

Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений.

- К основным правилам **страховки и страховки-помощи** относятся:
- знание техники и понимание особенностей структуры осваиваемого упражнения;
 - правильный выбор места расположения страхующего в соответствии с наиболее трудными и опасными элементами выполнения упражнения, где наиболее вероятен срыв или падение;
 - не осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете;
 - при осуществлении страховки выполнения упражнения на гимнастических снарядах (например, на брусках) располагать руки таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания “на излом”, между телом, выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом;
 - приёмы страховки-помощи применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения;
 - применение приёмов поддержки и помощи должно способствовать более быстрому освоению движений и поэтому должно осуществляться ровно настолько, насколько это необходимо каждому конкретному занимающемуся для предотвращения падения или неудачного приземления.

Самостраховка - это проявляемое во время выполнения упражнений умения занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения.

К приёмам самостраховки относится умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это предотвратит срыв или облегчит его последствия, позволит избежать получение травмы.

Особенно важное значение самостраховка имеет на занятиях гимнастикой, где следует по возможности больше внимания уделять совершенствованию техники выполнения разнообразных кувырков, группировок после различных падений в разных условиях и положениях тела. Это может облегчить нежелательные последствия срывов, падений и не только при выполнении гимнастических упражнений, но и многих других.

При выполнении беговых упражнений, как правило, преобладают травмы нижних конечностей. Поэтому особое внимание следует обращать на правильную постановку стопы, учитывать характер покрытия или особенность грунта, рельефа местности в процесс кроссовых занятий и т.п.

При выполнении прыжковых упражнений необходимо помнить о том, что в момент приземления (наиболее травмоопасный момент) следует ноги держать полусогнутыми и напряжёнными с последующей обязательной группировкой.

С целью самостраховки и предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми следует, прежде всего, во время разминки хорошо подготовить к работе лучезапястные суставы и пальцы кистей рук, а также голеностопные и коленные суставы. Очень полезной для решения задачи предупреждения травматизма является специальная акробатическая подготовка, учитывающая особенности конкретной спортивной игры.