



## ТРАВМОПРОФИЛАКТИКА И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГИМНАСТИКЕ

Мирзаев Дилшод Хамидович

Навоийский государственный педагогический институт

Факультет физической культуры

Преподаватель кафедры методики обучения спортивных игр

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7420896>

### ARTICLE INFO

Received: 29<sup>th</sup> November 2022

Accepted: 08<sup>th</sup> December 2022

Online: 10<sup>th</sup> December 2022

### KEY WORDS

Спорт, гимнастика,  
безопасность, правила,  
травмопрофилактика,  
занятие.

Среди современных тенденций системы образования в мире особое внимание уделяется получению и реализации педагогических знаний по проблемам дифференциации. В качестве одного из основных условий модернизации физического воспитания и спорта ведущие общеобразовательные школы внедряют в образовательный процесс передовые педагогические технологии с учетом индивидуальных особенностей учащихся. В общеобразовательных школах, не адаптированных к сфере спорта, возможно повышение уровня здоровья и физической подготовленности учащихся за счет дифференцированных спортивных средств и методов.

На занятиях гимнастикой используются самые разные упражнения, в том числе упражнения, редко встречающиеся в жизненном опыте, и медитации. они состоят из сложных социальных мероприятий, а их реализация связана с конкретными условиями, важнейшими

### ABSTRACT

*В данной статье рассматриваются правила предотвращения травмы и безопасности в гимнастике.*

факторами, определяющими эти условия, являются следующие:

1. наличие большого количества разнообразных по форме и содержанию усилий, выполняемых на снарядах и специальных приспособлениях.

2. обилие вращательного движения, при котором положение тела в пространстве постоянно меняется.

3. уметь контролировать усилия при взлете и посадке.

Путь к травме в гимнастике должны быть предприняты все меры, направленные на соблюдение техники безопасности, чтобы этого не произошло.

Основными причинами травм могут быть следующие.

1. Несоблюдение правил организации обучения и методики обучения.

2. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.

3. нарушение санитарно-гигиенических условий.



4. Отсутствие контроля над натуральной оспой или его нерегулярное проведение.

5. Ненадлежащее проведение воспитательной работы среди участников.

На тренировке для предотвращения травмы следующее необходимо сделать до проведения соревнований.

1. подготовить учебные документы (планы и графики).

2. проверить соответствие мест тренировок санитарно-гигиеническим требованиям, а также отсутствие повреждений оборудования и инвентаря, соответствие спортивной одежды и обуви участников требованиям безопасности и гигиены.

3. проверить наличие у гимнастки разрешения врача на случай, если гимнастка будет допущена к тренировкам и участию в соревнованиях после перерыва по состоянию здоровья или по другим причинам.

Далее во время обучения должно быть сделано:

1. соблюдать врачебные правила тренировок.

2. Перед тренировкой проверьте прочность шаро-оболочечных снарядов, расположение снарядов перед снарядами, качество магнезии и канифоли.

3. использование современных методов, помощь и исцеление мудростью.

Как упоминалось выше, обучение плохо организация является одной из основных причин травматизма.

В связи с этим учителю и тренеру рекомендуется следующее:

1. Строгое соблюдение тренировочного плана графика.

2. Воспитывать у участников сознательную дисциплину и требовать от них выполнения всех инструкций.

3. Обеспечить регулярный контроль за поведением занимающихся спортом, не допускать их самовольного перехода с одного вида борьбы на другой.

4. Метание снарядов, приседание и стояние участников в местах, где их хорошо видно, установка снарядов так, чтобы участники не касались друг друга.

Исцеление и поддержка в гимнастике демонстрация позволяет не только успешно выполнить задание по обучению технике гимнастических упражнений, но и предотвратить травмы.

Необходимо понимать, что педагог или гимнастка готовы помочь ему вовремя, когда у тренирующегося возникает сбой при выполнении упражнения.

Отличие помощи от защиты в том, что когда вы помогаете, это означает «подталкивание» по последовательности действия, выполняемого участником.

Защита и поддержка имеют большое психологическое значение, особенно при выполнении более деликатных усилий.

Оказание физической поддержки при освоении техники различных гимнастических упражнений помогает участникам выработать четкое видение движения.

Ниже приведены основные виды физической поддержки.

а) «проведите пальцем» по цепочке.

б) оказание небольшой помощи в самой сложной части движения.

в) поддержка обучаемого в статических танцах облегчает разучивание



движения «толкания» в одном танце. При использовании «отталкивания» учитель должен помогать учащемуся, прилагая физические усилия до такой степени, чтобы это не душило активность учащегося. отправка с небольшой помощью (пушком) используется при выполнении отдельных фаз шараката.

Когда спортсмен находится в начальном, промежуточном и финальном шали, тренер поддерживает его, особенно когда сила гимнаста не может быть правильно использована в шали.

Во время опоры корпусу гимнаста помогают занять правильную позу (например, вися, опираясь) по отношению к снаряду или делают возможным движение рук в нужный момент. например, при обучении перекачиванию вперед и назад (в брус) преподаватель удерживает ученика в высшей точке маха вперед. после поворота помогает вовремя взяться за деревяшку.

В результате использования различных видов физической поддержки у гимнастки формируются правильные двигательные представления, которые играют важную роль в процессе выполнения упражнений. по мере

совершенствования техники выполнения упражнений уровень усилий, затрачиваемых на помощь учащимся, снижается, а затем и вовсе прекращается.

Знаки включают:

некоторые параличи нижних конечностей к врачу нужно отправить:

- 1) снижение внимания, вялость;
- 2) ухудшение качества выполнения упражнений;
- 3) нарушение мышц усилия;
- 4) изменение окраски, тремор и толчки:

Для предотвращения сильного утомления необходимо делать следующее:

1. правильно организовать нагрузки во время тренировки.
2. Невыполнение динамических упражнений с одинаковым усилием (кручение, приседание, перекачивание, жесткое приземление, прыжки и прыжки).
3. использование условий, облегчающих выполнение упражнений (помощь и лечение, технические средства, вспомогательные упражнения и удары).
4. систематически совершенствовать физическую работоспособность за счет рационального использования средств общей и специальной физической подготовки.

## References:

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ИФК, 1997.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. ФиС.1995.
3. Донской Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика М. ФиС 1999.
4. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа М.ФиС 1999.
5. Назаров В.Т. Упражнение на перекладине. М.ФиС 1999.