

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
“ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ”**



“ТРАВМАТИЗМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ”

Работу выполнила: Бачирова В.А.
Студентка 204 группы ФГБОУ ВО «ВГАФК»
Научные руководители:

Лущик И.В., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»
Абдрахманова И.В., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Волгоград 2025



vfrg.ru/NaumovOleg

Художественная гимнастика — вид спорта, соревнования по выполнению под музыку комбинаций из разных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с различными предметами



СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ

- повреждения тканей (чаще мышечных или соединительных), возникающие при занятиях физическими упражнениями

ВИДЫ ТРАВМ

● **Тяжелые травмы – травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней**

● **Травмы средней сложности тяжести – травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней**

● **Легкие травмы – травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности (ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др)**



ВИДЫ ТРАВМ

Острые травмы возникают в результате внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора

Хронические травмы являются результатом многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела

Микротравмы - повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного (или часто повреждающего) воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры



1

Первичные

Такие повреждения возникают внезапно, причиной может стать механическое воздействие, неосторожность и прочее

2

Вызванные перегрузками

Голень, колено, позвоночник, тазобедренный сустав, стопа

3

Повторные

Если спортсмен не полностью восстановился, то он будет нагружать не только место повреждения, но и заставлять организм работать сильнее, компенсируя свою слабость, что повысит риск получения другой травмы

ТЯЖЕСТЬ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ

ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ

Локализацией

Площадью/объемом повреждения

Степенью рекрутированной в биомеханику движения

Сопряженностью с повреждениями других тканей

Психологическими последствиями травмы

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Неготовность организма
спортсмена к определенному
виду нагрузок из-за
физиологических показателей
или вследствие
несоответствия состояния
здоровья должному уровню**

**Нарушение техники
исполнения элементов**

**Неправильная методика
обучения**

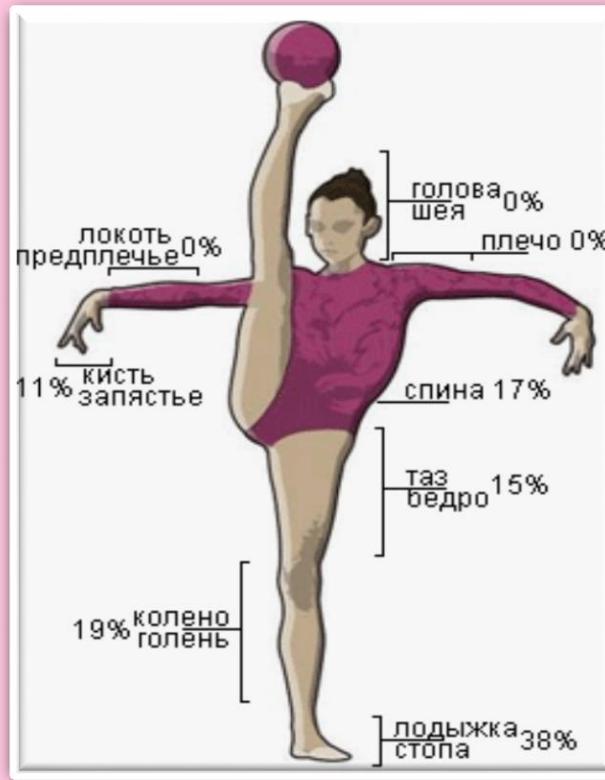
**Недостаточная разминка и
разогревание мышц**

**Длительные тренировки, из-за
которых организм не успевает
восстанавливаться**

Локализация травм в спортивной гимнастике у девушек



Локализация острых травм у спортсменок в художественной гимнастике



**Травмы голеностопного сустава –
наиболее частые острые травмы у
спортсменок, занимающихся
художественной гимнастикой**

растяжение связок голеностопного сустава

разрыв ахиллова сухожилия

**повреждение сухожилия задней
большеберцовой мышцы**

**повреждение сухожилия большой и
малой малоберцовой мышцы**

**травмы синовиальных влагалищ мышц
данной области**





Повреждения поясничного отдела позвоночника и травмы спины являются главной причиной болей в пояснице, на которую жалуется до 85 % спортсменок

Болезненные ощущения возникают в результате переразгибания в поясничном отделе позвоночника

**Симптомы: боли,
тугоподвижность суставов**

**Неотложные мероприятия:
иммобилизация на несколько месяцев**

Травмы коленного сустава в художественной гимнастике связаны с многочисленными прыжками, из-за чего появляются микротравмы связок надколенника

Основные симптомы: боль различного характера в области колена, усиливающаяся во время нагрузок

Неотложные мероприятия: покой, применение противовоспалительных средств



Травмы голени

Основные симптомы: боль, отек тканей, нарушение движений

Неотложные мероприятия: холод и покой после травмы, иммобилизация, восстанавливающая терапия, ЛФК после снятия гипса

Травмы тазобедренного сустава и бедра - растяжения мышц паховой области и задней бедренной поверхности

Симптомы: болевые ощущения возникают на пике нагрузки и при пальпации

Неотложные мероприятия: покой на 4–5 дней, расслабляющий массаж, местные противовоспалительные средства





Травмы стопы

бывают из-за неправильного приземления

переломы и повреждения связок пальцев

переломо-вывихи в предплюснеплюсневых суставах

подтаранные вывихи стопы

Симптомы: боль в области поражения, отек, ограничение подвижности

Неотложные мероприятия: покой, возвышенное положение стопы для уменьшения явлений отека, использование холода

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

сокращение количества часов тренировок до 20 ч/неделю

увеличение продолжительности «растяжки» до 40 мин/день

уменьшение объема общей физической подготовки до 5 ч/неделю

включение в недельный режим дня для посещения бассейна

правильное питание (из пищи организм должен получать все необходимые ему элементы)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

