

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Тестова О.И. Травматизм в фигурном катании // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 01 (январь). – АРТ 12-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

### **РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

УДК 796.912

**Тестова Олеся Игоревна**

студентка 2 курса, факультет ветеринарной медицины

*Научный руководитель:* Сергиевич Е.А., к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет

имени П.А.Столыпина»

г. Омск, Российская Федерация

e-mail: [i260894@yandex.ru](mailto:i260894@yandex.ru)

### **ТРАВМАТИЗМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

*Аннотация:* В статье обзорно рассмотрены травмы, получаемые фигуристами во время выполнения программ, а также способы их избежать.

*Ключевые слова:* Фигурное катание, ошибки в фигурном катании, травматизм при фигурном катании.

**Testova Olesya**

2nd year student of the Faculty of Veterinary Medicine

Scientific director: Sergievich E.A.,

Ph.D. in Pedagogy, Associate Professor

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Omsk state agrarian University named after P.A. Stolypin»

Russia, Omsk

## INJURIES IN THE FIGURE SKATING

*Annotation:* In the article the review examined the injury received by the skaters during the execution of programs, and how to avoid them.

*Keywords:* Figure skating, errors in skating, injuries in figure skating.

Фигурное катание – конькобежный вид спорта. Фигурное катание, согласно опросам, является одним из самых красивых и зрелищных видов спорта во всём мире, но оно также является и одним из самых травмоопасных, в основном из-за сложности выполнения некоторых элементов программы, таких, например, как вращения, прыжки, комбинации шагов, поддержка и т.д.

Катание обязательно включает в себя такие специфические качества фигуристов, как:

- баланс - контролирование центра тяжести, правильное расположение лезвий коньков;
- гибкость;
- плавность движений – способность легко и непринуждённо передвигаться по льду;
- физическая сила - в парном катании мужчине часто приходится поднимать партнёршу над головой;
- мощность толчка при совершении прыжков - от этого зависит, в частности, высота прыжка;
- способность завершить прыжок мягким, но уверенным приземлением;

- выносливость – чем больше выносливость спортсмена, тем больше сложных прыжков он сможет включить в программу для выполнения.

Без должных качеств и подготовки спортсмена велика вероятность получения тех или иных повреждений во время выполнения программы.

Иногда травмы на льду можно избежать, проводя регулярную разминку, которая является обязательной частью тренировки. Она направлена на подготовку организма к более интенсивной физической нагрузке. Разминка в фигурном катании начинается традиционно с ходьбы и, как правило, включает в себя обычный комплекс упражнений из так называемой утренней гимнастики и некоторые специфические упражнения на гибкость и растягивание. Также следует обратить внимание на умение фигуриста правильно падать: большая часть травм, получаемых на льду, случается как раз из-за неумения или невозможности сгруппироваться при падении, чтобы соприкосновение с поверхностью пришлось на наружную поверхность. Удары при падениях часто приходятся на выпрямленные руки, колени, локти, что приводит к болезненным последствиям.

Уберечь от некоторых травм может одежда с подкладкой, перчатки.

Приведём список самых распространённых травм, получаемых спортсменами различных дисциплин фигурного катания:

1. Травмы голеностопного сустава (лодыжки).

Через голеностопный сустав проходит несколько сухожилий. Одно из них, самое крупное и самое мощное – так называемое Ахиллово сухожилие. Оно связывает пяточную кость и икроножную мышцу. Именно оно чаще всего травмируется при занятиях спортом. Повреждение этого сухожилия у фигуристов обычно происходит из-за повторяющихся прыжков и в результате перетренированности. Также к травме Ахиллова сухожилия могут

привести неправильно подобранные коньки. Воспаление этого сухожилия (тенденит) может «перекидываться» на близлежащие структуры. [3]

## 2. Травмы запястья

Травмирование запястья происходит, когда спортсмен использует руки для защиты тела при падении. При приземлении на вытянутое запястье, перелом может произойти в ладьевидной кости или кости-трапеции возле большого пальца кисти, а также в локтевой или лучевой кости предплечья – в зависимости от того, как именно будут расположены руки фигуриста в момент падения.

## 3. Травмы колена и коленных суставов

Около 30% травм в спортивных сферах – травмы коленного сустава. У фигуристов колени могут подвергаться повреждениям во время вращений и прыжков из-за приложенной скручивающей силы, направленной на выполнение этих движений, либо из-за слишком резкого поворота. Повреждения коленного сустава могут включать в себя: повреждение передней и задней крестообразных связок, медиальной и латеральной коллатеральных связок. Наиболее частой травмой колена является разрыв медиальной коллатеральной связки. [4]

## 4. Хондромалиция надколенника

Термин означает разрушение хряща суставной поверхности надколенника, или коленной чашки – сесамовидной кости, располагающейся в передней части коленного сустава. Травмирование может произойти в результате резкого удара по надколеннику. У фигуристов велика вероятность получения именно этой травмы в результате падения коленом на лёд, что нередко бывает следствием ошибки (ошибок) при прыжках.

## 5. Травмы плеча

Травмы плеча у фигуристов встречаются не так часто, как разрывы связок коленных суставов, но в целом они довольно распространены. Травма суставов или вывих происходит обычно в результате падения плечом на лёд, даже если фигурист успел сгруппироваться.

Чаще всего вышеописанные травмы фигуристы получают в результате неточного выполнения приземления – заключительной части прыжка.

Ошибки, допускаемые фигуристами, можно условно поделить на две основные группы: ошибки до приземления и ошибки после приземления. К ошибкам до соприкосновения лезвия конька с поверхностью льда можно отнести ошибки в разбеге, отталкивании и самом полёте; к ошибкам в приземлении – непосредственно само приземление. Вот как, например, суммировал ошибки до приземления, несмотря на всё их разнообразие, Мишин А.Н.:

«1. Продольная ось тела занимает положение, при котором в момент касания льда невозможно удержать равновесие.

2. Недостаточен поворот тела вокруг продольной оси.

3. Высокая остаточная угловая скорость вращения тела.

4. Малая горизонтальная скорость движения тела». [1]

Конечно, чтобы в дальнейшем избежать ошибки, которая может привести к травме, следует найти причину её возникновения. Но не стоит искать её только в момент, сразу предшествующий её возникновению: «...если возникает где-либо ошибка, то по цепям и сетям связей она может распространиться далеко в пространстве и во времени от места ее возникновения. Получается уже не одиночная ошибка, а, как говорят, целая «цепочка». Но надо искать источник ошибки не только по «цепочке» (до ошибки), но и по «сети» (в самый момент ошибки, но в другом

месте, в другом звене). Поэтому часто следует искать причину ошибки довольно далеко от места её появления». [2] Поэтому фигуристу следует четко следить за каждым своим движением не только до и во время выполнения представляющего для него трудность прыжка, но и во время выполнения всей программы в целом, чтобы исключить возможность получения травмы.

Таким образом, проанализировав различную литературу по тематике нашей статьи, мы пришли к выводу, что избежать большинство травм на льду фигуристу не так сложно, как может показаться на первый взгляд: необходимо лишь выполнять обязательные разминки, по возможности надевать защитную одежду, стараться не допускать ошибок при выполнении элементов программы, выполнять обязательно, проверять лёд перед выходом на него, подбирать коньки в соответствии с рекомендациями производителя и особенностей собственной ноги и ни в коем случае не пренебрегать отдыхом.

#### Список использованной литературы:

1. Мишин А.Н. «Прыжки в фигурном катании». М., «Физкультура и спорт», 1976 – 59с.
2. Донской Д.Д. «Законы движений в спорте». М.: «Физкультура и спорт», 1968 - 93с.
3. Трофимов С.П. «Болезни суставов». – Х.: 2010 – 62с.
4. Рёнстрем П.А.Ф.Х. «Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения». – К.: 2003 – 102-104с.
5. Маланин, Д.А. «Восстановление повреждений хряща в коленном суставе». Волгоград: 2010 – 454с.

*Дата поступления в редакцию: 16.01.2017 г.*

*Опубликовано: 18.01.2017 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2017*

*© Тестова О.И., 2017*