

УДК 796.912:61
ББК 75.719.6
Т 65

Рецензенты:

к.п.н., доцент, И.В. Афанасьева
к.п.н., В.И. Баранюк

Т 65 Травматизм. Перетренированность. Восстановление в фигурном катании на коньках : учебное пособие / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, А.С. Солнцева, Е.В. Чубанов ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2020. – 168 с.

Учебное пособие «Травматизм. Перетренированность. Восстановление в фигурном катании на коньках» подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО): 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт; преподавателей, и слушателей ФПК специализации «Тренер в фигурном катании на коньках», магистрантов, аспирантов, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно–методической комиссией
ФГБОУ ВО МГАФК в качестве учебного пособия.*

© И.О. Черепанова, К.С. Дунаев,
А.С. Солнцева, Е.В. Чубанов 2020
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	8
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	10
ГЛАВА I. ТРАВМАТИЗМ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ.....	11
1.1. Возраст и пол фигуристов и травматизм.....	14
1.2.Медико-биологические и психологические причины травматизма.....	15
1.3. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата.....	18
1.3.1. Заболевания и повреждения мышц и миоэнтезического аппарата.....	18
1.3.2. Заболевания и повреждения суставов.....	28
1.3.3. Заболевания и повреждения костей.....	36
1.4. Заболевания и повреждения нервной системы.....	39
1.4.1. Заболевания и повреждения центральной нервной системы.....	40
1.4.2. Заболевания и повреждения периферической нервной системы.....	48
1.5.Спортивно-педагогические причины травматизма фигуристов.....	53
1.6. Основные направления профилактики травм у фигуристов.....	56
1.7. Вопросы для подготовки для подготовки.....	66
1.8.Учебная практика.....	67

ГЛАВА II. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФИГУРИСТОВ.....	68
2.1. Стадии и типы перетренированности фигуристов.....	72
2.2. Факторы риска перетренированности фигуристов.....	74
2.3.Профилактика перетренированности фигуристов.....	84
2.4.Вопросы для подготовки.....	88
2.5. Учебная практика.....	89
ГЛАВА III. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ФИГУРИСТОВ.....	90
3.1. Физиологические механизмы восстановления.....	91
3.2. Классификация средств восстановления фигуристов.....	96
3.3. Педагогические средства восстановления фигуристов....	97
3.4. Психологические средства восстановления фигуристов...	102
3.5. Гигиенические средства восстановления фигуристов.....	109
3.6. Медико-биологические средства восстановления фигуристов.....	118
3.6.1. Основные принципы питания фигуристов.....	120
3.6.2. Сон.....	126
3.6.3. Фармокологические средства восстановления.....	127
3.6.4. Физиотерапевтические средства восстановления.....	135
3.7. Вопросы для подготовки.....	157
3.8. Учебная практика.....	158
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	159
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	161