

Управление образования администрации г.Орска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества «Радость» г. Орск»

**Методические рекомендации  
Профилактика травматизма  
на занятиях брейк-дансом  
в клубе спортивного танца «Хип-хоп»**

**Автор -составитель: Неботов И.В.,  
педагог дополнительного образования**

**Орск 2019**

## Введение

Спорт является частью физической культуры, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции.

Важно понимать роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и с формированием целостной, многогранной личности, и особенно в системе современного образования. Хорошо известные и зарекомендовавшие себя виды спорта традиционно остаются в арсенале средств физической культуры. Однако, в настоящее время, активно развиваются и пользуются большой популярностью среди молодежи нетрадиционные виды упражнений и спорта.

Условно их можно объединить в следующие группы: технические виды (бодибилдинг, виндсерфинг, пауэрлифтинг, фристайл и др.), игры (бейсбол, сквош, сепактакроу, шафл-борд и др.), единоборства (армрестлинг, каратэ, кикбоксинг и др.), гимнастика и танцы (аквоаэробика, калланетика, степ-аэробика, шейпинг, брейк-данс и др.). Особенно распространен такой вид спорта, как танцы в стиле брейк-данс среди обучающихся.

Создаются секции в общеобразовательных школах и объединения в учреждениях дополнительного образования, а также самостоятельные школы танцев. К сожалению, при занятиях активными танцами, к которым принадлежит и брейк-данс, неизбежно происходят различные травмы.

Настоящие методические рекомендации предназначены для начинающих педагогов, инструкторов и старших учеников, занимающихся «брейк-дансом».

### **Задача:**

1. Убедить начинающих педагогов и инструкторов в необходимости соблюдении четко разработанного плана при тренировке.
2. Научить методике грамотной организации занятий.
3. Научить правильно распределять нагрузку с учётом возраста и навыков обучающихся.

Упражнения и элементы танцев в таком стиле аналогичны элементам гимнастики, что дает возможность прогнозировать и снижать травматизм, основываясь на огромном опыте тренировок гимнастов. Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов. От характера травмируемой ткани различают

кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения. Повреждения можно разделить на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер) и др.

По локализации повреждений тренирующихся чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов. В спортивном травматизме отмечается преимущественно поражение суставов — 38 %, много ушибов — 31 %, вывихи — 4 %.

При занятиях танцами в стиле брейк-данс, чаще возникают повреждения конечности — около 70 % всех травм. Существует еще один вид травм — микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повторяющегося) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры.

Именно такой травматизм особенно проявляется при повышенных нагрузках и при занятиях брейк-дансом на неокрепшем организме детей. Необходимо отметить, что травмы для ребенка — это тяжелое испытание не только физического плана, но и психологического. Даже при благоприятном исходе травмы у многих детей и подростков уходит желание продолжать заниматься спортом и, в частном случае, танцами. Как показывает практика, около 10% детей, перенесших даже легкие травмы, прекращают дальнейшие занятия, что говорит о важности поддержания психоэмоционального состояния ребенка в посттравматический период и обеспечить различные средства реабилитации.

Тем не менее, анализ большого количества травм у обучающихся при занятиях спортивными танцами показал, что спортивный травматизм — это в определенной мере процесс управляемый. При организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые.

В данной работе выполним анализ факторов, которые в наибольшей степени влияют на уровень травматизма. Покажем пример выработки мероприятий по снижению травматизма на примере клуба спортивного танца «Хип - Хоп». Для снижения травматизма при занятиях спортивными танцами необходимо понимать основные задачи предупреждения спортивного травматизма.

**1) Грамотная организация занятий.** Этот пункт необходимо разделить на два подпункта.

**2) Соблюдение четко разработанного плана при тренировке.** Только четко разработанный план занятий подготовки учеников обеспечивает стабильное уменьшение уровня риска получения травм. Программа занятий разминки была разработана с учетом общепринятых опробованных методик спортсменов. Занятия по изучению элементов танца была разработана с учетом их постепенного усложнения.

Необходимо отметить разделение групп обучающихся по подгруппам с учетом различного уровня физической и психологической подготовки.

**3) Организация времени проведения занятий.** При составлении графиков тренировок необходимо учитывать школьное расписание обучающихся. Анализ свободного времени школьников, которые записались в клуб спортивного танца, показал целесообразность определения времени тренировок в период времени с 15–00 до 17–00. Такое расписание позволяет школьникам отдохнуть после уроков в первую смену и приступить к тренировкам в хорошей физической форме. Данное расписание хорошо тем, что школьники приходят на тренировки после школьного обеда в столовой спустя около трех часов.

При большем перерыве во времени увеличится количество тренирующихся, которые успевают пообедать второй раз уже дома, что оказывает негативное влияние на процесс тренировки и общее физическое после тренировок.

**4) Устранение ошибок в методике проведения занятий.** Устранение ошибок методики занятий происходит путем анализа видеоматериалов с тренировок и выступлений групп обучающихся, а также привлечением специалистов хореографии. Необходимо так же отметить пути профилактики травматизма в клубе спортивного танца «Хип-хоп»: применения методов страховки (групповая и индивидуальная) и помощи. Недооценка и неправильное применение приемов страховки так же повышают риск получения травм. Применяют следующие виды помощи: – проводка — действия тренера, при котором происходит сопровождения тренирующегося в процессе упражнения; – фиксация — задержка тренирующегося в определенной точке упражнения; – подталкивание — помощь при совершении поворотов; – комбинированные приемы и серийные приемы.

**5) Так же важным условием является самостраховка и самоконтроль,** что подразумевает способность самостоятельно принимать решения для обеспечения безопасности и выходить из опасных ситуаций.

Проводя анализ методов преподавания танцев различных школ в России, можно выделить такой положительный метод тренировки, как наставничество. К сожалению, не все школы практикуют данный метод, в

клубе спортивного танца «Хип-хоп» он активно используется. Тренирующимся только рассказывают способы выполнения упражнений, движений и показывают наглядные пособия. Метод наставничества подразумевает наглядную демонстрацию приемов с акцентами на характерные движения, что успешно реализовано в рассматриваемом объединении. Обустройство мест проведения занятий. При выборе мест проведения тренировок было выбрано одно из самых оптимальных помещений, отвечающее всем нормам и стандартам, предъявляемым к спортивным сооружениям и зданиям.

**б) Введение правил врачебного контроля на всех стадиях.** Такой контроль проводится не только в процессе тренировки детей, но и при приеме в спортивное объединение. В снижении риска возникновения различных травм большое значение имеют врачебно-педагогические наблюдения. Такие наблюдения проводятся во время занятий и во время соревнований. Существуют факторы, вызывающие спортивные травмы, такие как состояние утомления, переутомления, перетренировка, индивидуальные особенности организма и др. Данные факторы в нашем клубе спортивного танца учитываются в полном объеме. Применение соответствующей одежды и индивидуальных защитных средств. Для предотвращения травматизма производится также контроль за спортивной одеждой и обувью. Категорически запрещается ношение значков, цепочек, брошек, колец и других украшений.

Несоблюдение таких правил может привести к травме тренирующегося или лица, выполняющего страховку. При выполнении сложных элементов танца, включающие стойки на голове, нами предусмотрено использование специальных шапок, наколенников, голеностопников, эластичных бинтов и другие средств защиты.

**7) Мониторинг психологического состояния школьников на занятиях.** Нередко наблюдаются такие ситуации, в которых школьник не хочет «ударить в грязь лицом» и не отказывается от выполнения сложного для него упражнения. Считаем необходимым научить обучающихся адекватно оценивать свои силы. Отметим, что снижению травматизма способствует правильная профилактика состояния утомления. Повышенное утомление (переутомление, перенапряжение) способствует срыву приспособительных возможностей организма к нагрузке и резкому снижению спортивной работоспособности, повышенному риску травмирования. Используемые в спортивной медицине средства восстановления и восстановительные мероприятия можно условно разделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Конечно, это деление во многом условно, что говорит о целесообразности проводить комплексное

применение перечисленных методов. Такая позиция позволяет достигнуть эффекта в максимально короткие сроки.

Педагогические средства восстановления включают в себя: индивидуализацию процесса тренировки, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха в зависимости от функционального состояния школьника. Таким образом, учитывая физическое и психологическое состояние каждого ученика, ему преподаются адаптированные упражнения.

К психологическим методам восстановления спортсмена можно отнести: психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность каждого школьника, его эмоциональный уровень и степень контактности.

К медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием дополнительных количеств витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов и другие. Целесообразно применять витамины и поливитаминные комплексы, энергонасыщенные препараты, специализированные белковые препараты различной направленности действия, антиоксиданты, иммуномодуляторы и др. Однако, применение таких препаратов необходимо только после консультации с лечащим врачом.

Проведя анализ решающих факторов, влияющих на снижение травматизма и его последствий обучающихся в клубе спортивного танца «Хип - Хоп» были сформулированы рекомендации: При проведении выступлений в других городах и области необходимо ознакомиться с возможностью вызова оперативного медперсонала. При проведении тренировок в своем спортзале необходимо иметь аптечку не только в арендованном помещении, а непосредственно в тренировочном зале. Для улучшения психологического состояния ребенка на соревнованиях необходимо по возможности присутствие родителей. Это обусловлено не только моральной поддержкой, но и снятием определенного числа бытовых задач. Например, ребенку не надо будет заботиться о сохранности личных вещей, не будет необходимости организации питания и др. Исходя из этого, предлагается проводить активную разъяснительную работу с родителями о важности их присутствии на соревнованиях (выступлениях). Для более досконального анализа методики тренировок необходимо приобрести высококачественные видео камеры. Приглашать сторонних специалистов для разработки новых методик тренировок. Для более интенсивного разогрева мышц и суставов применять шерстяные согревающие повязки. Анализ преподавательской методики выявил необходимость усилить развитие методов реализации координационно сложных упражнений. Такие сложные упражнения бывают не всегда понятны тренирующимся детям. Необходимо

разработать дополнительные подводящие упражнения, имеющие аналогичную техническую структуру, но значительно легче конечных выполняемых упражнений.

Таким образом, рассматривая проблему профилактики травматизма у школьников при занятии танцами, в частности брейк-дансом, можно сделать вывод о том, что его уровень в целом контролируем, зависящий от множества факторов. Задача тренеров и педагогов заключается в постоянном анализе и прогнозе возникновения травмирующих факторов, а также в постоянном контроле физического и психологического состояния обучающихся.