

По истечении четырёх месяцев, дети экспериментальной и контрольной групп снова выполнили данный тест. Результаты повторного теста имели, пускай не большую, но всё же положительную динамику по сравнению с детьми контрольной группы (рис 2).

Работу в этом направлении, решено было продолжить, до конца учебного года.

Результатами нашего исследования стала значительная положительная динамика выполнения Гешталь-Теста, что в свою очередь говорит о повышении уровня зрительно-моторной координации (рис 3).

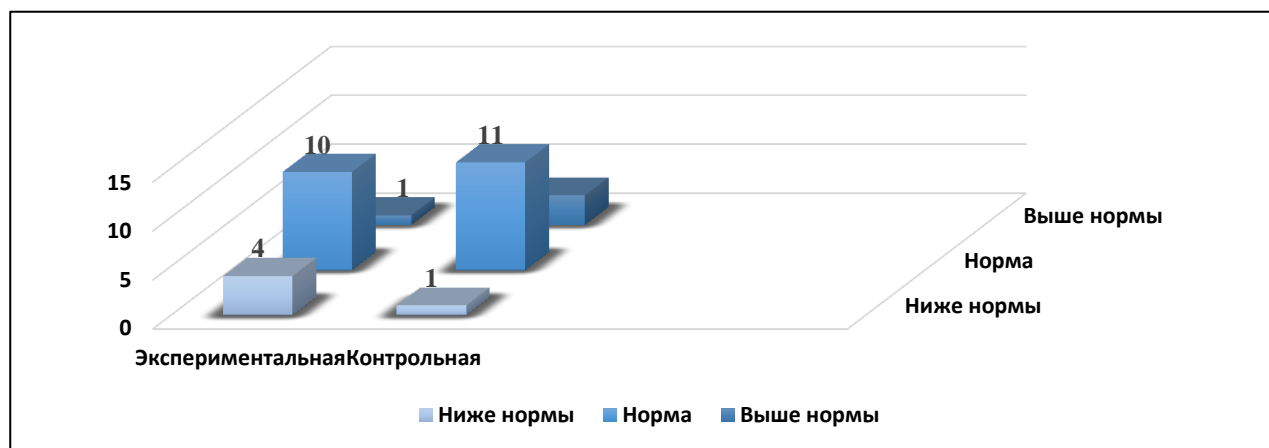


Рис. 3. Результаты исследования зрительно-моторной координации (май, 2022)

Проводя данное исследование, мы пришли к выводу что методика интеграции «Скакунов Совы» в образовательный процесс, положительно сказывается на развитии зрительно-моторной координации, улучшении межполушарных взаимодействий, повышению самооценки и уверенности в своих силах. Следствием роста психомоторного развития ребёнка, будет уменьшение испытываемых трудностей в школе.

#### *Список литературы*

1. Зрительно-моторный Бендер гештальт-тест / В.И. Болопольский, О.В. Лови. Изд. 3-е. – М.: Когито-центр, 2008. – 42 с.
2. Особенности развития зрительно-моторной координации у старших дошкольников / Международный студенческий научный вестник – 2016, - №5-1.

УДК 796/799

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

**Тойлибаев Султанбек Мухидович**

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта,  
г. Нукус, Узбекистан

**Аннотация:** В статье обобщаются основные положения помощи и страховке, а также методы и способы по предупреждению и минимизации травм на занятиях по гимнастике.

**Ключевые слова:** помощь и страховка, контроль, гимнастические упражнения, минимизация травм, урок гимнастики.

## METHODOLOGICAL FEATURES OF INJURY PREVENTION IN GYMNASTICS LESSONS

**Toylibaev Sultanbek M.**

Nukus branch of the Uzbek state university of physical education and sport, Nukus, Uzbekistan

**Annotation:** This article summarizes the main provisions of assistance and insurance, as well as methods and methods for preventing and minimizing injuries in gymnastics classes.

**Key words:** assistance and insurance, control, gymnastic exercises, injury minimization, gymnastics lesson.

Актуальность. Занятия по гимнастике требуют от занимающихся и их учителей предельно максимального соблюдения всех правил в плане организации учебного процесса. В случае нарушения или не соблюдения норм и положений правил нередко приводит к получению разной степени травм. В начальных этапах педагогической деятельности, как уже предлагалось ранее в статье «*Некоторые особенности профессиональной деятельности студентов факультетов физической культуры*»<sup>1</sup> необходимо уделять особое внимание элементам оздоровительной гимнастики, где студент для начала должен уметь донести до учеников правила элементарного построения (строй формируется по росту учащихся, с лева на право, где юноши строятся первыми, за ними выстраиваются девочки также по росту).

Анализируя литературные данные, можно сделать вывод, что основными причинами получения травм во время занятий гимнастикой являются следующие:

1. Нарушение или неисполнение правил проведения и организаций занятий;
2. Несоблюдение учителями и тренерами общепедагогических, организаторских и методических приёмов;
3. Отсутствие или несоответствие спортивной экипировки;
4. Несистематическая проверка комплектующего оборудования и спортивного инвентаря, нарушение правил санитарно-гигиенических требований, неудовлетворительное применение технических средств, обеспечивающих безопасность занятий.
5. Несвоевременное или полное отсутствие медицинского осмотра и самоконтроля занимающихся;
6. Неудовлетворительная или слабая учебно-воспитательная и просветительская работа, отсутствие интереса у занимающихся к занятиям.

---

<sup>1</sup> Тойлибаев С.М. – «Некоторые особенности профессиональной деятельности студентов факультетов физической культуры». Статья XI Международной научно-практической конференции Шамовские педагогические чтения научной школы Управления образовательными системами (Москва, 2019 г.)

Для того, чтобы минимизировать риск получения травм во время занятий, а особенно по гимнастике необходимо следующее:

- обеспечить все необходимые учебно-образовательные материалы (поурочные планы, планы конспекты и т.д.);
- провести тщательный осмотр о соответствии требованиям санитарно-гигиеническим норм места проведения до учебно-тренировочных занятий;
- осуществить проверку на надежность и пригодность спортивного оснащения и инвентаря;
- осуществлять проверку соответствия спортивной экипировки всех учащихся по правилам безопасности, норм гигиены личного и общего характера;
- убедиться о наличии врачебного допуска у занимающихся к учебно-тренировочному процессу.

Развитие навыков и умений по страховке и помощи на занятиях гимнастикой успешно решают задачи как овладения техникой гимнастических упражнений, так и минимизируют риск получения травм во время выполнения тех или иных сложнокоординационных действий [1, с. 83].

Также нужно отметить, что навыки и умения по страховке и помощи развивают у занимающихся устойчивость в психологическом аспекте, потому что данные свойства уменьшают или даже исключают страх и опасение при выполнении сложных элементов, а значит ускоряется процесс по их освоению. В данном контексте страховка означает подготовленность преподавателя и самих занимающихся своевременно отреагировать, протянув руку помощи или подставив надежное плечо в экстренном случае или при неважном выполнении поставленной задачи.

При выполнении страховки в отличие от помощи необходимо учитывать «проводку» выполняя подталкивание и поддержку по траектории исполняемого им отдельного элемента или целостного упражнения. «Проводка» это стыкующий узел облегчающий разучивание движение по частям и целиком. Преподаватель применяя «проводку», должен приложить лишь незначительные физические усилия в целях того, чтобы занимающийся сам мог в полной мере осуществить поставленную задачу. Что касается подталкивания, в данном случае это непродолжительная физическая помощь, которую оказывают во время выполнения отдельных фаз движения.

В свою очередь поддержка должна осуществляться преподавателем, когда занимающийся находится в статических положениях (например, в исходных, промежуточных и конечных положениях), особенно в случаях когда занимающиеся еще недостаточно правильно используют свои усилия.

Осуществляя поддержку, страхующий человек придаёт необходимое положение телу занимающегося относительно снаряда или позволяет ему в нужный момент осуществить перехваты руками [2, с. 46].

На самостоятельных занятиях обучающимся можно и нужно применять разнообразные конструкции моделирующие и повторяющее падения со снарядов в разных условиях. В данном случае предлагается использование

туловище манекена в виде завернутого поролонового мата. С их помощью можно имитировать падения гимнаста и отрабатывать все необходимые действия страхующего для обеспечения безопасности приземления «занимающегося». Например, при падении после стойки на руках, опорных прыжков и другие представлены в (Табл. 1)

Таблица 1

**Формирование навыков страховки с использованием различных траекторий движений манекена**

Виды основной гимнастики	Характеристика движений	Тип движений манекена				Возможная траектория движения				Положение тела		Вид страховки						
		Статический	Вращательный	Колебательный	Поступательный	Маятникообразная	Прямойлинейная	Восходящая	Нисходящая	Стопорящая	Начальное	Конечное	Фиксация	Проводка	Направляющая помощь	Поддержка	Подталкивание	Подкрутка
В/У	Равновесия	+		+		+					1	1	+			+		
	Стойки	+		+		+					1	1	+		+	+		
	Повороты		+				+				1	1	+		+			+
	Прыжки		+		+			+	+	+	2	1	+		+			
Турник	Махи			+	+	+		+	+		3	3		+	+	+		
	Повороты		+					+	+		3,4	3,4	+			+		+
	Подъёмы		+		+		+	+			3	3			+		+	
	Обороты		+			+					3,4	3,4			+		+	+
	Соскоки	+			+			+	+	+	3,4	1	+	+	+			
Брусья	Упоры	+							+		4	4	+					
	Передвижения				+		+				4,3	4,3		+	+	+		
	Махи			+		+		+	+		3,4	3,4			+	+	+	
	Соскоки	+	+	+			+	+	+		4	1			+	+	+	
ОП	Приземления	+							+	+	2	1	+		+			
Бревно	Повороты		+						+		2	1			+			+
	Передвижения				+		+				2	2		+	+	+		
	Равновесия	+					+				1	1	+		+	+		
	Соскоки	+							+	+	2	1			+	+		

*Примечание:* 1-Статический, 2-Динамический, 3-Вис, 4-Упор.

Широкое применение различных видов физической помощи у занимающихся формируют необходимые двигательные умения, необходимые для овладения навыками самостоятельного выполнения поставленных задач. По мере роста и технического совершенствования приёмов выполнения упражнений степень приложения физических усилий преподавателем

уменьшается, а затем прекращается вовсе. Выполняя опорные прыжки, соскоки со снарядов и других упражнений преподаватели обычно поддерживают занимающихся захватом за предплечье и плечо. Для наилучшего результата поддержку следует осуществлять вдвоем. Чтобы оказывать помощь учащимся выполняющие учебно-тренировочные занятия на высоких снарядах, учитель или тренер должен встать на специальное устройство в виде подставки или просто на коня, козла и т.п.

Эффективность деятельности преподавателя по физической культуре и спорту характеризуется способностью предвидеть возможные нарушения техники, способностью применять формы и методы организации страховки и помощи для предупреждения травматизма на занятиях.

Обучение навыкам помощи и страховки должно осуществляться преимущественно на практических занятиях. В большинстве случаев для контроля знаний по способам помощи и страховки должны использоваться программированные материалы.

Заключая необходимо отметить, что для совершенствования навыков помощи и страховки целесообразно использовать упражнения в парах. При этом в первую очередь отрабатываются умения помогать и страховать при выполнении партнером всех упражнений школьной программы.

#### *Список литературы*

1. Гимнастика и методика преподавания: учебное пособие / А.К. Эштаев, С.М. Тойлибаев – г. Чирчик: УзГУФКС, 2022. – 165 с.
2. Теория и методика гимнастики: учебное пособие / Г.М. Хасанова – г. Чирчик: УзГУФКС, 2021. – 97 с.

**УДК 796.82**

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ БОРЦОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ**

**Утегенов Данияр Сералыевич,  
Кайгородцева Ольга Владимировна**

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Омск, Россия

*Аннотация:* в данной статье представлены результаты исследования повышения уровня сформированности силовых способностей у школьников 14-15 лет на занятиях в спортивно-оздоровительной секции по греко-римской борьбе. Проведенный педагогический эксперимент показал, что у школьников, которые посещали спортивно-оздоровительную секцию улучшились показатели по тестам направленные на проверку силовых способностей.

*Ключевые слова:* греко-римская борьба, силовые способности, секция, спортсмены, школьники.

## **DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF YOUNG WRESTLERS IN THE COURSE OF GRECO-ROMAN WRESTLING**

**Utegenov Daniyar Seralyevich,  
Kaigorodtseva Olga Vladimirovna**

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia