

Таблица – сравнение ключевых факторов

Характеристика	Олимпийское (WTF)	Неолимпийское (ITF)
Удары руками в голову	Запрещены	Разрешены
Подсчёт очков	Электронный (сенсорные датчики)	Судейские записи
Приоритет	Сложные удары ногами	Универсальность (руки+ноги)
Сила удара	Должна превысить порог электронной системы	Контролируемый контакт

Заключение. Сравнительный анализ систем оценок ударов в олимпийском (WT) и неолимпийском (ITF) таэквондо выявил значительные различия в подходах к оцениванию техники и эффективности ударов. В олимпийском таэквондо акцент делается на точность и силу ударов, что отражается в использовании электронных систем судейства, позволяющих минимизировать субъективность. В то же время неолимпийское таэквондо придерживается более традиционного метода оценки, где важную роль играют не только технические элементы, но и эстетика исполнения, что требует от судей большей субъективности и опыта.

Обе системы имеют свои преимущества и недостатки. Олимпийская система обеспечивает более высокую объективность и точность в оценке, но может ограничивать креативность спортсменов. Неолимпийская система, в свою очередь, позволяет более гибко подходить к оценке, однако может быть подвержена влиянию человеческого фактора и субъективным мнениям судей.

В результате данного исследования мы пришли к выводу, что обе системы оценок имеют право на существование и могут сосуществовать, обогащая друг друга. Для дальнейшего развития таэквондо важно учитывать опыт обеих систем, чтобы создать более универсальную и справедливую методику оценки, которая будет способствовать росту интереса к этому виду спорта и повышению его уровня.

1 Петров, В. С. История и эволюция систем оценок в таэквондо: олимпийский и неолимпийский подходы / В.С. Петров // Журнал спортивных исследований. – 2020. - № 12(4). – С. 78-85.

2 Иванов, Д. А. Неолимпийское таэквондо: традиции и современность системы оценок / Д.А. Иванова // Научные труды по единоборствам. – 2022. - №5(3). – С. 56-63.

3 Лебедев, М. П. Этика судейства в таэквондо: различия между олимпийским и неолимпийским форматами / М.П. Лебедев // Этика и спорт. – 2019. - № 6(1). – С. 30-37.

4 Сидорова, Е. Н. Олимпийское таэквондо: система оценки и ее влияние на технику боя / Е.Н. Сидорова // Вестник физической культуры и спорта. - 2021. - № 8(2). – С.33-40.

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Говорова К.В.,

*студентка 2 курса Воронежской государственной академии спорта,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Беспалова О.В., канд. экон. наук, доцент

Фигурное катание, сочетающее в себе высокую художественную выразительность и сложнейшие спортивные элементы, является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта в России и мире. Однако, рост спортивных результатов, постоянное усложнение программ (внедрение четверных прыжков) неизбежно приводит к увеличению уровня травматизма среди спортсменов всех возрастов. Травмы не только прерывают карьеру, но и могут иметь отдаленные последствия для здоровья, что делает проблему профилактики актуальной в современных условиях.

Целью исследования является выявление основных причин и структуру травматизма в фигурном катании и разработке рекомендаций по их снижению.

Для достижения поставленной цели, необходимо рассмотреть следующие задачи исследования:

1. Систематизировать данные о характерных травмах в фигурном катании.
2. Выявить основные факторы риска, способствующие получению травм.

3. Проанализировать различные подходы к обеспечению безопасности в спорте.

4. Предложить комплекс мер по профилактике травматизма для спортсменов, тренеров и спортивных организаций.

Материал и методы. Основопологающим для предпринимаемого исследования является анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Фигурное катание оказывает большое влияние на организм человека. Этот вид спорта способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию характера, но также связан с высокими рисками травматизма, предъявляет уникальные требования к организму спортсмена. Наиболее частые травмы спортсмены получают во время исполнения прыжковых элементов.

Прыжки состоят из четырех фаз: разгон, отталкивание, полет и приземление.

Во время прохождения каждой фазы прыжка фигурист может получить травму.

1. Фаза разгона или разбега присутствуют минимальные риски получения травмы, но они не исключаются.

2. Фаза отталкивания: наиболее распространенные травмы - повреждение коленей, спины и голеностопов. Спортсмену оттолкнуться и скрутить многооборотный прыжок основное усилие приходится на колено, фигурист давить всем своим весом на одну ногу и вылетает наверх, помогая себе руками и корпусом.

3. Во время фазы полета, необходимо держать группировку для того чтобы скорректировать и облегчить фазу приземления. Однако спортсмен испытывает сильную перегрузку и неблагоприятно оказывает влияние на организм.

4. Приземление: в этой фазе можно получить травму, как при хорошем исполнении прыжка, так и при плохом.

Рассмотрим основные проблемы, влияющие на получение травм спортсменом из вышеизложенных фаз прыжков.

Главной проблемой является высокая ударная нагрузка при приземлении после многооборотных прыжков. По данным биомеханических исследований, нагрузка на опорно-двигательный аппарат при приземлении может превышать вес тела фигуриста в 5-8 раз [1, 2].

Вторая значимая проблема связана с техникой выполнения элементов. Неправильная техника приземления (недокрут, падения), ошибки в технике вращения создают предпосылки для острых травм: растяжений, разрывов связок голеностопного и коленного суставов, сотрясений мозга, переломов.

К третьей проблеме целесообразно отнести организационно-методическую работу, включающую: интенсивность тренировочного процесса без уделения достаточного внимания к восстановлению спортсмена; заблаговременный допуск врача к тренировкам после легких травм.

Автор Покрищенко В.В. утверждает, что важным аспектом является психологическое давление, ведущее к переутомлению и, как следствие, повышению риска травмы.

Серьезные травмы происходят как правило из-за не собранности спортсмена, не подготовленности к физическим нагрузкам и бездумном исполнении элементов [3].

На наш взгляд, для эффективного снижения уровня травматизма в фигурном катании необходим комплекс мер, затрагивающий все стороны тренировочного процесса.

Во-первых, совершенствование тренировочного процесса и техники. Приоритетом базовой технической подготовки фигуриста являются: модернизация базовых элементов перед допуском к изучению сложных прыжков; увеличение доли тренировок на земле для отработки биомеханики; возраст спортсмена и уровень его физической готовности к изучению более сложных элементов.

Обязательное включение в тренировочный цикл: регулярных занятий общей и специальной физической подготовкой; хореографией. Но стоит учитывать, что травма может произойти при перегрузке и неправильном распределении физических нагрузок на полу.

Для предотвращения травм спортсмены должны тщательно следить за состоянием своих коньков и ботинок. Как показали исследования, сломанный ботинок конька в фигурном катании может привести к различным травмам, связанным с потерей контроля над движением, нестабильностью стопы и нарушением техники выполнения элементов [4].

Во-вторых, усиление медицинского обеспечения состоящего из регулярного углубленного медицинского осмотра спортсмена и обязательного присутствия квалифицированного спортивного врача (физиотерапевта) на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Заключение. В данной работе была проанализирована проблема травматизма в современном фигурном катании. В ходе исследования было установлено, что ключевыми проблемами являются ударные нагрузки, ошибки в технике, а также неточность в организации тренировочного процесса и медицинском обеспечении.

Реализация предложенных рекомендаций на уровне личных тренировочных программ, спортивных школ, позволит минимизировать риски для здоровья фигуристов, продлить их карьеру и способствовать достижению высоких результатов без ущерба для здоровья.

1. Загородний, Г. М. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека : учебное пособие / Г. М. Загородний. — Москва : Советский спорт, 2021. — 198 с. — ISBN 978-5-9718-0876-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159674> (дата обращения: 15.12.2025).

2. Полуниин, А. И. Специальная физическая подготовка фигуристов : методическое пособие / А. И. Полуниин, О. С. Леонтьева. — Москва : Спорт, 2023. — 112 с. - ISBN 978-5-907225-47-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/304720> (дата обращения: 15.12.2025)

3. Покрищенко, В. В. Фигурное катание — травмоопасный вид спорта. Как снизить риск раннего завершения карьеры среди спортсменов // Вестник науки. — 2023. - № 3 (60) Т. 2. - С. 227-230. - URL: <https://www.vestnik-nauki.ru/article/7526> (дата обращения: 15.12.2025).

4. Самые частые травмы в фигурном катании. / Спортивная травматология :[сайт]. - URL: <https://sporttravma.org/samyie-chastyie-travmy-v-figurnom-katanii/> (дата обращения: 15.12.2025).— Текст : электронный.

ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА СНА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Голякович А.А.¹, Корсакова Т.В.²,

*¹студент 2 курса, ²студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Тишутин Н.А., преподаватель

Обучающиеся спортивного профиля находятся в условиях совмещения тренировочной и образовательной деятельности [1, с. 27]. Эффективность данных видов деятельности определяется совокупностью факторов, среди которых важную роль играют особенности образа жизни, а также физиологические и психические механизмы адаптации организма к нагрузкам. Существенное значение имеет процесс восстановления, который рассматривается как часть подготовки наряду с учебным и тренировочным процессом. Достижение высоких результатов невозможно только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок без достаточного восстановления организма [2].

В системе восстановительных мероприятий особое место занимает сон, являющийся эффективным способом восполнения функциональных ресурсов организма. Полноценный сон способствует нормализации физиологических процессов и формированию адекватных адаптационных реакций на учебные и тренировочные нагрузки [3]. Недостаточное качество или продолжительность сна может приводить к повышенной утомляемости и ухудшению эффективности учебной и спортивной деятельности.

В этой связи актуальным представляется анализ особенностей качества сна и выработанности дневной сонливости у студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта, что позволяет оценить степень учета данного фактора в условиях совмещения учебной и тренировочной деятельности.

Цель исследования – исследовать особенности качества сна и сонливости у студентов спортивного профиля обучения с учетом пола.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 30 студентов факультета физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», из них 15 студенток и 15 студентов.

Для оценки степени дневной сонливости в различных жизненных ситуациях использовалась шкала сонливости Epworth, включающая 8 вопросов для определения склонности