

4. Тищенко В. П. Коррекция водного баланса в спорте. Физическое воспитание студентов, № 5, 2011. С. 81-85.

5. Білошицький С. В., Лазуренко С. І. Можливості застосування води як засобу фізичної реабілітації спортсменів. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць, № 10 (12), 2013. С. 325-334.

**Дащук А.А., Деркач Ю.В.**

*студенты,*

*Научный руководитель: Стратий Н.В.*

*старший преподаватель,*

*Харьковский национальный медицинский университет*

## **ВЛИЯНИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ**

Фигурное катание – конькобежный сложно-координационный, травматический вид спорта. Из-за полного отсутствия защитной экипировки в форме фигуристов падение происходят очень часто.

Есть много способов участвовать в спорте: мастер-классы для молодежи, соревнования в одиночном разряде, танцы для пар, синхронное катание на коньках и профессиональные выступления.

Фигуристы склонны к чрезмерному травмированию из-за выбора спортивной специализации, интенсивной тренировки (> 20 часов в неделю) и круглогодичных соревнований [1].

В большинстве случаев травмируются нижние конечности и нижняя часть спины, потому что больше всего задействованы при выполнении различных упражнений.

Так же травмируются сухожилия и связки, верхние конечности и голова. Парное катание более травматичное чем одиночное. Это объясняет наличие поддержек и бросков.

К острым травмам относятся: переломы, растяжения связок голеностопного сустава, переломы от напряжения, которые возникают из-за тренировок «вне льда».

Лодыжки чаще всего травмируются. Ноги подвержены деформации, а именно появляется бурсит на большом пальце стопы.

Мозоли, шишки и выпуклости причиной которой может служить плохая подготовка обуви, а именно неплотное соприкосновение со стопой [2].

Лодыжечный бурсит развивается из-за постоянного трения ботинка со стопой. Для устранения бурсита применяют силиконовые подкладки для защиты.

Падение на верхнюю конечность может привести к травме запястья, такой как растяжение связок, перелом или повреждение хрящевой структуры на запястье, называемой треугольным комплексом фиброзно-хрящевой ткани.

Такие повреждения встречаются зачастую у начинающих еще не опытных фигуристов. Причина – плохой контроль движения ног, что приводит к потере

равновесия. Мышцы верхних конечностей постоянно напряжены и при падении фигуристы подставляют перед собой руки, чтобы меньше травмироваться. Дабы избежать повреждений необходимо ставить руки согнутыми в локтях [3].

Острые травмы колена, включая повреждения мениска или разрывы связок встречаются очень часто и приводят к серьезным последствиям.

Чрезмерное повторение травм: – это болезненное раздражение передней части лодыжки, вызванное давлением под шнурками. Модификация шнуровки, прокладки и манипуляций с языком конька может помочь облегчить боль.

«Уродство Хаглунда» – это разрастание патологической ткани в области пяточного бугра и ахиллова сухожилия. Это может быть результатом чрезмерного движения пятки в ботинке и не правильного подбору обуви [4].

Дополнительные ладьевидные кости («плавающие кости» в стопе) могут создавать боль в костях над внутренней дугой стопы.

Боль в голеностопном суставе или лодыжечный бурсит внутри и снаружи могут быть результатом давления со стороны ботинка фигуриста. Изменение подгонки каблука ботинка, набивки или выбивания области конька может обеспечить облегчение.

Как и спортсмены, занимающиеся прыжками с парашютом, фигуристы подвержены болям в колене, болезни Осгуда Шлаттера и тендиниту надколенника.

Помогает отдых, лед, растяжение четырехглавой мышцы (мышцы на передней части бедра) и подвздошной кости, а также укрепление отводящих мышц бедра и четырехглавой мышцы.

Причина боли в верхней части бедер, «подвздошный апофизит», является распространенной травмой у юных фигуристов. Постоянное сгибание приводит к напряжению в нижней части спины.

Боль в спине может быть связана с переломами в нижней части, такими как спондилолиз, проскальзывание позвоночника (спондилолистез), травмы поясничного диска и боль в остистом отростке, например, при «апофизите».

При вращательных выполнениях техники увеличивается риск травмы верхней дуги позвонков. При падении назад могут травмироваться межпозвоночные диски в поясничной области.

Фигуристы при постоянном приземлении во время полетов на одну ногу могут получить еще и дисфункцию тазобедренного сустава, а молодые спортсмены еще и сколиоз с ротацией позвонков.

К медицинским проблемам относятся: бронхоспазм, который часто встречается у фигуристов. Причиной развития может быть холодный, сухой воздух, пары от химических веществ, используемый для льда.

Синдром триады женщин-спортсменок включает остеопороз, аменорея и нарушения питания. Фигуристки более подвержены переломам. В случае симптомов заболевания рекомендуется провести оценку состояния костей [5].

Лечение включает: правильный рацион питания со всеми необходимыми витаминами, микроэлементами, уменьшение нагрузок во время тренировок, а иногда и психологические консультации.

Травмы, падения и ушибы неотъемлемая часть любого спорта, но в фигурном катании риск намного больше из-за полного отсутствия защитной экипировки.

Но это не дает право пренебрегать своим здоровьем. Во время тренировки нужно быть максимально сосредоточенным, не отвлекаться, полностью настроиться на длительную тренировку, а так же соблюдать меры безопасности, чтобы не травмироваться и уберечь не только своё здоровье, а так же здоровье своего партнёра.

#### **Список использованных источников:**

1. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. – Киев, «Олимпийская литература», 2003.
2. Травмы в фигурном катании. Шишки-бурситы, кисты и костные мозоли. URL: <http://www.icedreams.info/травмы-в-фигурном-катании>.
3. Травмы в фигурном катании: профилактика спортивных травм фигуристов. URL: <http://blog.r13-r21.com.ua/articles/travmi-v-figurnomu-katanni-profilaktika-sportivnih.php>.
4. Лечение суставов: как жить с уродством Хэглунда. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5b104cc44b16da00aaa46505/kak-jit-s-urodstvom-heglunda-5bf58899c366e400a98d21af>.
5. Спортивная наука: триада спортсменов. URL: [http://sportivnauka.blogspot.com/2014/02/blog-post\\_8.html](http://sportivnauka.blogspot.com/2014/02/blog-post_8.html).

**Ковтун Е.В.**

*доцент,*

*Харьковский национальный университет  
имени В.Н. Каразина*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

В XXI век человечество вступило в радикально изменившихся геополитических условиях. В течение последних десяти лет произошло крушение биполярной системы международных отношений, в которой поддерживался определенный баланс сил, позволявший сохранять общую международную безопасность [1].

В мировом развитии возобладали две взаимоисключающие тенденции [1]: первая тенденция проявляется в укреплении экономических и политических позиций значительного числа государств и их интеграционных объединений, в совершенствовании механизмов многостороннего управления международными процессами, в становлении многополярного мира; вторая тенденция проявляется через попытки создания структуры международных отношений, основанной на доминировании в международном сообществе развитых западных стран при лидерстве США и рассчитанной на односторонние, прежде всего военно-силовые, решения проблем мировой политики в обход основополагающих норм международного права, формирование однополярного мира,