

Ссылка для цитирования этой статьи:

Тхаземплов Р.Л., Бауаев Ш.Х. Причины и способы снижения показателей травматизма у единоборцев // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 21. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Tkhazeplov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-26.

ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРАВМАТИЗМА У ЕДИНОБОРЦЕВ

Тхаземплов Рустам Леонидович

старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика;
подполковник полиции

Бауаев Шамиль Хаджимуратович

преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика;
старший лейтенант полиции

Аннотация. В статье рассматриваются основные причины травматизма у спортсменов, занимающихся единоборствами, и предлагаются практические способы снижения риска получения травм в тренировочном и соревновательном процессе. Анализируются факторы, связанные с уровнем подготовки и техникой выполнения приемов, ошибками в планировании нагрузок, недостаточным восстановлением, несоблюдением правил безопасности и использованием защитной экипировки, а также организационными условиями проведения занятий. Отдельное внимание уделяется типичным видам повреждений (ушибы, растяжения и разрывы связок, травмы суставов, сотрясения и повреждения мягких тканей) и их связи со спецификой контактного взаимодействия. В качестве мер профилактики обосновываются: совершенствование технической и тактической подготовки, постепенная прогрессия нагрузок, обязательная разминка и заминка, развитие силовой выносливости и стабилизационных мышц, внедрение программ профилактики травм, контроль спаррингов (интенсивность, подбор партнеров), регулярный медицинский мониторинг, обучение навыкам самостраховки и соблюдение регламентов. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода,

объединяющего тренерские, медицинские и организационные решения, позволяющего снизить травматизм без потери эффективности подготовки.

Ключевые слова: единоборства, травмы, повреждения, причины, последствия, разминка, самостраховка, меры личной безопасности.

Единоборства как вид спортивной деятельности всегда привлекали людей молодого и зрелого возраста, которые неизменно выбирали их в качестве поля для самореализации, двигательной тренировочной активности, шанса наработать навык самозащиты, развить физические возможности. Ценность методики подготовки единоборца заключается в ее разноплановости – отработке подлежит техническая составляющая, то есть манера ведения боя (схватки) с уяснением предпочтительной тактики в каждом конкретном случае, скоростно-силовые возможности, сохранение дыхания при интенсивном передвижении, выносливость, умение по внешним признакам понимать замысел противника и многое другое. Огромное количество приемов и комбинаций позволяют адептам единоборств совершенствоваться всю жизнь, увеличивая уровень профессионализма и работая над ликвидацией слабых мест. В этой связи интерес населения нашей страны к ударным и борцовским видам спорта вполне объясним.

Однако, обстоятельством, которое продолжает вынуждать многих людей с опаской относиться к тренировкам подобной направленности, является стереотип о крайней травмоопасности единоборств и тех вредных последствиях, которые заключает в себе их специфика. Данная точка зрения, безусловно, является обывательской, но все же при определенном ракурсе рассмотрения может быть не лишена определенной доли разумности. Основана она на представлении, что атлеты такого профиля подготовки на тренировках только и делают что бьют друг друга, дерутся «стенка на стенку», формируют в себе чувство жестокости и безжалостности. Сколько-нибудь серьезная вовлеченность в спортивную и тренировочную культуру, конечно, позволяет понять, что единоборство – не драка, вопросам воспитания подопечных и их безопасности во время тренировок и соревнований организаторами, судейским корпусом и тренерским штабом уделяется огромное внимание. Желаящие научиться драться и применять эти навыки в быту очень быстро исключаются из числа занимающихся, так как не выдерживают требований воспитательного процесса.

Несмотря на строгую регламентацию действий, запретов на удары некоторыми частями тела в болевые и незащищенные места на теле человека (удары локтями, удары в пах, заломы пальцев, поражение глаз и т.д.), защитную амуницию и негласные этические требования по отношению к оппоненту, единоборства, как и любая двигательная активность, не обходятся без травм и повреждений различной степени тяжести. Профилактика травматизма при

общефизической работе, во время учебных спаррингов и непосредственно в ходе поединка является важнейшей задачей, требующей системного подхода.

Сами повреждения являются типичными для любой подвижной деятельности – ушибы, ссадины, растяжения и надрывы связок (реже разрывы), однако встречаются и переломы, сотрясения, нарушения нормальной работы внутренних органов. Так как единоборства – контактный вид спорта, травмы могут стать результатом столкновения бойцов, либо падения после броска или пропущенного удара. Факторы, способствующие травматизму в единоборствах, включают различные аспекты, начиная от недостаточной подготовки спортсменов и неправильной техники выполнения приемов, заканчивая некачественным оборудованием и плохими условиями тренировок [1].

Важным условием снижения числа повреждений у занимающихся единоборствами является хорошая разминка, предусматривающая разогрев и подготовку к работе всех частей тела и участков мускулатуры. Упомянутый интенсивный характер проведения тренировочного сеанса, отработка быстрых и резких действий исключает эффективность воздействия в случае если организм атлета остается в состоянии спокойствия, кровообращение не ускорилось, а мышцы остаются «холодными». Мускулатура в данном случае просто не в состоянии адекватно отреагировать на нейронный импульс о проведении скоростного действия (удар, прыжок, перемещение), а шанс получить растяжение повышается в разы. В обязательном порядке следует разминать все суставы – колени, локти, соединения плечевого пояса, так как данные участки особенно подвержены травмам.

Следующий фактор снижения травматизма – обучение элементам самостраховки. Речь идет о возможности сгруппироваться при падении, расположить тело и его части таким образом, чтобы, с одной стороны не повредить их, а с другой – не потерять время и не пропустить продолжающуюся атаку. К примеру, попавшись на бросок оппонента, необходимо упасть на поверхность, смягчая падение и обеспечив хлопок руками по поверхности, постараться произвести перекат или кувырок, прижав подбородок к груди. Падения на занятиях единоборствами могут стать причиной серьезных повреждений позвоночника, бедер, костей рук и ног. Умения страховать себя от подобных последствий необходимо развивать у единоборцев с малых лет на протяжении всего периода тренировок.

Общие принципы профилактики травматизма включают в себя осознание рисков и управление ими, поддержание хорошей физической формы и следование инструкциям тренера, что включает в себя такие меры, как правильное выполнение техники ударов и блоков, контроль интенсивности тренировок и осознание собственных ограничений [2]. Техническая подготовка и обеспечение безопасности являются важными аспектами

профилактики травм. Здесь подразумевается обязательное использование защитного снаряжения, контроль за состоянием оборудования и тренировочных площадок, а также обучение безопасным приемам и техникам.

Если говорить о юных спортсменах, участвующих в групповых тренировках какого-либо направления единоборств, то резонным представляется проведение тренером такого мероприятия как предварительный осмотр и опрос перед занятием. То есть, построив участников занятия перед разминкой нужно удостовериться в физическом состоянии каждого, уяснить наличие недомогания и дискомфорта, связанного с ограничением подвижности и болевыми ощущениями. Предполагается, что факторы, которые взрослые спортсмены однозначно квалифицируют как повреждение и весомый аргумент для пропуска тренировки, для молодых атлетов могут показаться незначительными и при продолжении активности вызвать еще более серьезные деструктивные последствия. Поэтому рекомендация либо прямое тренерское указание на временный запрет физической активности будет в данном случае хорошим средством профилактики травматизма.

Понимание собственных возможностей и формирование психологической уверенности в своих силах могут при определенном стечении обстоятельств способствовать исключению спортивных травм при занятиях единоборствами. Рациональное отношение к тренировочным элементам, подготовительным упражнениям, соревновательной деятельности убережет атлета от повреждений – следствия расслабленности, неуместной эмоциональности, проявления сиюминутного фатализма. Психологическая подготовка и работа на повышение общего уровня стрессоустойчивости играют весомую роль в предотвращении травм. Уверенность в себе, концентрация и способность контролировать эмоции помогают избежать ошибок и неосторожных действий, которые могут привести к травмам [3].

Огромное значение с точки зрения снижения получения атлетами травм имеют и особенности локации проведения спортивных занятий, степень готовности оборудования, состояние используемого инвентаря и защитной амуниции. Спортсмены ударных направлений единоборств не должны выходить на спарринг или соревновательный поединок без каппы, специального бандажа, шлема и иных частей защитной экипировки (если подобное предполагается регламентом соответствующей федерации). Арена (ринг, ковер, татами) должны соответствовать всем предъявляемым требованиям по части целостности поверхности, пружинящих свойств, чистоты, не содержать препятствия в виде бугров, неровностей, не быть скользкими и т.п. Динамичность поединка также должна учитываться посредством наличия площади, достаточной для перемещения в рамках развития противостояния, то есть пространство не должно быть ограниченным, хорошо освещаться,

соответствовать требованиям по части проветриваемости и хорошо отапливаться в холодное время года. Если занятие проводится на улице, стадионе, пересеченной местности, тренеру необходимо оперативно ограничить круг отрабатываемых действий, с учетом особенностей места проведения тренировки. К примеру, борцам можно дать указание на выполнение элементов только в стойке, на проводя броски и не переходя в партер, так как отсутствие ковра значительно повышает вероятность получения повреждений при полноценной схватке.

Отдельным пунктом среди мер для снижения общего уровня травматизма при занятиях единоборствами хотелось бы указать следующее положение – считаем абсолютно оправданными дисциплинарную ответственность либо отлучение от тренировочного процесса (исключение из спортивного клуба, удаление из секции, лишение права представлять учебное заведение, структуру, министерство или регион) для лиц, злостно нарушающих установленные правила по части соблюдения регламента (применение запрещенных элементов) и выражающих неуважение по отношению к сопернику, судьям, тренерам и организаторам. Лояльное отношение к таким поступкам влечет их повторение, умножение в геометрической прогрессии, что, кроме увеличения количества потасовок и травм формирует также негативный имидж единоборств в обществе. Строгое пресечение со стороны тренерского штаба и руководства федераций соответствующего вида спорта таких поведенческих проявлений, способно, на наш взгляд, положительно сказаться и на динамике травматизма.

В целом же, рассматриваемый вопрос является весьма многогранным и требует комплексного решения. Улучшение контроля указанных проблемных моментов может снизить общее количество травм единоборцев, а конкретным атлетам продлить спортивную карьеру и сохранить здоровье.

Список литературы

1. Бекетов О.В., Рахметжанов А.С., Михайлова Т.В., Зубарев Ю.А., Тен А.А., Коханова В.Е. Опыт исследования травматизма в спортивных единоборствах // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 1. С. 40-44.
2. Высочин Ю.В., Лукоянов В.В. Травматизм в спортивно-боевых единоборствах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. № 3. С. 45-51.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов / В.Ф. Башкиров. М.: Физкультура и спорт, 1987. 176 с.

REASONS AND WAYS TO REDUCE INJURY RATES IN MARTIAL ARTISTS

Tkhazeplov Rustam Leonidovich

Senior Lecturer, Department of Physical Fitness,
North Caucasus Institute for Advanced Training,
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Kabardino-Balkarian Republic;
Police Lieutenant Colonel

Bauyev Shamil Khadzhimuratovich

Lecturer, Department of Physical Fitness,
North Caucasus Institute for Advanced Training,
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Kabardino-Balkarian Republic;
Police Senior Lieutenant

Abstract. This article examines the main causes of injuries among athletes involved in martial arts and proposes practical ways to reduce the risk of injury during training and competition. It analyzes factors related to the level of training and technique, errors in load planning, insufficient recovery, failure to comply with safety rules and the use of protective equipment, as well as the organizational conditions of training. Special attention is given to typical types of injuries (bruises, sprains and ligament tears, joint injuries, concussions, and soft tissue damage) and their relationship to the specific nature of contact interaction. Preventive measures advocated include: improving technical and tactical training, gradually progressing loads, mandatory warm-ups and cool-downs, developing strength endurance and stabilization muscles, implementing injury prevention programs, monitoring sparring (intensity, partner selection), regular medical monitoring, training in self-protection skills, and adherence to regulations. A conclusion is drawn regarding the need for a comprehensive approach combining coaching, medical, and organizational solutions to reduce injuries without compromising training effectiveness.

Key words: martial arts, injuries, damage, causes, consequences, warm-up, self-insurance, personal safety measures.

References

1. Beketov O.V., Rakhmetzhanov A.S., Mikhailova T.V., Zubarev Yu.A., Ten A.A., Kokhanova V.E. Experience in studying injuries in combat sports // Modern problems of science and education. 2023. No. 1. P. 40-44.
2. Vysochin Yu.V., Lukoyanov V.V. Injury in martial arts // Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports. 2009. No. 3. P. 45-51.
3. Bashkirov V.F. Prevention of injuries to athletes / V.F. Bashkirov. M.: Physical culture and sport, 1987. 176 p.