МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»
307173 Курская обл. г. Железногорск ул. Ленина, 17/2
ИНН 4633000767 КПП463301001
р/сч 40701810538071000004 Отделение Курск г. Курск
БИК 043807001 УФК по Курской области л/сч 20446Ю20290
тел. директора 2-11-64; зам. директора/факс 3-56-43;
E-mail: edinoborstv_zh@mail.ru

Ясько Оксана Владимировна
Тренер-преподаватель по художественной гимнастике
Выступление на педагогическом совете МБУ ДО «СШ Единоборств»
«Профилактика травматизма в художественной гимнастике»

Все виды спорта делятся по степени опасности на 4 группы:

1 группа: шахматы, шашки, настольный теннис, бильярд.

2 группа: бадминтон, полиатлон, буерный спорт, волейбол, городки, лыжные гонки, спортивное ориентирование, парусный спорт.

3 группа: акробатика, батут, бейсбол, борьба (все виды), тяжелая атлетика, велоспорт (трек, шоссе), водное поло, гребля, художественная гимнастика, прыжки в воду, гиревой спорт, легкая атлетика, фехтование, стрельба (все виды).

4 группа: альпинизм, баскетбол, бобслей, бокс, водный туризм, гандбол, горно-лыжный спорт, конный спорт, конькобежный спорт, парашютный спорт, подводный спорт, поло, регби, восточные единоборства, футбол, хоккей.

Травма (от греч.trauma – рана) повреждение тканей организма человека или животного с нарушением их целостности и функций, вызванного внешним механическим или термическим воздействием.

Травматизм - совокупность вновь возникших травм в определенных группах населения, например, количество травм на 100, 1000 человек.

Виды травматизма: а) производственный, б) бытовой, в) транспортный, 4) военный, 5) спортивный. Спортивный травматизм по частоте и тяжести повреждений занимает последнее место. Наиболее частыми спортивными травмами в художественной гимнастике считаются ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы, раны. В свою очередь, травмы делятся по степени тяжести на: 1) очень легкие (повреждения без спортивной трудоспособности), 2) легкие (потеря спортивной трудоспособности на 15 дней), 3) средние (потеря спортивной трудоспособности от 15 до 30 дней), 4) тяжелые (госпитализация или длительное амбулаторное лечение более 2 месяцев), 5) очень тяжелые (спортивная инвалидность). Существует еще один вид травм – микротравмы – повреждения в результате однократного или часто повреждающего воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей.

Основными причинами спортивного травматизма в художественной гимнастике по классификации могут быть:

1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
2) недочеты организации занятий и соревнований;
3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований;
4) неблагоприятные санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
5) нарушения требований врачебного контроля;
6) нарушение дисциплины и самодисциплины спортсменки.

Недочеты в методике проведения занятий по художественной гимнастике

Травмы обусловлены тем, что часто молодые и неопытные тренеры при обучении не всегда выполняют важные принципы тренировки: 1) регулярность занятий, 2) постепенность физической нагрузки, 3) последовательность в овладении двигательными навыками, 4) индивидуализацию тренировки. Также это форсированная тренировка, недостаточная разминка, применение в конце тренировки очень трудных и технически сложных упражнений, отсутствие страховки при обучении элементам преакробатики или неправильная страховка при разучивании сложных элементов тела. Особенно неблагоприятно сказывается систематическое применение в тренировках интенсивных нагрузок максимальной мощности (чаще применяют молодые преподаватели). Травмы могут быть связаны с недостаточной технической подготовкой занимающихся. Увеличение амплитуды и скорости движений должно происходить только с совершенствованием техники движений. Нельзя давать физические нагрузки после большого перерыва, даже если спортсменка с ними ранее справлялась. Это тоже ведет к травмам.

Недочеты в организации тренировок и соревнований

По этой причине травмы составляют 5-10% всех травм. Нарушение инструкций и положений по проведению занятий и соревнований, правил безопасности ведут к травматизму. По утвержденным гигиеническим нормам площадь на 1 занимающегося в гимнастическом зале должна быть 4 кв.м. Причиной травм может быть неправильное комплектование групп, например, одновременно в зале тренируются спортсменки с разным уровнем подготовки.

Недочеты в материально-техническом обеспечении

Для занятий художественной гимнастикой этот пункт имеет огромное значение. Наличие зала, в котором можно разместить ковровое покрытие размером 13х13, плюс зона безопасности 50 см. по периметру с деревянным полом, как минимум, а по стандарту это должен быть деревянный помост, высокий потолок, минимум 8м., а лучше от 10 до 15 м. Эти нормы регламентированы соответствующими САНПиНами. Наличие другого спортивного инвентаря, включая индивидуальные предметы гимнасток: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, которые должны соответствовать стандартам FIG. За всем этим необходимо осуществлять технический уход и контроль. Одежда во время занятий должна соответствовать, не мешать гимнасткам работать качественно телом и предметом, не должна быть свободной, свисать балахоном. Украшения в виде цепочек, сережек, колец, браслетов, пирсинга исключаются, все это может быть причиной травмы во время тренировки или соревнований. Гимнасткам необходимо иметь защитные средства от ударов и ушибов коленных суставов, позвоночника. Это могут быть наколенники, различные виды «подушек», которые крепятся на спину, ноги, руки и т.д.

Неблагоприятные санитарные условия

2-6% всех спортивных травм. Имеются утвержденные нормы температуры воздуха, влажности, освещения (естественное, искусственное) и вентиляции (естественная, искусственная) в спортзалах, при которых можно проводить занятия спортом. Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений может тоже приводить к травмам. В художественной гимнастике важно содержание коврового покрытия в чистоте.

Нарушение медицинского контроля

4-6% всех спортивных травм. К травмам может приводить недостаточно тщательный медицинский контроль за физическим состоянием спортсменок:

1) несвоевременный и недостаточно тщательный профилактический мед.осмотр
2) несоблюдение рекомендаций врача
3) непродуманная диспансеризация спортсменки после перенесенной травмы, заболевания, допуск к занятиям без мед.осмотра

Заметив признаки переутомления, тренеру необходимо принять меры по предотвращению травмы. Признаки переутомления: 1) резкое снижение внимания, 2) ухудшение качества выполнения упражнений, 3) ухудшение координации движений, 4) усиленное потоотделение и покраснение кожи лица.

Нарушение дисциплины и самодисциплины спортсменками

Травмы в художественной гимнастике часто происходят при нарушении дисциплины самими спортсменками:

1) недостаточная внимательность
2) нечеткое выполнение указаний тренера
3) поспешность в выполнении элемента и т.п.
4) нарушение режима питания и несоблюдение диеты (лишний вес очень часто приводит к травмам нижних конечностей)
5) приход на тренировку в утомленном состоянии и пр.

Одной из важных мер предупреждения травмы является высокая требовательность тренеров-преподавателей, поставленная воспитательная работа с обучаемыми, высокая дисциплина в детском коллективе. Причинами травм является также и незнание элементарных правил безопасности при занятиях на спортивных объектах. Для этого тренер-преподаватель должен подробно инструктировать обучающихся (с проверкой усвоенных знаний, под роспись). Существуют также внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы: 1) состояние утомления, переутомление и перетренированность, а также продромальные состояния (они вызывают расстройство координации, снижение внимания защитных реакций организма, в мышцах происходит накопление продуктов распада, что отрицательно сказывается на силе их сокращения, растяжимости и расслаблении), 2) наличие в организме хронических очагов инфекции, 3) индивидуальные особенности организма (склонность к спазмам сосудов и мышц, излишняя предстартовая лихорадка, неспособность к сложно-координационным упражнениям и т.д.), 4) перерывы в занятиях спортом (каникулы, болезни и т.п.), что ведет к снижению физических качеств организма и его возможностей. Для предупреждения травм обязательна разминка, в художественной гимнастике очень много времени уделяется этой части занятия. Часто неправильная, поверхностная и непоследовательная разминка приводит к травмам. Тренер должен научить и проследить за правильным выполнением разминки. Для борьбы с утомлением спортсменкам

необходимо наладить режим дня. Все эти факторы необходимо учитывать в своей работе тренеру-преподавателю.

Значительная роль в предупреждении травматизма спортивного врача. В его функции входит: 1) обеспечение полной безопасности занятий и соревнований, 2) воспитательная работа со спортсменками и тренерским составом. Опыт показывает, что даже легкая травма может вести к большим осложнениям. Нельзя ее скрывать, консультация с врачом обязательна. Врач должен вести учет всех травм, происшедших на тренировке или соревнованиях. Тяжелые и средние подробно обсуждаются не только на тренерском совете, но и в детском спортивном коллективе. Тренер также должен уметь оказать необходимую первую медицинскую помощь при травмах и неотложных состояниях, не забывая принципа «Не навреди!»

Как видно из выше перечисленного, причинами травм и несчастных случаев является нарушение правил, обязательных при проведении тренировок в спортивных и учебных заведениях. Строгое выполнение всех этих требований тренером-преподавателем и спортсменом – путь к снижению травматизма.