

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра фитнеса и режиссуры театрализованных представлений

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент

И.В. Антипенкова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Кучерявенков В.Ю.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Антипенкова И.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК

Зам. начальника Главного управления

спорта Смоленской области –

начальник отдела развития \_\_\_\_\_ Опарин И.А.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, ПОСВЯЩЕННЫХ УТОЧНЕНИЮ ПОНЯТИЙ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС», «ТРАВМА» .....	6
1.1. Характеристика отдельных тренировочных программ «оздоровительного фитнеса» с точки зрения наличия факторов риска повреждений .....	6
1.2. Сущность понятия «травма», классификация травм (повреждений). Травмы, характерные для занятий оздоровительным фитнесом, внешние и внутренние факторы риска их возникновения.....	9
Глава 2. АНАЛИЗ ПРИЧИН И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ХОДЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ .....	16
2.1. Причины и предупреждение повреждений на занятиях фитнесом .....	16
2.1. Диагностика повреждений и оказание первой доврачебной помощи тренером-инструктором. Основные принципы лечения спортивных травм. .....	23
Глава 3 РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ .....	29
ВЫВОДЫ .....	35
ЛИТЕРАТУРА .....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая активность человека стала в конце XX – начале XXI века одним из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирические опыт и исследования убеждают в том, что занятия физическими упражнениями ведут к снижению риска заболевания сердечно-сосудистой системы и другими болезнями. Кроме этого все большая аудитория обращается к занятиям двигательной активностью как к способу активного отдыха, восстановления сил и обеспечения хорошей физической формы (В.Н. Селуянов, 2001; Д.Г. Калашников, 2003).

Результаты социологических опросов свидетельствуют, что современные россияне достаточно хорошо осведомлены о позитивном влиянии физических упражнений, о вреде, причиняемом курением и малоподвижным образом жизни, о негативном воздействии насыщенных жиров и холестерина. Такие понятия, как здоровая диета и физическая тренированность, пользуются все возрастающим интересом.

Исследования ряда отечественных и зарубежных авторов (Л. Майкели, 1997; Л.Х. Закарьян, 2001; Д.Г. Калашников, 2003; Е.В. Зефирова, 2006; Н.К. Ким, 2006) показывают, что регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению потребления организмом кислорода, снижению показателей частоты сердечных сокращений в покое, уменьшению кровяного давления и увеличению эффективности деятельности сердца и легких, также они помогают израсходовать излишки калорий. Не менее важно и то, что приверженцы оздоровительных тренировок констатируют улучшение самочувствия, снижение утомляемости, уменьшение заболеваемости и приобретение мощного стимула к отказу от вредных привычек и к улучшению других важных жизненных аспектов.

Однако очевидность положительных сторон оздоровительной тренировки не освобождает участников процесса от повреждений и травм. Популярность и расцвет занятий фитнесом сопровождается, как

свидетельствует статистика, увеличением числа травматических повреждений, таких как растяжения, ушибы, переломы и т.п. (Т.Л. Слишина, 2005; Л.В. Шарова, 2007; Е.П. Рубаненко, 2015).

Стоит ли говорить, что независимо от происхождения повреждения между понятием «травма» и «оздоровительная тренировка» существует противоречие. И если в спортивной тренировке понятие «чрезмерное использование» носит неизбежный характер, то в тренировке оздоровительной это скорее должно быть исключением, но не правилом. Специалистами в области спортивной медицины и оздоровительного фитнеса после изучения колоссального количества случаев травм обнаружено множество связанных с ними факторов риска и причин их происхождения. Стоит актуальная задача выявить и устранить негативные факторы с целью сокращения числа повреждений.

Необходимо, как считают Л. Майкели и М. Дженкинс (1997), чтобы новое определение *здоровой тренированности* включало не только сердечно-сосудистую выносливость, мышечную тренированность, гибкость, состав тела, но и отсутствие повреждений.

Цель исследования заключается в разработке организационно-методических рекомендаций по обеспечению профилактики травматизма в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Объект исследования – процесс тренировочных занятий оздоровительной аэробикой группового формата.

Предмет исследования – профилактические меры по выявлению и устранению причин травматизма в процессе занятий аэробикой.

Гипотеза: предполагалось, что углубленный анализ научно-методической литературы, позволит выявить характерные травмы для занятий оздоровительной аэробикой, установить определяющие их факторы и разработать организационно-методические рекомендации по обеспечению их профилактики.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что результаты аналитического исследования обосновывают использование профилактических мероприятий по устранению факторов риска травматизма в процессе оздоровительно-тренировочных занятий.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные организационно-методические рекомендации по обеспечению профилактики травматизма в процессе занятий оздоровительной аэробикой могут быть применены в практической деятельности тренеров-инструкторов.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Определить понятие «травма» и классифицировать повреждения по присущим им признакам.
2. Установить с помощью анализа научно-методической литературы травмы и повреждения, характерные для занятий оздоровительной аэробикой.
3. Выявить причины происхождения травм и способы их предотвращения.
4. Разработать организационно-методические рекомендации по обеспечению профилактики травматизма в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Для решения поставленных задач в качестве основного метода исследования использовался анализ научно-методической литературы.