

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА В ТАНЦАХ

Когда говорим о танцах, также следует говорить и о травмах, которые случаются со всеми – и когда только учатся, и когда уже научились. Если вы только начинаете танцевать, то непременно узнаете, что танцу сопутствуют травмы и боль – в клубе, на соревнованиях, на тренировках и даже если вы просто стоите и наблюдаете за другими.

Целями и задачами работы являются разработка на личном примере, из собственного опыта рекомендаций, как избежать травм и что делать, если вы получили травму или же вам приходится танцевать с травмой.

Результаты работы состоят в следующих рекомендациях:

1. Держите все под контролем. Танцуйте лишь то, что знаете, и всегда контролируйте процесс. Не тренируйте новые движения, которые сложны и требуют опыта, в клубе или на каком-либо событии. Вы рискуете причинить вред себе и тем, кто вас окружает.

Всегда делайте только то, что знаете и то, что безопасно для вас и окружающих вас людей. Это правило касается также тех, кто танцует вокруг, и тех, кто просто стоит и смотрит. Авторы не раз были свидетелем того, как танцоры «выпендривались» на танцполе, а потом все заканчивалось травмой и серьезными столкновениями.

2. Не танцуйте на непроверенной поверхности. Липкий, мокрый, грязный пол – самые опасные. Никогда на таких поверхностях не танцуйте. На липком полу можно повредить суставы и колени, на скользком – упасть. А грязный пол очень быстро превращается в скользкий.

3. Тренируйтесь на матах. Когда вы тренируете какое-нибудь движение, которому невероятно сложно научиться, всегда делайте это в безопасном месте. Если в студии, то лучше, если в ней есть что-нибудь мягкое, на что не страшно падать. В некоторых случаях при обучении движению вы, падая, падаете быстро, поэтому маты, например, могут избавить вас от травм и боли.

4. Тренируйтесь поэтапно. Помимо того, что покрытие должно быть мягче и безопаснее, чем дерево, вы всегда должны обдумывать и проигрывать в уме движение, которое собираетесь исполнить. Всегда думайте, как будут вести себя руки, голова, ноги, корпус. Никогда не знаешь, как поведет себя тело по окончании движения, поэтому лучше все серьезно продумывать, иначе можно получить травму.

Чем основательнее вы изучаете движение перед его исполнением, тем лучше. Также всегда пробуйте его исполнить шаг за шагом, постепенно, и никогда – на одном дыхании. Повторяйте все по кусочкам.

5. Должна быть страховка. Найдите кого-нибудь, кто в случае необходимости подхватит вас, убережет от падения, пронаблюдает за техникой и выскажет свое мнение. Лучше выполнять какие-то сложные движения только под контролем опытного тренера.

6. Используйте средства защиты. Когда вы собираетесь исполнить что-то необычное, стоит к этому подготовиться. Наденьте налокотники и наколенники! А в отдельных случаях вам могут пригодиться даже шлемы.

Следует помнить, что, поскольку эти защитные средства помогают вам при исполнении движения почувствовать себя более защищенным, вы можете исполнить движение гораздо лучше, чем без них. Некоторые «надземные» трюки подключают к делу инерцию, которую вы вполне обоснованно можете бояться. С налокотниками, наколенниками и шлемом у вас хватит уверенности для того, чтобы развить достаточную скорость движения.

7. Растягивайтесь перед тренировкой. Перед тренировкой всегда делайте разминку, а потом растягивайтесь. Помните, что танцы – это спорт, и, как и в спорте, в танцах нужно растягиваться. Особенно если вы пытаетесь научиться движениям, которые делаются при

помощи многих мышц и суставов. Растяжка должна занимать 20-30 минут. Многие опытные спортсмены, не сделавшие разминку, получали травмы.

8. Если случилась травма. Сделайте обследование, вне зависимости от того, болит у вас что-нибудь или нет. Когда начнет болеть, не игнорируйте боль! Если вы внезапно почувствовали боль, которую не можете ни с чем соотнести, вспомните о столкновении на танцполе, о своем падении. Симптомы могут появиться через месяцы и годы после неприятного случая. Получив травму, на время прекратите танцевать.

После того, как вас уже выписали, не начинайте танцевать во всю силу, постепенно повышайте нагрузку, потому что можете вызвать повторную травму.

9. Если вы должны танцевать, когда у вас травма, постарайтесь хотя бы в перерывах посидеть. Так вы хотя бы чуть-чуть отдохнете. Избегайте переполненных клубов и маленьких танцполов. Это очень опасные места для травмированного танцора. Не танцуйте на бетоне или ковре – это худший вариант. Танцевание на ковре очень вредит коленям, танцевание на бетоне вредит пояснице, позвоночнику, ступням и шее.

Пытайтесь танцевать в максимальном удалении от людей. В этих местах шансы на столкновение понижаются на 25%. Для совершенно здорового человека столкновение может ничего не означать, но для травмированного оно очень опасно.

Перед тем как идти на танцы, сделайте растяжку травмированной зоны. Потяните лодыжки, убедитесь, что хорошо отдохнули.

Вывод. Всегда заботьтесь о своем теле, травмированы вы или нет. Не пренебрегайте элементарными средствами защиты и безопасности и тогда танцы вам всегда принесут радость и здоровье.