**Неля МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМ  
НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ**

«Гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована на розв’язання завдань педа-гогічного й оздоровчо-гігієнічного характеру. Оздоровча спрямованість є одні­єю з особливостей гімнастики як засобу фізичного виховання» [2].

Однак специфіка гімнастичних вправ, особливо зі спортивних видів, потребує суворого дотримання певних організаційних і методичних вимог. «Виконання складних за координацією вправ на гімнастичних приладах, акро­батичних вправ, опорних стрибків тощо, створює реальну загрозу зриву, падін-ня, невдалого приземлення, що може привести до нещасного випадку» [1]. По-дібним випадкам слід запобігти, тобто усунути причини, що приводять до них.

«Обов’язок кожного тренера – боротись із спортивним травматизмом, що дасть можливість створити належні умови для зміцнення здоров’я, всебічного фізичного розвитку учнів і забезпечить досягнення високого рівня спортивної майстерності. Будь-які пошкодження під час занять травмують гімнаста і фізично, і психічно. На заняттях з гімнастики переважають травми верхніх кінцівок. Дещо рідше зустрічаються травми плеча, плечового і ліктьового суг­лобів, голені і стопи» [1, 2].

Попередження травм при виконанні вправ на перекладині і брусах досяга­ється перевіркою кріплення снарядів, стану поверхні перекладини і брусів.

Для попередження пошкодження долонь рук необхідно підготувати шкіру долонею, обробляючи її порошком магнезії. «Для попередженні травм при зіскоках і падіннях на місці приземлення вкладаються мати, а на відкритих спортивних площадках обладнуються ями, котрі заповнюються тирсою або піском; між металічними основами брусів розміщується дерев’яний настил» [2].

Для профілактики травм при виконанні опорних стрибків через гімнас­тичного коня і козла, необхідне дотримання правильної методики виконання вправ, наявність страховки, справний стан снарядів і містка для стрибків [3].

Особливу увагу при навчанні стрибків через гімнастичного коня і козла слід звертати на послідовність в навчанні.

Травматизм на заняттях з гімнастики пов’язаний з виконанням складних рухових дій в специфічних умовах.

«До найбільш суттєвих факторів, що визначають ці умови, відносяться:

1. Наявність великої кількості різноманітних за формою та змістом рухів, що виконуються на приладах або спеціальних конструкціях.

2. Наявність переважної більшості рухів обертового характеру, що виконуються зі зміною положення тіла в просторі.

3. Уміння управляти рухами в польоті та при приземленні» [4].

Щоб своєчасно передбачити нещасний випадок і можливі травматичні пошкодження, слід знати причини, що їх викликали. В основі цих причин май­же завжди лежать відхилення від правильно організованого педагогічного про­цесу, порушення гігієнічних вимог або організаційно-господарські недоліки.

«До основних причин травматизму на заняттях з гімнастики належать:

* недотримання правил організації і методики проведення занять та змагань;
* недостатній рівень виховної роботи серед гімнастів;
* недооцінка або неправильне використання прийомів фізичної допо­моги і страхування;
* відсутність або несистематичне проведення лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров’я учнів;
* невідповідність одягу і взуття вимогам для занять гімнастикою;
* несистематична перевірка якості обладнання та інвентаря, а також відсутність контролю за встановленням приладів» [1, 3].

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / Ольга Сергіївна Кожанова. К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
2. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти / К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.
3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гімнастика: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
4. Огнистий А. В., Огниста К. М., Маляр Е. І., Маляр Н. С. Засоби гімнастики : загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: «ТАЙП», 2020. 140 с.