

*Зайцева А.О.*

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ТРАВМЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ**

Фигурное катание на коньках является одним из самых красивых видов спорта. Наряду с этим фигурное катание на коньках считается одним из самых травматичных видов спорта, так как падения случаются нередко, а соревновательная форма фигуристов не предусматривает наличие защитной экипировки во время проведения соревнований.

За красотой этого зрелищного вида спорта стоит тяжелый и тернистый путь спортсмена, через который ему приходится пройти. И без травм, конечно же, не обходится.

Умеренная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на здоровье занимающегося. Однако, что касается спорта высших достижений, сложная программа тренировочного процесса и соревновательные нагрузки повышают риск травматизма, появляются различного рода профессиональные заболевания и даже патологические состояния, представляющие угрозу не только для спортивной карьеры, но и для здоровья спортсмена [1].

С каждым годом возрастает риск спортивных травм у фигуристов. Это происходит из-за введения новых, технически более сложных элементов. Большое количество времени уделяется лечению: тренировочный процесс прерывается. Травмы являются одной из самых главных причин прекращения спортивной карьеры.

С целью совершенствования методики учебно-тренировочного процесса в фигурном катании на коньках мы поставили следующие задачи:

- провести анкетирование фигуристов 13–15 лет;
- выявить процентное соотношение травм, встречающихся у спортивных пар и фигуристов-одиночников;
- рассмотреть пути предотвращения травм у фигуристов;
- проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования:

- анализ и обобщение литературных данных;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка данных.

При планировании нагрузок тренер должен обязательно учитывать возрастные изменения развития организма, пол спортсмена, его рост, массу тела и другие физиологические индивидуальные особенности.

Особенного внимания требует пубертатный период, который сопряжен со стремительным ростом тела. Отставание развития внутренних органов, мышеч-

ной и соединительной тканей, от увеличения длины тела у девочек в возрасте 12–13 лет и у мальчиков в возрасте 13–15 лет повышает вероятность острых травм и травм от чрезмерных нагрузок. Это самый важный и трудный период у фигуристов и тренеров, так как очень часто и тот, и другой не могут справиться с теми изменениями, которые происходят в организме спортсмена.

Первую часть разминки следует проводить исключительно на повышение температуры тела, что в дальнейшем поспособствует повышению эластичности мышц. Это можно достичь с помощью бега или прыжков на скакалке, то есть упражнений, не требующих большой амплитуды движений [2].

После тщательной разминки на полу следует быстро переодеться для выхода на лед, чтобы мышцы не остывали. Время на переодевания следует выделять не более 15 минут.

Тренировка, проходящая на льду, тоже должна начинаться с «раскатки», это способствует побуждению всех необходимых мышц для последующей работы. Однако, перерывы в тренировочном процессе на отдых, перевязывание шнурков, разговоры и прочее может привести к травме, так как мышцы начинают сразу же остывать.

Медицинская ошибка, допущенная при постановке диагноза, или не выявленная вовремя (из-за некачественной диагностики) травма – все это увеличивает процент риска для здоровья спортсмена. Зачастую травму выявляют на поздних стадиях, что способствует прекращению тренировочного процесса и в дальнейшем реабилитацию организма фигуриста.

Перенесенные спортивные травмы даже после эффективного лечения и реабилитации делают спортсмена более уязвимым к последующим травмам. Вечный страх тренера и спортсмена отстать от тренировочного и соревновательного плана толкает их на раннее возвращение к нагрузкам, которое провоцирует новые травмы. И в итоге нередко приводит к досрочному завершению спортивной карьеры.

Исследование мы проводили на спортсменах в возрасте 13–15 лет. В одиночном катании принимали участие 10 человек и в парном катании 10 человек.

Мы предложили этим фигуристам опросник, который состоял из следующих вопросов:

1. Назовите травмы, которые возникли за сезон 2019/2020 гг.
2. Перечислите причины возникновения этих травм.
3. Назовите часто возникающие травмы, которые возникали у вас за вашу спортивную деятельность.
4. Возможно ли было избежать полученных травм?

В результате опросника мы выяснили, что у фигуристов-одиночников больше всего страдает поясница – 10 человек, меньше всего страдает голова – 2 человека. Данные показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Травмы, встречающиеся у фигуристов-одиночников в сезон 2019/2020 гг.

ФИО	Вид	Голеностоп- ный сустав	Коленный сустав	Поясни- ца	Тазобедрен- ный сустав	Голова
З.А.	Одиночное катание		1	1	1	
М.А	Одиночное катание	1		1		
С.П	Одиночное катание	1		1		
Ч.Т	Одиночное катание	1	1	1	1	1
Б.Е.	Одиночное катание	1	1	1		
С.К.	Одиночное катание		1	1	1	
А.Д.	Одиночное катание		1	1		1
К.Л.	Одиночное катание	1		1	1	
М.Л	Одиночное катание	1	1	1		
К.К.	Одиночное катание	1	1	1	1	
Итого		7	7	10	5	2

Поясница больше всего подвержена получению травмы из-за высоких нагрузок на межпозвоночные диски в результате приземления с многооборотных прыжков.

В парном катании, часто встречающаяся травма – это травма поясницы и тазобедренного сустава – 6 человек, и меньше всего страдает голова – 3 человека, так же как и в одиночном катании. Данные показаны в таблице 2.

Таблица 2 – Травмы, встречающиеся в парном катании за 2019/2020 гг.

ФИО	Вид	Голеностоп- ный сустав	Коленный сустав	Поясница	Тазобедрен- ный сустав	Голова
Н.Г.	Парное катание	1	1	1		
М.В.	Парное катание	1		1	1	1
Г.В.	Парное катание		1		1	1
К.Е.	Парное катание			1	1	1
Р.Д.	Парное катание	1			1	
В.А.	Парное катание			1		
К.У	Парное катание			1		
Щ.О.	Парное катание		1		1	
К.О.	Парное катание	1		1		
А.П.	Парное катание	1			1	
Итого		5	3	6	6	3

Травмы поясницы и тазобедренного сустава происходят из-за частого падения с выбросов (пары) и неправильным приземлением при выполнении многооборотных прыжков.

Травмы головы происходят очень редко. В тех случаях, когда спортсмены не внимательны или не сконцентрированы на выполнении сложного элемента.

Мы выяснили, что наиболее часто встречающиеся травмы – это травмы поясницы, голеностопного и коленного суставов, так как фигурное катание на коньках связано с многооборотными прыжками и приземлениями на одну ногу с большой высоты.

1. Во избежание травм следует соблюдать технику безопасности.

2. Вовремя проходить медицинский осмотр для выявления и устранения патологий на начальной стадии их развития.

3. Серьезно подходить к планированию тренировочного процесса.

4. Учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося.

5. Необходимость тщательно проводить разминку перед тренировкой.

На тренера приходится огромная доля ответственности по построению тренировочного процесса в целом. Он должен строго планировать тренировочный процесс, имея обширные знания не только по своей специальности, но и по физиологии, анатомии, биохимии, биомеханики, педагогике, психологии, а также владеть знаниями в области искусства (музыка, балет, театр).

1. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культ. / под общ. ред. А. Н. Мишина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с., ил.

2. Саная, М. Причины травматизма в фигурном катании // М. Саная / Вестник «Московский фигурист». – 2008. – № 12. – С. 26.

***Ivashina P.***

SCOLIPE (Российская Федерация)

## **MAIN INDICATORS OF GOLF TOURNAMENTS IN THE ASIAN GAMES (1982–2018)**

The Asian Games are held at the same frequency as the Olympic Games – once every 4 years under the auspices of the Asian Olympic Council. The Games program includes species cultivated in at least 6 countries in Asia, 4 of which participate in the next Games. These competitions are recognized as the largest in terms of the number of athletes that are held on the Asian continent [1].

Golf was included in the Asian Games program in 1982 when the Games were held in the Indian city of New Delhi. Golf has been featured at the Asian Games 10 times [7].

Key indicators and results of golf tournaments in the framework of the Asian Games are presented in table 1.