

«УЧИТЕСЬ ПАДАТЬ!» (ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ)

Прочитав заглавие статьи, кто-то возразит: «Зачем учиться падать, когда лучше вообще не падать, избегать падений». Вообще не падать было бы хорошо. Но, наверно, на всей земле не сыщешь человека, который хотя бы раз в жизни не падал. Иными словами, от падений никто не застрахован. Более того, единственное падение в жизни может оказаться и последним, а иногда становится и роковым. Поэтому уметь падать необходимо всем людям, начиная с детского возраста и кончая старческим. Тем более, что именно эти две возрастные категории более всего подвержены различным тяжелым травмам (переломы, сотрясения мозга), вызванными падениями.

Дети ведут очень активный образ жизни, иногда сопряженный с опасностью для здоровья. Лазание по деревьям и через заборы, катание на коньках и лыжах, подвижные игры - да мало ли где еще человек может споткнуться, упасть, оступиться. Кости у детей еще не окрепшие, поэтому сломать их нетрудно. К счастью, и срастаются они быстрее, чем у взрослых. Но каким бы ни был легким перелом, он может надолго испортить настроение ребенку, вынуждая его сидеть дома.

Поэтому, будет полезно ознакомиться с несколькими рекомендациями, как правильно падать.

Падение вперед.

Неумеющий падать выставляет обычно прямые руки по направлению падения или вообще ничего не успевает сделать. Последствия таких падений, как правило, выражаются в переломах запястья, пальцев или их вывихах. Возможны также ушиб лица, сотрясение мозга.

Как надо падать правильно?

Нельзя падать на выпрямленные руки! При падении вперед надо лишь слегка коснуться земли ладонями, а затем упругим сгибанием рук в локтях, амортизируя удар, замедлить падение туловища. Падение прекращается совсем при прикосновении предплечий с землей. Руки надо держать на уровне плеч, шею напрячь. Все это поможет избежать удара лицом о землю.

Падение назад.

Неумеющий падает просто на прямую спину, откинув голову назад, или успевает выткнуть назад прямые руки, или выставить локти. Последствия таких падений – повреждение позвоночника, переломы запястья, пальцев, или вывихи, повреждение локтевого сустава. Очень тяжелые сотрясения мозга, травмы головы иногда приводят к летальному исходу.

Как надо падать правильно?

Нужно округлить спину, прижать подбородок к груди (это очень важно!). если успели плавно присесть на корточки, затем, продолжая движение, садясь на землю, надо перекатиться на спину, ударяя руками о землю (руки разведены в стороны под углом 45 градусов, хлопок ладонью-предплечьем). Если не успели присесть, просто страхуйтесь руками, как указано, не забывая о положении головы и перекате на округлой спине.

Падение на бок.

Неумеющий обычно падает на плечо либо выставляет в сторону прямую руку или локоть. Последствия таких падений – различные переломы и вывихи рук и ног, переломы ребер.

Как надо падать правильно?

Падая, к примеру, на правый бок, вы должны, прижав подбородок к груди, попытаться успеть присесть на корточки. Затем, продолжая движение, сесть на землю правой ягодицей и завершить падение на правый бок. И как только правая лопатка коснется земли, нужно сильно ударить вытянутой правой рукой о землю (положение руки 45 градусов по отношению к туловищу ладонью вниз). Спина округлена, ноги подтянуты к груди. Конечно, приведенные рекомендации не дают гарантии прочитавшему их, необходима тренировка. Сперва тренируйтесь падать из положения на корточках, потом по мере освоения необходимого умения переходите на падения из положения стоя. Но перед

началом отработки падений следует выполнить подготовительные упражнения, например, группировку, кувырки. Обязательно учитесь группироваться: округлить спину, опустить подбородок на грудь, захватить кистями рук голени, прижать пятки к ягодицам (при это полезно представить себя ежиком, свернувшимся в клубок, или просто шаром). Затем нужно попробовать перекатываться на спине от лопаток до копчика, с одного бока на другой.

При отработке падений (тренировке) нужно представлять себя резиновым мячиком и любые падения превращать не в жесткий шлепок о землю (мат), а в пластическое движение, заканчивающееся перекатом, кувырком.

Детям, кроме умения падать нужно учиться прыгать с высоты. Приземляться надо не на прямые ноги, а чуть согнутые, и в момент соприкосновения с землей амортизировать ими удар. Если при этом теряется равновесие и человек по инерции падает вперед, то нужно сгруппироваться и сделать кувырок в темпе движения.

Надеемся, приведенные рекомендации помогут вам избежать многих неприятностей, вызванных падением. Но если все же вам не повезло, и вы упали, самое главное – не падайте духом!

(по материалам

жс. «Физическая культура в школе»

№2 2002 г.)