также применение специальных и технических средств.

К специальным техническим средствам относятся: ладонные накладки – полоски из натуральной кожи (лосевой), надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье, эластичные бинты, лямочные петли, специальные трубы – используемые при обучении большим оборотам на перекладине; поролоновые подушки, валики, прокладки, маты, покрытия – предохраняющие от ударов о перекладину и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи), различные возвышения для удобства и надежности страховки, поролоновые ямы и т. д. Кроме того, постоянное совершенствование конструкции гимнастических снарядов, мостика и дорожки для разбега в опорных прыжках не только способствует повышению эффективности учебного процесса, но и существенно снижает травматические повреждения занимающихся.

В отличие от страховки помощь предусматривает непосредственное участие преподавателя в облегчении выполнения упражнения. Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падение, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию у студентов

правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой исполнения.

Различают следующие виды помощи:

1. Проводка – действия преподавателя, сопровождающие гимнаста по всему движению или отдельной его фазе.
2. Фиксация – задержка гимнаста тренером в определенной точке движения.
3. Подталкивание – кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх.
4. Поддержка – кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз.
5. Подкрутка – кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов.
6. Комбинированные приемы – использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.
7. Серийные приемы – используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание – поддержка; поддержка – подталкивание; подкрутка – подталкивание.

Страховкой и помощью с применением технических средств и без них нельзя злоупотреблять, чтобы не лишить студентов уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Роль страхующего весьма ответственна. При осуществлении страховки необходимо:

1. Знать технику исполнения упражнения.
2. Уметь быстро и правильно выбрать место для страховки.
3. Применять правильные способы и приемы страховки и помощи.
4. Учитывать индивидуальные особенности учеников.

Таким образом, при самостоятельном выполнении упражнения, когда помощь и страховка сведены к минимуму, большую роль в предупреждении травматизма играет самостраховка – умение студента своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, прекращая

выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы создания дополнительной опоры.

Список литературы

1. Верхушанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988. – С. 265–268.
2. Зиамбетов В.Ю. Эстетическая культура человека (перспективы становления) // Научные исследования: информация, анализ, прогноз: Коллективная монография / И.Б. Апанасенко, О.В. Асканова, В.Ю. Зиамбетов [и др.] / Под общ. ред. О.И. Кирикова. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – Кн. 23. – С. 328–339.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике // Физкультура и спорт. – М., 1989. – С. 298–303.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для инт. физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1744657/page:3/> (дата обращения: 30.03.2018).