**УДК** 796.414

**МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ, КОЛЬЦАХ И РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Гапоненко И.И., студент, Лалаева Е.Ю.,**канд. пед. наук, доцент*

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград, Россия*

**SAFETY MEASURES WHEN PERFORMING EXERCISES ON THE CROSSBAR, RINGS AND UNEVEN BARS IN GYMNASTICS**

*Gaponenko, I. I., student, Lalaeva E.Y., cand. of ped. sc., associate professor*

*Volgograd state academy of physical education,*

*Volglgrad, Russia*

**Аннотация**. В статье представлено обоснование применения и детальный обзор необходимого элемента экипировки спортивного гимнаста – гимнастических накладок. Автором даны методические рекомендации по правильному выбору и использованию накладок спортсменами при выполнении гимнастических упражнений на перекладине и кольцах (юноши) и разновысоких брусьях (девушки), исходя из личного опыта, изученного учебного материала и действующей нормативной документации.

**Ключевые слова:** экипировка гимнаста, гимнастические накладки, профилактика травматизма, безопасность спортсмена.

**Abstract.** The article presents the rationale for the use and a detailed overview of the necessary element of the equipment of a sports gymnast-gymnastic pads. The author gives methodological recommendations on the correct choice and use of pads by athletes when performing gymnastic exercises on the crossbar and rings (boys) and uneven bars (girls), based on personal experience, studied educational material and current regulatory documentation.

**Keywords**: equipment of a gymnast, gymnastic pads, injury prevention, safety of an athlete.

**Актуальность**. В любом виде спорта безопасности спортсмена придают всегда большое значение. Качественный спортивный инвентарь, специальные технические средства, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса, экипировка спортсмена – все это должно быть удобно, проверено, надежно. И для новичка, и для профессионала правильное и своевременное использование тех или иных «средств защиты» способствуют снятию чувства страха перед новыми упражнениями и снижению спортивного травматизма.

Любые повреждения во время занятий травмируют гимнаста не только физически, но и психически. Получив травму, гимнаст на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего нарушается основной дидактический принцип – систематичность, понижается физическая и техническая подготовленность, спортсмен теряет спортивную форму и трудоспособность. Но это только одна из отрицательных сторон травматизма. Препятствием для роста спортивного мастерства гимнаста является психическая травма – гимнаст теряет уверенность, у него появляется боязнь самого снаряда, невозможно выполнение упражнения в полную силу, что сдерживает его спортивный рост. После повреждения он длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, при котором получил травму, но и другие, «рискованные» упражнения [1, 3].

Одним из необходимых элементов экипировки спортивного гимнаста являются гимнастические накладки. Важное значение в спортивной гимнастике они имеют по многим причинам: усиливают хват спортсмена при упражнениях на разновысоких брусьях, кольцах и перекладине, снижают усилия с мышц-сгибателей пальцев, уменьшают трение кожи ладоней о перекладину, предотвращая образование мозолей. Все это позволяет спортсмену существенно повышать скорость выполнения различных элементов и достигать поставленных целей. Накладки важны также не только для безопасности спортсмена, но и для сохранности гимнастического оборудования.

В Правилах вида спорта "Спортивная гимнастика" определены сбавки за нарушение по спортивной форме, в том числе и касающиеся накладок: 0.30 балла с окончательной оценки [2].

Бинты, накладки для защиты ладоней и/или запястья разрешены, но они должны быть безопасно затянуты, в хорошем состоянии, должны выглядеть эстетично и не отвлекать от исполнения упражнения. Рекомендовано использовать бинты телесного цвета.

Накладки на разновысокие брусья, бандажи и бинты разрешаются. Они должны быть хорошо закреплены, быть в хорошем состоянии и не должны привлекать внимания.

**Цель исследования:** обосновать необходимость правильного подбора и использования в тренировочном и соревновательном процессе гимнастических накладок при выполнении упражнений на перекладине, кольцах, разновысоких брусьях.

**Результаты исследований**. Обычные накладки состоят из запястного фиксатора (напульсника) и полоски натуральной кожи, которая надевается на два или три пальца. Также, все современные накладки имеют валик, формирующий складку – «крюк», облегчающую хват гимнаста за перекладину или кольца.

Чтобы накладки прослужили долго и выполняли свое назначение правильно – защищали и облегчали, а не травмировали, или затрудняли выполнение элементов на снаряде, необходимо соблюдать методические рекомендации при выборе и использовании гимнастических накладок:

* Накладки гимнаст должен подбирать вместе с тренером. Основным критерием является удобство их использования;
* При подборе размера накладки необходимо отмерять расстояние от середины среднего пальца до начала запястья. Если получаются разные результаты при замерах с обеих ладоней, выбирается меньший, так как использование больших накладок небезопасно – лишняя кожа может намотаться на перекладину;
* Использование мягкого напульсника или бинтование запястья х/б бинтом не будет вызывать неприятных ощущений и боль, а также натирать кожу. Бинтование позволяет дополнительно зафиксировать запястье.
* Рекомендуется иметь в работе одновременно две пары накладок для каждого снаряда, чтобы в период интенсивных подготовок к соревнованиям они неожиданно не «вышли из строя» и не подвели спортсмена.
* Работу в новых накладках на снаряде необходимо начинать с простых упражнений, переходя к сложным по мере формирования складки и наполнения накладок магнезией.
* При необходимости следует расширить отверстия для пальцев с помощью наждачной бумаги, надетой на карандаш. Нельзя излишне растягивать отверстия, нужно помнить, что накладки должны плотно сидеть на пальцах. Можно получить серьезные травмы, если накладка соскочит с пальцев.
* Гимнастические накладки будут эффективно выполнять свои функции только при тщательной обработке перекладины и самих накладок магнезией.
* Использование чужих накладок для тренировок и выступлений нежелательно.
* При использовании изношенных накладок, а также накладок слишком большого размера, возникает риск закручивания, «запирания» кисти на перекладине, что может послужить причиной серьезной травмы костей запястья и предплечья.
* Швы гимнастических накладок могут стираться, поэтому, если нитки начали отставать и рваться, необходимо прошить накладки в обувной мастерской.
* После тренировки или выступления следует очистить накладки от излишков магнезии, внимательно осмотреть, чтобы не пропустить надрывы и трещины кожи, просушить и хранить в сухом месте вдали от источников тепла. Необходимо помнить, что как влажные, так и пересушенные накладки быстро приходят в негодность. Все это неизбежно может привести к повышенному травматизму.

**Выводы.**

Необходимость правильного подбора и использования в тренировочном и соревновательном процессе гимнастических накладок определена в том, что хват удержания за снаряд становится сильней; комфорт увеличивается при выполнении сложных упражнений на перекладине, разновысоких брусьях и кольцах; запястье испытывает меньшие нагрузки; опасность травм уменьшается; трение кожи ладоней о снаряд минимизируется.

**Список литературы:**

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.
2. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика»: приказ Министерства спорта № 130 от 13 февраля 2018 г.: (редакция от 27.12.2019). – Доступ из информационно-правового портала Гарант.ру. – Текст: электронный.
3. Усачев, А.В, Лалаева, Е.Ю. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях / А.В. Усачев, Е.Ю. Лалаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 1 (35). – С. 193–200.