

Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано

на методическом совете

ЦДО «Хоста» г.Сочи

от « 23 » декабря 2022г.

Протокол методсовета № 2

**Профилактика травматизма на
занятиях спортивными бальными танцами**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

НА ТЕМУ:

**«ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА
ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ
ТАНЦАМИ»**

Составитель:

Назаркина О.М.

педагог дополнительного образования

ЦДО «Хоста» г.Сочи

Сочи, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
1. Причины травматизма при занятиях спортивными бальными танцами и способы его предупреждения	3
2. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата на занятиях спортивными танцами	5
3. Применяемые средства защиты от травм	6
4. Оказание помощи при травмах	7
5. Медицинский контроль и самоконтроль	9
Заключение	10
Список использованных и рекомендуемых источников	12

Введение

Танец - это прекрасный вид искусства, важная и неотъемлемая часть культуры, а также средство всестороннего и гармоничного развития ребёнка. Спортивные танцы, как и любая физическая активность, развивают мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общий тонус организма. Однако, с ростом профессионализма, усложнением программы и наращиванием темпа движений увеличивается и вероятность травм. В современном танцевальном спорте распространены травмы спины и голеностопа, разрывы мышц. Наиболее часто встречаются травмы ног, так как на них приходится основная нагрузка. Самое слабое место танцора – колени. Резкий переход от одного направления в движении к противоположному, часто на высокой скорости, также может служить причиной травм.

Травмы при резких переходах обусловлены недостаточной мышечной концентрацией либо недостаточным уровнем отработки сложных движений. В танце следует быть собранным как морально, так «мышечно», а также четко помнить предполагаемую последовательность движений и переходов. Необходимо рассчитывать амплитуду движений (особенно это касается амплитуды в динамике) и отрабатывать технику исполнения танца. Сложные движения следует отрабатывать по частям и затем объединять их. Несогласованность движений частей тела может привести не только к отсутствию эстетики танца, но и к падению, растяжению мышц. Вышеизложенное обуславливает актуальность настоящей работы.

Цель работы: обоснование необходимости профилактических мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по спортивным танцам.

1. Причины травматизма при занятиях спортивными танцами и способы его предупреждения

В процессе занятий спортивными танцами применяются самые разнообразные и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях спортивными танцами необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих упражнений возможны различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

- нарушение организации занятий;
- нарушение в методике обучения;
- недисциплинированность;
- неудовлетворительное состояние места занятий и оборудования;
- несоответствие формы одежды и обуви;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- недостатки медицинского контроля за физическим состоянием учащихся;
- недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.

Этиология травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, уровня подготовленности и др.);
- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, паркет и пр.);
- неполноценная материально-техническая база (не соответствующие возрасту снаряды, обувь, одежда и пр.);

- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха в зале и др.);
- поспешность, невнимательность и т. п. в поведении занимающегося;
- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная физическая подготовленность;
- склонность к спазмам мышц и сосудов;
- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра).

На частоту возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата существенно влияют уровень мастерства, возраст, пол, стаж занятий спортом, климато-географические условия и другие показатели.

2. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата на занятиях спортивными танцами

На начальном этапе занятий спортивными танцами нет никаких противопоказаний, но со временем, при повышении мастерства, при профессиональном подходе к танцам последствия занятий танцами могут проявляться в виде растяжения мышц, разрывов связок, деформации и смещении позвонков, травм коленных и голеностопных суставов.

Столкновение, неблагоприятное падение – к сожалению, подобные случаи нередки. Возможны и другие виды травм. Например, несоответствие роста партнера и партнерши может стимулировать искривление позвоночника. Поэтому принято считать, что идеальная разница в росте партнеров составляет 10-15 см, и это продиктовано не только эстетическими понятиями, но и своего рода «производственной необходимостью». Профилактика травм и заболеваний ОДА при занятиях спортивными танцами и в массовом спорте должна включать:

- полноценную разминку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, учет состояния здоровья и т.п.);
- массаж, самомассаж, баню и др.

Наблюдения показали, что процессы регенерации тканей происходят не параллельно с нормализацией самочувствия спортсмена, а чаще с отставанием. Вот почему после исчезновения отека, гипертонуса мышц и болей раннее возобновление тренировок возможно только с фиксаторами.

Применение фиксаторов позволяет лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата у танцоров умеренными физическими нагрузками, т. к. помогает обеспечить усиление мышечного кровотока, нормализовать метаболизм тканей (увеличить доставку кислорода, нормализовать процессы окисления), восстановить опорную функцию конечностей и тем самым активизировать репаративные процессы в травмированных тканях.

Профилактика травм включает:

1. Анализ индивидуальных особенностей человека:

- возраст, выбор интенсивности и продолжительности нагрузки;
- вес, выбор амплитуды и скорости движений;
- общее состояние организма, запрещается тренировка в случае заболевания;
- образ жизни, выбор нагрузки в соответствии с наличием или отсутствием стресса;
- уровень тренированности, выбор нагрузки в соответствии с физическими качествам занимающихся и их психическими возможностями;
- техническая подготовленность, выбор координационной сложности и техники движений с учетом уровня технического мастерства.

2. Анализ окружающей среды:

- температура помещения, влияет на длительность разминки, уровень нагрузки;
- время суток, влияет на длительность разминки, уровень нагрузки;
- покрытие пола, влияет на выбор техники движений, на амплитуду перемещений;
- размеры помещения, в совокупности с числом занимающихся влияют на амплитуду движений и широту перемещений;
- обувь, влияет на выбор техники движений;
- использование атрибутов танца — платок, трость, канделябр, меч, повышает риск острых травм в связи с возникновением дополнительной нагрузки.

3. Применяемые средства защиты от травм

Именно на репетициях нередко случаются травмы, которые легко можно предотвратить, если применять средства защиты. Например, спортивные наколенники спасут от серьезных ушибов, смягчат удар при падении. То, что занятиям танцами, как и любым видом спорта, предшествует разминка, всем известно. Но бывают ситуации, когда мышцам нужна дополнительная помощь или времени на разминку практически нет. В этом случае выручит компрессионное белье. Благодаря специальному составу ткани белье

способствует скорейшему разогреву мышц. А для репетиций это настоящая находка!

4. Оказание помощи при травмах

При травме каждый спортсмен должен уметь оказать первую помощь как самому себе, так и пострадавшему.

Наложение эластичной повязки.

Повязка эластичным бинтом оказывает равномерное давление на ткани вокруг поврежденных связки, мышцы или сухожилия, способствует предотвращению опухания и обеспечивает поддержку. Ниже объясняется, как наложить эластичную повязку на голеностопный сустав. Так же можно бинтовать колени, запястья, локти и кисти рук.

Этап 1. Одной рукой придержите свободный конец эластичного бинта между подъемом стопы и пальцами. Другой сделайте два витка вокруг стопы, постепенно перемещаясь вверх, по направлению к лодыжке. Следите, чтобы каждый виток бинта только частично покрывал предыдущий.

Этап 2. После того как вы дважды обернули бинт вокруг стопы, возьмитесь одной рукой за пятку. Второй рукой сделайте виток вокруг ноги в виде восьмерки, оставив пятку свободной. Сделайте еще одну <восьмерку>.

Этап 3. Теперь делайте спиральные витки вокруг икры, постепенно перемещаясь к колену. Последующий слой бинта должен частично перекрывать предыдущий. Закончить повязку следует чуть ниже колена. Закрепите конец бинта металлическим зажимом или пластырем.



Повязка не должна быть очень тугой!

Старайтесь наложить повязку так, чтобы она удобно обхватывала ногу, но не была тугой. В противном случае повязка будет ухудшать кровообращение. Если вы будете растягивать материал повязки, она получится слишком тугой.

По крайней мере два раза в день разбинтовывайте ногу и накладывайте повязку заново. Если вы почувствуете онемение или покалывание, немедленно снимайте повязку. Когда симптомы исчезнут, можно снова наложить повязку. Если онемение или покалывание не пройдут, необходимо обратиться к врачу.



5. Медицинский контроль и самоконтроль

От состояния здоровья занимающихся спортивными танцами зависит успех обучения. Танцоры обязаны не реже одного раза в год проходить медицинское обследование. Особое значение имеет самоконтроль, данные которого позволяют тренеру и танцору следить за состоянием здоровья. Непосредственно после занятия следует регистрировать в специальном дневнике самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит и др. к ним относятся:

- снижение внимания, вялость и апатия;
- ухудшение качества исполнения упражнений;
- нарушение координации движений;
- побледнение, дрожь в конечностях и др.

Для предупреждения переутомления необходимо:

1. Применять на занятиях нагрузки в соответствии с нормативами (возрастными и др.).
2. Избегать упражнений, требующих большого риска, с однотипными действиями (вращения).
3. Использовать условия, облегчающие исполнение упражнения (подводящие упражнения).
4. Систематически совершенствовать физические способности, рационально используя для этой цели средства общей и специальной физической подготовки.

Заключение

Боль от ушибов, растяжений и другой травматизм хорошо знакомы любому танцору. Но танцевальное развитие может идти без этих проблем. Ученики, безусловно, должны внимательно следить за преподавателем, однако не мешает прислушиваться к собственному телу и голосу разума. Они должны подсказать, что новое движение слишком сложное для немедленного воспроизведения и необходимо разогреть мышцы и как следует растянуть их. Иначе неизбежны травмы.

Перед тем как идти на занятие, воспитанник должен хорошо отдохнуть, сделать растяжку часто травмируемых зон, потянуть лодыжки. Тренировки и репетиции высасывают из танцора всю энергию. Усталость постоянная спутница танцоров, грамотно составленный график занятий и отдыха станет отличной профилактикой по борьбе с хроническим недомоганием.

Танцор должен всегда быть в форме, подтянут. Поэтому многие из них стремятся худеть любыми известными способами. В то время организм теряет жизненно необходимые вещества. Полноценное питание поможет организму восполнять коллаген, который просто необходим мышцам и суставам. Именно благодаря ему, создается дополнительная защита от нежелательных вывихов и прочих травм.

При любом дискомфорте во время танцевальных занятий нужно незамедлительно обратиться к врачу. Ведь проблема, решенная вовремя, принесет гораздо меньше хлопот в будущем.

Обувь для танцев на высоком каблуке заставляет мышцы усиленно напрягаться. Поэтому нужно заботиться о своих ногах: делать ножные ванны, носить согревающие носки, придя домой класть ноги на возвышенную поверхность. Эти и другие не хитрые профилактические меры станут большим подспорьем на пути к новым победам.

Правила предупреждения спортивных травм, профилактика травматизма:

1. Будьте предельно собраны и внимательны во время исполнения сложного элемента. Предварительно мысленно «прокрутите» движение, разбейте это движение на этапы, проработайте его по частям. В этом случае, заработает мышечная память.

2. Постепенно увеличивайте амплитуду исполнения. «Прислушивайтесь» к ощущениям в собственных мышцах.

3. Тренируйтесь в безопасном месте. Не танцуйте на скользком, грязном покрытии.

4. Перед тренировкой выполняйте разминку, а затем следует растягиваться. Особенно если вы обучаетесь новым движениям, которые выполняются при помощи группы мышц и суставов.

5. При наличии небольших травм снижайте по возможности нагрузки, недолеченная патология – это вероятный риск приобретения вторичных травм.

Практика показывает, что при соблюдении элементарных правил предупреждения спортивных травм при занятиях спортивными танцами, правильном выполнении методических и организационных инструкций, хорошей постановке медицинского контроля и отсутствием перегрузок в танцевальном зале травматизм во время тренировок минимален.

Список использованных и рекомендуемых источников

1. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос, 2003.
2. Солдатенко С.А. Основы первой медицинской помощи. - Кемерово: Издательство КПТК, 2011.
3. Выскубов А. Профилактика травматизма у танцоров. – Статья на сайте «Всё о танцах». 8 августа 2014. - <https://chita-dance.ru/blog/518.html>
4. Малышев Ю., Дубровская Т. Танцуй, пока молодой! Не так быстро! - Статья на сайте «Здоровье инфо». 14 мая 2013. - <http://www.zdorovieinfo.ru/>
5. Андреева Е. Травматизм в танце: возрастные особенности, профилактика, рекомендации. - Статья на сайте «Все для хореографов». - <http://www.horeograf.com/>
6. Дробыш Н. Профилактика травматизма у танцоров. – Статья на сайте «Facebook». В рамках проекта «Публикации». 8 августа 2014. - <https://www.facebook.com/>
7. Практические рекомендации профилактики травматизма для танцоров. - Статья на сайте «Poisk». 07.08.2014. - <http://www.dancepoisk.ru/articles/id/49/1239/>