Предупреждение травматизма при изучении акробатических упражнений на занятиях по общефизической подготовке

Кочетова Ю.В.,
инструктор по ФК ДОУ № 127,
г.Мурманск

Основные задачи физического воспитания детей - укрепление их здоровья, содействие правильному развитию, воспитание необходимых физических качеств. Это общеизвестно, однако, не менее важно вовремя обучать их жизненно необходимым двигательным навыкам, одним из которых является искусство управлять своим телом. Для этого мы в своей работе используем элементы акробатики.

Для чего необходимо изучение комплекса акробатических элементов?

Возьмём гололёд. От падения никто не застрахован, включая акробатов. Вся разница в том, как падать. Во-первых, тренированного человека выручает прекрасно автоматизированный вестибулярный аппарат и отличная координация. Акробаты во многих «скользких» ситуациях остаются на ногах , сумев вывернуться , сбалансировать и устоять. Но и упасть тоже надо умеючи. Хорошо подготовленный спортсмен, если и падает, то делает это, можно сказать, идеально. Он умело сгруппируется, не забудет подстраховаться. Недаром воспитанники каждое занятие начинают с постижения науки падать. Науки, основу которой составляет акробатика. Помимо приобретения навыков падения, энергичная физическая активность приносит много пользы для физического и психического здоровья. Регулярные энергичные упражнения могут улучшить потребление организмом кислорода, уменьшить кровяное давление, усилить эффективность функционирования сердца и лёгких, помогает сжечь излишек калорий, повышает устойчивость организма к стрессам, улучшает самочувствие и снижает риск простудных заболеваний.

Одним из немногих отрицательных последствий физической активности являются повреждения, связанные с акробатическими упражнениями. Травмы можно предотвратить, установив факторы риска , а затем учесть их и принять меры предупреждения.

Факторы риска

Когда травмы возникают как неизбежный побочный продукт тренировок, остро встаёт вопрос о мерах предупреждения и профилактики травматизма. После изучения миллионов случаев такого рода, медицина обнаружила множество связанных с ними факторов риска:

- неправильная методика проведений учебно-тренировочных занятий.
-неправильная организация учебно-тренировочных занятий
-ошибки в занятиях, включая резкое увеличение интенсивности, продолжительности или частоты занятий.
-неподходящее снаряжение.
-неподходящая одежда или обувь.
-нарушение правил врачебного контроля.

-нарушение воспитанниками дисциплины и установленных правил во время занятий.

- не квалифицированный педагог.

Внутренние:

-предшествующая травма;

-плохая общая тренированность (особенно недостаток силы и гибкости)

-неправильная техника;

-анатомические аномалии (например: искривление ног, плоскостопие, высокий свод стопы; колени: отклонение внутрь; сколиоз);

-сопутствующие болезненные состояния(плохое кровоснабжение, старый перелом, головные боли и т.д.).

-состояние утомления и переутомления.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий можно отнести:

-проведение занятий с большим числом детей.

-проведение занятий без педагога.

-проведение занятий с отсутствием страховки, самостраховки или неопытность страхующего могут привести к тяжёлым травмам.

К неправильной методике занятий следует отнести:

Проведение их по одной программе с дошкольниками, имеющими разную степень технической подготовленности. Важно учитывать, чтобы нагрузки соответствовали возрастным нормам воспитанников и их индивидуальным особенностям.

Причинами травм могут быть:

-пренебрежение разминкой;

-построение занятий без соблюдения принципам постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками;

-чрезмерное увлечение нагрузками;

-отсутствие индивидуального подхода к детям;

-нарушение правил врачебного контроля приводит к 10% случаев, чаще всего это выражается:

в несвоевременности и недостаточной тщательности профилактических медицинских осмотров;

в несоблюдении рекомендаций врача;

допуск детей к занятиям без предварительного медицинского осмотра после болезни;

наращивание физических нагрузок по инициативе ребёнка или педагога без согласовании врача., а также различные нарушения режима (сна, питания) могут привести к травме.

-нарушение воспитанниками дисциплины и установленных правил во время занятий и соревнований обуславливают примерно 5% травм.

Профилактика травматизма при изучении акробатических упражнений.

Рекомендуемая стратегия предупреждений травм: обращение внимания на физические недостатки, методы занятий, безопасность снаряжений и психическое здоровье. Методики, предлагаемые ниже, представляют собой всестороннюю программу, которая поможет предотвратить травмы и уберечься от повторных повреждений.

1.Пройти предварительный медицинский осмотр.

Осмотр, проведённый врачом, является одной из самых эффективных мер предосторожности. Оценка состояния ребёнка позволяет обнаружить факторы, предрасполагающие воспитанника к их устранению (так при приземлении во время выполнения упражнений типа «колесо», «рандат» возникает риск травмы коленного сустава у учащихся имеющихся плоскостопие).

К основным задачам медицинского осмотра относятся:

-оценка общего состояния здоровья ребёнка;

-обнаружение патологических состояний или отклонений, которые могут стать причиной получения травм;

-оценка физического состояния ребёнка для вида спорта, который избрал воспитанник;

-составление рекомендаций по программе занятий.

2.Правильный выбор одежды и обуви.

Подходящая одежда делает занятия более безопасными. Она поддерживает температуру тела на комфортном уровне и защищает при физических нагрузках. Так, при изучении акробатических упражнений, воспитанникам рекомендуется надевать спортивный костюм во время разогревающей стадии занятия, обеспечиваемая при этом теплоизоляцию помогает мышцам , сухожилиям и связкам разогреться и стать более гибким. Правильно выбранная обувь предотвращает травмы, подошва должна быть гибкой и не скользить по поверхности , на которой выполняются акробатические упражнения. Носки тоже можно считать частью обуви. Они поглощают удары и защищают ноги от трения об обувь. Носки должны быть толстыми для улучшения амортизации ударов и регулярно стираются, чтобы избежать кожных заболеваний.

Правильная организация занятия.

Одна из распространённых причин, по которой воспитанники получают травмы - это отсутствие должной подготовки к непосредственным нагрузкам упражнений. Она должна обеспечиваться правильной организацией занятий, обязательно включающей периоды разминки и остывания. Безотносительно к уровню тренированности воспитанника, каждое занятие должно включать пять стадий:

-разминка;

-растягивания;

-разогревания;

-основная активность;

-остывание и растягивание.

Самым важным является то, что введение в занятие этих этапов способствует предотвращению повреждений. Если связки, сухожилия, мышцы не разогреты, травмы возникают с большей вероятностью. Другой важной причиной для проведения предварительной подготовки является то, что после разогревающих воспитанников улучшается координация и дети реже спотыкаются, поскальзываются, снижается риск падения.

Правильная техника выполнения упражнений.

Изучение правильной техники имеет решающее значение. Острые повреждения часто являются результатом плохой техники, которая приводит к несчастным случаям. В акробатике большинство повреждений, главным образом так называемая «расколотая голень» и травмы коленного сустава, происходят из-за того, что при приземлении ноги главный удар приходится только на переднюю часть стопы, а не распределяется равномерно.

Для снижения риска повреждений на занятиях по акробатическим упражнениям следует руководствоваться следующими принципами:

-правильная последовательность в обучении, исключающая непосильные задачи;

-подбор детей в группу по возрасту и физической подготовленности, обеспечивающий выполнение всех требований педагога каждым воспитанником;

-тщательное изучение детьми всех приёмов самостраховки;

-правильная методика изучения элемента, включающая в себя подводящие упражнения;

-изучение элемента от простого к сложному ;

-правильная организация при изучении и совершенствовании элементов техники;

-исключающая столкновение детей;

-неоднократное выполнение акробатических упражнений, особенно тех, выполнение которых вызывает затруднение;

-закрепление и совершенствование ранее изученных упражнений на последующих занятиях.

Почти все акробатические упражнения заканчиваются приземлением, поэтому возможны падения ребёнка и получение им различных повреждений. Наиболее часто наблюдается:

-растяжение сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов.

-травмы мышц нижних и верхних конечностей.

-разрывы ахиллова сухожилия.

-иногда переломы.

При профилактике травм среди воспитанников особое значение придаётся надёжной страховке и самостраховке во время занятий. Специальные способы страховки и самостраховке помогут детям избежать различных травм. Точное соблюдение методики обучения обеспечивает занимающимся акробатикой безопасность.

При падениях в любых случаях нужно следить за тем, чтобы не опираться кистью или локтем о пол (маты), не ударяться плечом или коленом. Кроме того нужно научиться падать без сильных толчков и сотрясений.

В заключении хочется сказать о пользе акробатических упражнений . Регулярное их повторение- лучшая профилактика радикулита, сколиоза, остеохондроза. Акробатические упражнения дарит воспитанникам прекрасную осанку, превосходное чувство равновесия, прекрасное владение своим телом.

Педагогам не следует забывать о том, что занятия физическими упражнениями, прежде всего ,должны приносить удовлетворение и пользу для здоровья воспитанника, обеспечивать хорошую физическую форму. Вся деятельность педагога, методика обучения, выбор форм и средств должны быть направлены на здоровьесбережение детей, снижая до минимума риск повреждений, связанных с физкультурными занятиями.