

УДК 796.421

Кубатко А.І.<sup>1</sup>, Замолотнева В.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>студ. гр. БАД-519 НУ «Запорізька політехніка»

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ**

Спортивна аеробіка - це ациклічний вид спорту зі складною координацією рухів і вираженою атлетичною спрямованістю, що виник на початку дев'яностих років минулого століття на основі оздоровчої аеробіки та включає елементи зі спортивної, художньої гімнастики і акробатики. Цей вид спорту має ряд спільних рис з іншими гімнастичними дисциплінами, але однією з важливих особливостей спортивної аеробіки, що характеризує її

специфіку, є спрямованість на демонстрацію технічної майстерності спортсменів.

Характерними травмами спортивної аеробіки є переважно ураження суглобів - 38%, багато ударів - 31%, переломи - 9%, вивихи - 4%. Це пов'язано з тим, що в спортивній аеробіці велика кількість стрибків з різними приземлення, махів ногами. Високий темп виконання вправ, не дає спортсменам «права на помилку», тобто при неправильній постановці ніг, рук, тулубу під час виконання елемента можлива травма. Тому необхідно велику увагу приділяти технічній майстерності спортсменів, необхідно навчити їх правильному виконанню елементів.

В даний час в спортивній аеробіці з'являється все більше ризикованих елементів, стали присутні елементи акробатики, такі як сальто, різні перевороти. Їх розучування вимагає грамотної страховки і високої кваліфікації тренера. Також важлива роль самостраховки. У зимовий період в аеробіці, як і у всіх видах спорту, травм більше (до 51%), ніж в літній період (21,8%), а в міжсезоння (в закритих приміщеннях) - 27,5%. Це пов'язано з більш низькою температурою в спортивному залі. Отже необхідно більше часу приділяти розминці. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів». Розминка сприяє підвищенню рівня нервової діяльності, вона створює як би загальний робочий фон, що дозволяє успішніше виконувати спортивні вправи. Нагрузка виконується на розминці, повинна бути строго індивідуальна. Правильно побудована розминка не викликає стомлення організму.

Виникненню травм сприяє невідповідність спортивного костюма, взуття даному виду спорту, наприклад, занадто довгі штани, на які спортсмен може наступити. Одяг повинен бути акуратно підігнаний по фігурі, не мати зовнішніх гачків, пряжок. Взуття не повинно бути розношене і занадто важке. З метою профілактики травм в аеробіці використовуються спеціальні захисні засоби такі як наколінники, налокітники.

Недисциплінованість спортсменів, поспішність у виконанні вправ, також може привести до травм. Отже велике значення в профілактиці травматизму має вимогливість тренера, добре поставлена виховна робота зі спортсменами. На жаль технічний стан місць занять, недостатність фінансування теж сприяє підвищенню травматизму (погане освітлення, недостатня вентиляція, неякісна поверхня майданчика, нестача інвентарю та ін.)

Також необхідно приділяти увагу лікарському контролю стану спортсменів.

Таким чином для запобігання травматизму в спортивної аеробіки можна виділити комплекс заходів - правильна методика побудови занять, забезпечення гарного стану місця занять, «правильний» одяг та взуття,

використання захисної екіпіровки, грамотна страховка, регулярний лікарський контроль, повсякденна виховна робота.