

ОСТОРОЖНО, МИФЫ.

Васильев О.С., врач (травматология и ортопедия), С.Н.С. НИИ спорта РГУФКСИТ, Москва.

ДЕТСКИЙ СПОРТ ПОДВЕРЖЕН МИФАМ, КАК И ВСЕ, ЧТО ВРОДЕ БЫ ПОНЯТНО, НО ПРОФЕССИОНАЛЬНО НЕДОСТУПНО ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА. ОДНИМ ИЗ ТАКИХ МИФОВ ЯВЛЯЕТСЯ МНЕНИЕ, ЧТО СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА - ОСОБЕННО ТРАВМООПАСНЫЙ ВИД СПОРТА. НЕТ НУЖДЫ ОБЪЯСНЯТЬ, ЧТО НЕВЕРНО СЛОЖИВШЕЕСЯ У КОГО-ТО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ВРЕДИТ НЕ ТОЛЬКО СПОРТУ, НО И ДЕТЯМ, КОТОРЫХ ИЗ-ЗА БОЯЗНИ ТРАВМ НЕ ОТДАЛИ В СПОРТ. С МИФАМИ БОРОТЬСЯ СЛОЖНО. НО ЕСТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ ПОДТВЕРЖДАЕТ: НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ РЕБЕНКОМ, ПРОШЕДШИМ ШКОЛУ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ПОЗВОЛЯЮТ ЕМУ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ НЕ ТОЛЬКО В ЛЮБОМ ВИДЕ СПОРТА, НО И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

Что понимать под травмой в спорте — мозоли, ссадину, синяк, ушиб, вывих, сотрясение, перелом? Формально, все перечисленное и многое другое относится к травме. По определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) травмой является «физическое повреждение, возникающее, когда человеческое тело внезапно подвергается воздействию энергии такого уровня, который превышает порог физиологической переносимости, или же является результатом нехватки одного или более жизненно важных элементов, например кислорода».

В нашей стране классификацию видов детского травматизма часто обобщают таким образом: дворовый травматизм, травматизм в организованных детских учреждениях (неспортивных), спортивный травматизм. Единых стандартов по сбору и обработке статистической информации по детскому травматизму до сих пор нет. Но типичные показатели остаются относительно постоянными на протяжении ряда лет и даже десятилетий. Мы проанализировали данные по Москве за последние 40-50 лет (они мало отличаются от показателей по другим городам России): бытовой травматизм является доминирующим видом — в среднем на его долю приходится 70—90% всех видов травм у детей. Травматизм в организованных детских учреждениях, несмотря на значительные реформы в системе образования, также мало меняется на протяжении десятилетий (по разным данным он составляет примерно 10—20% от общего числа травм).

На долю спортивного травматизма приходится в среднем 3%. И проценты эти исходят не только от ДЮСШ, но и от массы «спортивных кружков» системы дополнительного образования, отличающейся крайне низким профессиональным составом педагогических кадров.

Если сравнивать формально, то показатели травматизма на уроках физкультуры обычной школы намного превышают таковые показатели у детей, вовлеченных в массовый спорт. Конечно, данное сравнение не совсем корректно, так как детей, посещающих спортивные секции, намного меньше, нежели школьников, посещающих уроки физкультуры. По статистике, массовым спортом занимается 10—20% детей. А посещение уроков физкультуры составляет не более 60% от всех учащихся. (В интервью телеканалу «Вести» от 17 июля 2009 года министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко сообщил, что на

сегодняшний день до 40% российских школьников имеют освобождение от уроков физкультуры.) И получается (в пересчете на одного ребенка), что доля спортивного травматизма не превышает или по крайней мере сопоставима с долей травматизма на уроках физической культуры в школе.

НУЖЕН ЛИ «КУВЫРОК» УРОКУ ФИЗКУЛЬТУРЫ?

«В том виде, в каком они существуют, уроки физкультуры — это дискредитация самой идеи физического воспитания, — считает руководитель лаборатории физиологии мышечной деятельности Института возрастной физиологии РАО Валентин Сонькин. — Сегодня главная задача — сохранить и укрепить здоровье детей с помощью адекватных их возрасту и конституции физических нагрузок». (Спорт в школе. № 24 (379) 16-31 декабря 2005 г.)

Главный детский хирург г. Москвы, профессор В. П. Немсадзе неоднократно указывал на негативный вклад школьной физкультуры в копилку детской травмы. Среди наиболее опасных для ребенка упражнений он выделял «кувырок» и «березку». Эти упражнения до сих пор входят в школьную программу.

Заметим, что «кувырок» как гимнастический элемент входит в программу спортивных школ. Но этот элемент отобранные и подготовленные дети разучивают на специальном покрытии под руководством профессиональных тренеров. В спортивной гимнастике овладение юными спортсменами «кувырком» имеет смысл — как этап дальнейшего продвижения. Но нет никакого (ни спортивного, ни оздоровительного) смысла вводить ряд потенциально травмоопасных элементов в школьную программу. (Поясним термины: «травмоопасность» — это возможность получить травму, «травматизм» — статистика уже полученных травм.)

Тренер по спорту и учитель физкультуры (или педагог дополнительного образования) — все-таки разные специальности. По уровню подготовки, профессиональной компетенции, виду деятельности... Чтобы стать тренером по спортивной гимнастике, нужно «вырасти в зале», многое испытать на себе, собрать собственный опыт побед и поражений, прежде чем допустить до преподавания детям. На это уходят годы личных тренировок, плюс учеба в спортивном вузе. Требования к профессионализму учителя физкультуры сегодня более чем скромные.

ГИМНАСТИКА - КОРОЛЕВА ДВИЖЕНИЯ

Немаловажным вопросом является профилактика травм. Какой вид физической активности мы поставили бы на первое место в качестве самого травмосберегающего? Если говорить об утоплении, то, конечно, плавание. А если говорить о бытовом, школьном травматизме? Самым травмосберегающим видом физической активности следует признать спортивную гимнастику. Только в спортивной гимнастике ребенок получает фундаментальную школу движения как на ровной поверхности (гимнастический ковер), так и на снарядах. Получает и бесценные навыки самостраховки в разнообразных ситуациях (ведь по богатству, многообразию и сложности движения спортивной гимнастике нет равных). А накопленный широкий спектр двигательных навыков — это не что иное, как обретение навыков активного предотвращения травмоопасной ситуации, о которых писали травматологи В.П. Немсадзе и Н.П. Шастин.

Мышление ребенка до начала переходного возраста характеризуется конкретностью и наглядностью; то же касается и восприятия боли и травмы.

Вместе с тем ребенок способен оперировать достаточно сложными абстрактными конструкциями ... в процессе игры. Играя, ребенок выстраивает второй, параллельный мир. И этот мир приобретает для него статус второй реальности. Нормальный ребенок, даже заигравшись, хорошо разделяет эти два мира. И может сознательно переносить полученные навыки из одного в другой. Вот только в рамках стрессовой, травмоопасной ситуации детский организм начинает функционировать на уровне более «древних», подсознательных структур, «мир игры» и «мир реальности» разъединяются, виртуальные игровые навыки блокируются, организм ребенка выбирает программу выживания на основании инстинктивного опыта реальной жизни. Именно поэтому игровые методы в спортивной гимнастике применяются крайне дозированно.

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Но все же в спортивной гимнастике есть травмы. Формально можно выделить две причины спортивной травмы: тренерская ошибка и сложность самого вида спорта. Мы проанализировали ситуацию с травматизмом на примере гимнастического клуба «Динамо-Москва» им. Михаила Воронина и выяснили, что сами тренерские ошибки можно подразделить на:

Должностные тренерские ошибки

Тренер пренебрегает какой-либо инструкцией (к примеру, не осмотрел должным образом место проведения занятия и т.п.). К этому типу ошибок можно отнести и неправильное обучение технике выполнения элемента, но таких ошибок в высокопрофессиональных тренерских коллективах обычно не наблюдается.

Ошибки мастерства

Когда соответствующих инструкций просто быть не может. Например, когда спортсмену необходимо выйти-на сложный элемент, решает не должностная инструкция, а тренерское мастерство. (Тренер, предположим, ошибся — передержал гимнаста.)

Может ли спортивная гимнастика сама порождать определенный процент травм? Да, может. Не было тренерской ошибки, оборудование исправно, спортсмен здоров и не переутомлен, однако травма произошла, здесь и сейчас. Причина подобного проста, и, увы, бороться с ней невозможно: даже самый подготовленный спортсмен не обладает идеальным физическим телом и не живет в идеальном мире. Не бывает и идеальных тренеров. Жизнь неминуемо диктует процент травм реальности окружающего мира. От них не застрахован никто и никогда. И в каждом виде спорта всегда будет существовать определенный фоновый процент травматизма.

Статья взята из журнала Федерации спортивной гимнастики России "Гимнастика" №1 за 2010 год