УДК: 796.412.2.

Медведева А.А., студент,
Уральский государственный медицинский университет,
Чермашенцев П.В., студент,
Анухина Н.Н., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Научный руководитель: Малозёмов О.Ю.,
кандидат пед. наук, доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, Екатеринбург

ОСОБЕННОСТИ БЕЗОПАСНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: Кратко рассмотрены некоторые аспекты безопасности при занятиях художественной гимнастикой, включающие особенности данного вида спорта, питания, восстановления и медицинского контроля.

Ключевые слова: художественная гимнастика, безопасность.

Medvedeva A.A., student,
Ural State Medical University,
Chermashentsev P.V., student,
Anukhina N.N., Senior Lecturer,
Department of Physical Education and Sports,
Ural State Forest Engineering University
Scientific Advisor: Malozemov O.Yu., Cand.of Pedag. Science,

Associate Professor at the Department of Physical Culture,
Ural State Medical University
Russia, Yekaterinburg

SAFETY FEATURES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract: Some aspects of safety in rhythmic gymnastics are briefly considered, including the specific features of this sport, nutrition, Some aspects of safety in rhythmic gymnastics are briefly discussed, including the specific features of this sport, nutrition, recovery and medical monitoring.

Keywords: rhythmic gymnastics, safety.

Художественная гимнастика (ХГ) сложнокоординационный вид спорта, сочетающий элементы гимнастики, хореографии, танца, акробатики и работы с предметами, представляющий целостную композицию, выполняемую выразительно и артистично под музыкальное сопровождение. Наряду с высокой двигательной подготовленностью в ХГ важен контроль положения тела, траектории движения предмета, ритма музыки, последовательности элементов выступления, что делает её ещё и интеллектуально сложным видом спорта [1]. Актуальность тематики в том, что она распространена среди детей, подростков и молодых женщин и, соответственно, правильная организация тренировок, питания и восстановления значимы для сохранения здоровья спортсменок и профилактики травм. Кратко рассмотрим данные аспекты ХГ.

Особенностями тренировочного процесса в ХГ являются физическая, техническая, хореографическая и специальная подготовка [3]. После разминки выполняются упражнения на развитие физических качеств и технических элементов. Особое место – повторение соревновательных связок, знание их и

умение выполнять в условиях утомления. Поскольку навыки в ХГ сложные, то быстрое увеличение объёма или интенсивности тренировок может привести к переутомлению и травмам. Необходимыми компонентами подготовки являются полноценный сон, дни восстановления и контроль самочувствия. Тренер должен учитывать возраст, уровень физической подготовленности, индивидуальные особенности и состояние здоровья спортсменки.

Питание является одним из важнейших факторов спортивной подготовки в ХГ [2, 5]. Энергетическая потребность не универсальна, поскольку зависит от возраста, массы тела, длительности тренировок, их интенсивности и общего уровня физической активности. Перед тренировкой важно обеспечить организм энергией, не создавая ощущения тяжести. За несколько часов до занятия возможен полноценный приём пищи с углеводами, источником белка и небольшим количеством жиров. После тренировки необходимо восстановить энергетические ресурсы организма. Полноценный приём пищи должен содержать белки и углеводы. Например, это может быть мясо или рыба с гарниром и овощами, либо другой полноценный вариант питания.

Большое значение имеет употребление жидкости, поскольку потеря воды во время физической нагрузки может ухудшать самочувствие и работоспособность. Поэтому питьевой режим должен соответствовать интенсивности тренировки, температуре окружающей среды и индивидуальной потребности. Использование же спортивных пищевых добавок не должно заменять полноценное питание, а их необходимость определяется индивидуально и обсуждается со специалистом.

Существенной проблемой в эстетических видах спорта является стремление к чрезмерному изменению (в основном к снижению) массы тела, когда спортсменки могут сознательно ограничивать питание. Однако, недостаточная энергетическая обеспеченность связана с недостатком энергии, остаю-

щейся организму после учёта затрат на физическую активность. Международный консенсус по Relative Energy Deficiency in Sport указывает на возможное нарушение различных физиологических функций при хроническом дефиците энергии [4]. Последствиями могут быть ухудшение восстановления, снижение спортивной работоспособности, нарушения костного обмена, повышение риска травм и изменения эндокринной функции. Важно не использовать самостоятельно строгие диеты, длительное голодание и необоснованное исключение групп продуктов. Изменение массы тела должно быть безопасным, учитывать состояние здоровья.

ХГ как и любой высокоинтенсивный вид спорта имеет определённые риски травмирования. Зачастую проблемы связаны с перегрузкой опорно-двигательного аппарата, недостаточным восстановлением, неправильной техникой и чрезмерным стремлением увеличить гибкость. *Профилактика травматизма* включает полноценную разминку, постепенное увеличение нагрузки, правильную технику выполнения элементов и достаточное время для восстановления. Особое внимание необходимо уделять состоянию суставов и позвоночника. При появлении постоянной боли необходима оценка специалиста, а тренировки не следует продолжать при выраженном болевом синдроме. Питание также часть профилактики травм, а достаточное поступление энергии, белка, кальция, витамина D и других нутриентов важно для поддержания костной и мышечной систем.

Медицинский контроль позволяет своевременно выявлять состояния, препятствующие безопасным тренировкам. В зависимости от возраста и уровня подготовленности оцениваются: общее состояние здоровья, уровень физического развития, состояние сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и другие психофизиологические показатели.

Особое внимание необходимо обращать на длительную усталость, снижение работоспособности, частые травмы, выраженное изменение массы тела и другие *признаки недостаточного восстановления*. Для спортсменок подросткового и молодого возраста важен контроль регулярности менструального цикла, нарушения которого на фоне высокой тренировочной нагрузки и ограниченного питания могут быть одним из признаков недостаточной энергетической обеспеченности и требуют медицинской оценки.

Таким образом, здоровье спортсменки должно быть одним из основных приоритетов, а оптимальное сочетание физической подготовки, полноценного питания, восстановления и медицинского наблюдения в художественной гимнастике повышает спортивную работоспособность, снижает риск неблагоприятных последствий для организма и личности.

Использованные источники

1. Совершенствование координационных способностей девочек 9–10 лет в художественной гимнастике // Человек. Спорт. Медицина. 2024. DOI: 10.14529/hsm24s208. https://hsm.susu.ru/hsm/ru/article/view/2600

2. Полиевский С.А., Ямалетдинова Г.А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов. М.: Юрайт, 2024. 122 с. https://urait.ru/

3. Fédération Internationale de Gymnastics. Rhythmic Gymnastics Code of Points 2025–2028. Lausanne: FIG, 2025. https://www.gymnastics.sport/

4. Mountjoy M., Ackerman K.E., Bailey D.M. et al. International Olympic Committee's consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs) // British Journal of Sports Medicine. 2023. Vol. 57, № 17. P. 1073–1097.

5. Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. Nutrition and Athletic Performance // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2016. Vol. 48, № 3. P. 543–568.