

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРИЁМЫ САМО СТРАХОВКИ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель  
Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика  
Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-2-1-93-97

***Аннотация.** В статье представлена информация по предупреждению травматизма студентов на занятиях физической культурой, рассмотрен пример само страховки при падении вперед. Даны определения страховки и само страховки, а также перечислены приёмы и применения страховки. Определены причины возникновения травматизма, обозначены ошибки при соблюдении методики проведения занятия. Проведено исследование с целью обучения и совершенствования приемам само страховки, сделаны конкретные выводы и даны некоторые рекомендации.*

***Ключевые слова:** травматизм, приёмы само страховки, гимнастические упражнения, физическая культура, студент.*

Во время занятий физической культурой обучающиеся подвержены травматизму в связи с высокой двигательной активностью и использованием различного спортивного инвентаря. Прежде всего, нужно понимать, что такое травматизм.

Травматизм – это совокупность травм, приводящая к ухудшению состояния организма. Нужно так же знать, какие причины приводят к травматизму, чтобы не допустить этого. Основными причинами травматизма на занятиях могут быть различные недостатки при проведении занятий. Например, нарушение инструкций о проведении занятий физической культуры, а также неправильное деление групп по возрасту, полу или уровню подготовки. К этим причинам можно отнести и многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке. Переход с места занятий в отсутствие преподавателя, неорганизованная смена снаряда и чрезмерная самостоятельность студентов, их нежелание подчиняться требованиям преподавателя, которые направлены на сохранение здоровья обучающихся, также могут послужить причинами травматизма. Ошибки при соблюдении методики проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, отсутствие персонального подхода, недостаточный учет со-

стояния здоровья, возрастных и половых особенностей, физической и технической подготовки обучающихся влекут за собой неприятные последствия. Причинами повреждений могут являться также пренебрежительное отношение студентов к вводной части занятия, неправильное выполнение техники физических упражнений, неправильное применение страховки или полное ее отсутствие [1]. Всё это относится к ряду причин, приводящих к травматизму.

Спортивная форма обучающихся должна соответствовать нормам техники безопасности, согласно которой форма не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепить за что-либо во время выполнения упражнений, и не должна сковывать движения. Обувь должна быть на нескользящей подошве. Ни в коем случае нельзя во время занятия надевать на себя браслеты, перстни, часы, ожерелья и т.п. Очень важно соблюдение медицинского контроля. Учащиеся, не прошедшие врачебную комиссию, не допускаются преподавателем до занятий. Обязательно в начале каждого занятия нужно проводить разминку, на которую отводится 10-15 минут.

Помимо основных упражнений разминки стоит также провести упражнения, направленные на разминку тех мышц, которые будут задействованы в занятии:

например, перед бегом как следует размять мышцы ног. Перед выполнением упражнения необходимо прослушать инструктаж преподавателя, усвоить его и стараться, соответствуя услышанному, как можно более правильно выполнять упражнение. Перед тем как заниматься на снаряде, студенты вместе с преподавателем должны проверить снаряд на предмет повреждений и пригодности для упражнения. Ни в коем случае не стоит заниматься на снаряде, если была выявлена его непригодность.

Страховка – это меры, направленные на обеспечение безопасности обучающихся при занятиях физической культурой. Страховка бывает индивидуальная или групповая. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из студентов. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. Страховка подразумевает под собой физические усилия, которые применяет преподаватель или обучающийся для правильного и успешного завершения упражнения. Различают следующие приемы страховки: Проводка – помощь от начала упражнения и до его окончания. Поддержка – используется, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, но еще недостаточно развит физически, чтобы прикладывать свои усилия. Фиксация – задержка обучающегося в определенной точке. Подталкивание – это отдельная помощь, которую оказывает преподаватель в наиболее важных участках упражнения. Подкрутка – это помощь при вращательном движении [2]. Чем больше студент выполняет упражнение и осваивает его, тем меньше становится надобность в страховке и в последствии она полностью отпадает. Не стоит злоупотреблять страховкой, потому что тогда обучающийся не будет уверен в своих силах и никогда не сможет освоить упражнение. Технике страховки студентов обучает преподаватель. Сначала преподавателю необходимо рассказать студентам теорию страховки, затем привести примеры и, наконец, наглядно продемонстрировать приемы страховки.

От страхующего требуется: отлично знать упражнение и понять, когда нужно своевременно оказать поддержку и страховку; уметь использовать разновидности страховки и не мешать занимающемуся; знать индивидуальные особенности обучающихся. Но если вдруг всё же случилась неприятная ситуация, и здоровье обучающегося оказалось под угрозой, то на этот случай нужно знать приемы само страховки.

Само страховка – это способность обучающегося самостоятельно оценить свои возможности и своевременно суметь найти выход из создавшегося опасного положения. Чем выше уровень координации и развития ловкости обучающегося, тем легче студент овладеет приемами само страховки. Каждый преподаватель с самого начала занятий по физической культуре должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Само страховка значительно повышает ответственность занимающихся и является надежной защитой от травм. Навыки само страховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении. Нужно уделять внимание и освоению приёмов само страховки. Их арсенал расширяется по мере улучшения техники осваиваемых упражнений. К приемам само страховки относят умение вовремя прекратить выполнение упражнения или видоизменить его так, чтобы избежать получения травмы. С целью само страховки и предупреждения травматизма во время занятий следует, прежде всего, во время разминки хорошо подготовить к работе суставы запястья и пальцы рук, а также голеностопные и коленные суставы. Очень полезной для решения задачи предупреждения травматизма является специальная акробатическая подготовка. Проведём исследование в рамках занятий физической культурой в период учебного года.

**Цель исследования.** Обучить и совершенствовать приёмам само страховки. **Задачи исследования:** разработать комплекс из специальных гимнастических и акробатических упражнений, изучить технику и приёмы само страховки на примере падения вперед, сформулировать выводы и

сделать некоторые рекомендации. **Методы исследования:** на занятиях использовался метод наглядного показа, упражнения проводились комбинированными методами: круговой тренировки, повторным и ступенчатым увеличением нагрузки. **Организация и результаты исследования.** На занятиях в спортивном зале студенты обучались элементам техники приема само страховки на примере падения вперед. Описание техники: если обучающийся падает вперед лицом, то нужно моментально выполнить ряд следующих действий: согнуть руки в локте, развернуть ладони вперед. Локтями нельзя касаться поверхности. Ноги должны быть выпрямлены и разведены чуть в стороны. Нужно поста-

раться не задеть пол коленями и бедрами. При этом необходимо попытаться с амортизировать падение путем удара ладонями по поверхности. Голову в момент удара нужно отвести назад и повернуть в сторону [3]. Это позволит минимизировать возможные травмы и избежать переломов носа или коленей. Проводились специальные подводящие упражнения для совершенствования техники на полу и на гимнастических матах, в парах, на растяжку и акробатику. Особое значение уделялось разминке в подготовительной части занятия, в неё включались упражнения на гибкость и ловкость. Примерные разработанные гимнастические упражнения представлены в таблице 1.

Таблица 1. Примерные гимнастические упражнения

№	Содержание	Кол-во выполнений	Ому
1.	-ст. ноги врозь, руки в замок вверх-назад -наклон вперед	6-8 раз	Выполнять плавно. Дыхание свободное.
2.	-ст. ноги врозь -мах руками вверх – назад -двойной рывок вниз – назад	6-8 раз	Мах вверх за голову. Рывок резче. Руки не сгибать.
3.	-ст. ноги врозь, руки в замок за спиной -подняться на носки -два пружинистых рывка назад -вверх	6-8 раз	Подняться выше. Рывок резче. Смотреть вперед
4.	-ст. ноги врозь, прав. рука вверх -рывок руками назад -смена положения рук-рывок	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.
5.	-наклон вправо, руки скользят вдоль туловища -то же влево	6-8 раз	Наклон ниже. Слушать счет.
6.	-наклон вперед -поворот туловища вправо, лев. руку согнуть в локте -то же влево	6-8 раз	Поворот больше. Ноги не сгибать.
7.	-сед ноги врозь, руки к плечам -поворот вправо, руками кос- нуться пола -то же влево	6-8 раз	Поворот больше. Руки согнуть. Ноги прямые.

Упражнения на развитие гибкости и растягивания мышц в основной части занятия с целью совершенствования отдель-

ных элементов техники приёма само страховки падение вперёд, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Упражнения на развитие гибкости и растягивания мышц

Описание упражнения	повторения
Наклоны в разные стороны. Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад	по 5 раз в каждую сторону
Наклоны вперед, касаясь руками пола. Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми	По 1-2 подхода
Складка на полу. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми	10 подходов
«Бабочка» Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам	10 подходов
Складка на полу ноги врозь. Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми	10 подходов
Приседания. Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх	2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд

**Выводы.** В ходе занятий в рамках исследования сделаны конкретные выводы, обязательная разогревающая и растягивающая специфика подготовительной части занятия значительно улучшает тонус мышц и гибкость тела, что необходимо своевременной, грамотной и быстрой реакции при падении. Детальное обучение техники привело к правильной оценке ситуации во время активных действий. Вооружившись определёнными знаниями и умениями в ходе обучения у студентов сформировался алгоритм определённых действий. С полной уверенностью можно сказать, что в результате систематических занятий улучшилась физическая подготовка, активизировалось развитие основных

двигательных качеств гибкости и ловкости, что необходимо при активных действиях для предупреждения травматизма на занятиях физической культурой.

Исходя из всего вышеизложенного, следует, что во время занятий физической культурой нужно помнить причины появления травматизма, соблюдать нормы и технику безопасности, и это позволит предупредить опасные ситуации и сохранить в порядке здоровье студента. Также важно знать приёмы само страховки, позволяющие в экстренной ситуации избежать получения повреждений. Если помнить обо всём этом, то занятия физической культурой всегда будут проходить безопасно.

#### Библиографический список

1. Травматизм на уроках физической культуры – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2012/05/29/travmatizm-na-urokakh-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 21.02.2023).
2. Лекция по физической культуре «Страховка и само страховка на уроках ФК» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/lekcija-po-fizicheskoy-kulture-strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-fk-1067710.html> (дата обращения: 19.02.2023).
3. Техника само страховки при падениях – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.k2x2.info/sport/hapkido\\_dlja\\_nachinayushih/p3.php](http://www.k2x2.info/sport/hapkido_dlja_nachinayushih/p3.php) (дата обращения: 21.02.2023).

**PREVENTION OF TRAUMATISM OF STUDENTS ON THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE. SELF-INSURANCE RECEPTIONS**

**E.G. Ermakova**, *Senior Lecturer*

**Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article presents information on the prevention of injuries of students in physical education classes, an example of self-insurance in case of falling forward is considered. Definitions of insurance and self-insurance are given, as well as techniques and applications of insurance are listed. The causes of injury were determined, errors were identified in compliance with the methodology of the lesson. A study was conducted to teach and improve self-insurance techniques, specific conclusions were drawn and recommendations were given.*

***Keywords:** traumatism, self-insurance techniques, gymnastic exercises, physical culture, student.*