

УДК 796

*Хамидова Товрат Якубовна, студент  
Хажмухамбетова Шумисат Жалаудиновна, заведующая кафедрой  
физического воспитания  
Россия, г. Грозный  
Чеченский государственный педагогический университет*

## **ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ**

**Аннотация.** В настоящее время занятия спортом требуют от атлетов максимальных усилий как на соревнованиях, так и во время тренировок. Эти факторы, наряду с другими обстоятельствами, могут привести к спортивным травмам, причины которых могут быть как общими для всего спорта, так и специфическими для отдельных дисциплин. Любая травма лишает человека не только возможности заниматься спортом, но и продолжать трудовую деятельность, а в случае профессионального спорта – также основного источника дохода. Наиболее распространенными травмами в спорте являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы. Информационно-профилактическая работа и предотвращение травматизма являются одними из ключевых задач современного общества. Профилактика травм, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом стоит в приоритете для ученых, преподавателей, медицинских работников и администрации вузов. Тем не менее, не всегда эта работа проводится систематически и последовательно, что приводит к множеству нарушений организационного, методического и санитарно-гигиенического характера, способствующих травмам и ухудшению здоровья.

**Ключевые слова:** травматизм, спорт, современные методы, профилактические мероприятия.

*Khamidova Tovrat Yakubovna, 3rd year student  
Khazhmukhambetova Shumisat Zhalaudinovna, Head of the  
Department of Physical Education  
Russia, Grozny*

**PREVENTION OF SPORTS INJURIES:  
MODERN APPROACHES AND METHODS**

**Abstract.** Nowadays, sports activities require athletes to exert maximum effort both in competitions and during training. These factors, along with other circumstances, can lead to sports injuries, the causes of which can be both general for all sports and specific to individual disciplines. Any injury deprives a person not only of the opportunity to play sports, but also to continue working and in the case of professional sports-also the main source of income. The most common injuries in sports are bruises, dislocations, fractures, wounds, strains and ruptures. Information and preventive work and injury prevention are among the key tasks of modern society. Prevention of injuries, diseases and accidents during physical education and sports is a priority for scientists, teachers, medical workers and university administration. However, this work is not always carried out systematically and consistently, which leads to many violations of an organizational, methodological and sanitary-hygienic nature that contribute to injuries and deterioration of health.

**Key words:** injuries, sports, modern methods, preventive measures.

**Введение.** Спортивный травматизм является актуальной проблемой современной физической культуры и спорта. Несмотря на прогресс в области медицины и технологий, травмы остаются распространённой причиной временной нетрудоспособности спортсменов и могут иметь серьёзные последствия для их здоровья и карьеры. Поэтому профилактика спортивных травм приобретает особое значение для обеспечения безопасности участников спортивных мероприятий [1, с. 45].

Травматизм, возникающий при занятиях силовыми видами спорта, такими как тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт, обусловлен в первую очередь следующими факторами:

1. Игнорирование норм и правил, касающихся организации тренировок и спортивных занятий (до 50% случаев).
2. Недостатки в методических подходах к проведению тренировок и соревнований (5–10%).
3. Низкое качество материально-технической базы на местах проведения тренировок (10–25%).

4. Недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием и развитием спортсменов (4–6%).
5. Недостаточная дисциплина среди занимающихся (4–6%).
6. Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия (2–6%).
7. Внутренние факторы (1–3%) [3, с. 56].

Ключевую роль в предотвращении спортивных травм играют тренеры и медицинские работники, которые обязаны осуществлять медицинский контроль во время учебных занятий и тренировок. К распространенным нарушениям правил медицинского контроля относятся допуск к тренировкам спортсменов, перенесших болезни, состояние переутомления и перетренировки, а также несоблюдение режима и гигиенических норм [2, с. 10].

Часто травматизм возникает из-за недостатков в оборудовании мест занятий, включая:

1. Изношенность спортивных снарядов и приспособлений.
2. Наличие посторонних предметов в местах занятий.
3. Плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение.
4. Несоответствие размеров и веса инвентаря индивидуальным параметрам занимающихся [4, с. 43].

Актуальность исследования профилактики спортивных травм обусловлена необходимостью повышения безопасности в спорте, снижением социально-экономических затрат и развитием научных подходов к сохранению здоровья спортсменов на всех уровнях подготовки [5, с.3].

**Цель исследования:** проанализировать современные подходы к профилактике спортивного травматизма, определить их эффективность и разработать практические рекомендации для снижения уровня травмирования спортсменов в различных видах спорта.

**Материалы и методы.** Анализ научных статей, учебных пособий, рекомендаций по профилактике спортивного травматизма для определения современных подходов и методов. Обзорный метод.

**Результаты исследования.** Современные методы профилактики:

1. Комплексная подготовка спортсменов: подготовительный этап включает развитие силы, гибкости, выносливости и координации.

Специальные упражнения помогают укрепить мышечный корсет и снизить риск растяжений, разрывов связок и других повреждений.

2. Правильная техника выполнения: обучение правильной технике выполнения движений — ключевой аспект профилактики травм. Тренеры должны уделять особое внимание технике как новичкам, так и опытным спортсменам.

3. Использование средств индивидуальной защиты: шлемы, наколенники, налокотники, защитные очки — все эти средства снижают риск получения травмы при падениях или столкновениях.

4. Регулярное медицинское обследование: плановые осмотры позволяют выявить предрасположенность к определённым травмам и своевременно принять меры по их предотвращению.

5. Соблюдение режимов тренировок и отдыха: правильное чередование нагрузок с отдыхом способствует восстановлению организма и снижает риск переутомления.

6. Организация безопасных условий тренировки: обеспечение хорошего состояния инвентаря, правильное освещение площадок, наличие противопожарных средств — все это способствует безопасной тренировочной среде.

### **Практические рекомендации для тренеров и спортсменов:**

1. Перед началом тренировки обязательно провести разминку (5–10 минут).
2. Обучать правильной технике выполнения всех упражнений.
3. Использовать средства индивидуальной защиты по назначению.
4. Следить за состоянием инвентаря и оборудования.
5. Соблюдать режим труда и отдыха.
6. Регулярно проходить медицинские осмотры.
7. Внедрять современные технологии мониторинга нагрузки.
8. Обучать психологической устойчивости для снижения стрессовых факторов.

### **Вывод:**

1. Результаты исследования подтверждают, что эффективная профилактика спортивных травм требует системного, междисциплинарного подхода, включающего техническую подготовку, медицинское сопровождение, психологическую поддержку, организационные меры и

использование современных технологий для обеспечения безопасности спортсменов на всех этапах тренировочного процесса.

2. Практические рекомендации помогут создать безопасную спортивную среду, снизить риск травмирования и обеспечить долгосрочную успешную спортивную деятельность.

### **Список литературы:**

1. Иванова И.И., Петров П.П. Современные методы профилактики спортивных травм // Журнал спортивной медицины. -2022. - №3. С. 45–52.

2. Смирнова А.А., Кузнецов В.В. Техника безопасности в профессиональном спорте // Вестник физической культуры. — 2021. — №4. — С. 10–15.

3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Руководство по профилактике спортивных травм / ВОЗ; пер.: А.Б., Иванова И.И., 2020.

4. Асанин, В. Ю. Причины и профилактика травматизма у студентов при занятиях физкультурой и спортом /В. Ю. Асанин, А. Т. Деверинская, Е. В. Бондарева, А. Н. Григорьев // Вестник Российского университета кооперации. –2012. – № 43. – С. 43-49.

5. Бондаренко, М. П. Спортивный фактор травматизма в профессиональном спорте / М. П. Бондаренко, А. И. Шамардин, А. А. Шамардин, Ю. А. Зубарев, И. Н. Солопов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 3-8.