

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТХЭКВОНДО

Красникова В.Н., Лапинов С.М.,

*студенты 3 курса Воронежской государственной академии спорта,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Сорокина Е.В.

Тхэквондо как спортивная дисциплина представляет собой уникальный вид единоборств, в котором ударная техника ногами занимает центральное место и формирует специфику соревновательной борьбы. Высокая частота амплитудных ударов, вращательных движений, прыжков и резкой смены направления движения обуславливает значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат спортсменов, прежде всего на нижние конечности и поясничный отдел позвоночника.

Актуальность изучения травматизма в тхэквондо определяется высокой интенсивностью тренировочного процесса и значительным количеством соревновательных поединков, особенно среди спортсменов молодежной возрастной группы (16–20 лет). Согласно данным эпидемиологических исследований, травмы в тхэквондо наиболее часто локализуются в области стопы, голеностопного сустава. Колена и позвоночника. При этом в структуре повреждений преобладают ушибы, растяжения связок и вывихи [3, 4].

Целью работы являлось обоснование подходов к профилактике травматизма у тхэквондистов молодежной группы через коррекцию тренировочного процесса, включая разработку стабильной системы физической подготовки и адаптивных тренировочных мероприятий.

Материал и методы. Различные научные работы, методические источники по организации подготовки тхэквондистов и собственные наблюдения за тренировочным процессом в спортивной среде.

В ряде исследований установлено, что уровень травматизма во время соревнований значительно выше, чем в тренировочном процессе. Так, метаанализ наблюдательных исследований показал высокую частоту травм нижних конечностей, обусловленных контактным характером поединка и высокой скоростью выполнения технических действий. Долгосрочное ретроспективное исследование травм тхэквондистов подтвердило доминирование повреждений стопы и голеностопного сустава, а также значительную долю повторных травм при недостаточной реабилитации [4].

Результаты и их обсуждение. Исследования среди юниоров и спортсменов молодежного возраста также выявили, что ушибы и растяжения связок составляют основную часть зарегистрированных травм, а факторами риска являются утомление, недостаточная мышечная стабилизация и несбалансированная силовая подготовка [3, 4]. Кроме того, систематический обзор по эпидемиологии травм в тхэквондо подтверждает, что наиболее уязвимыми сегментами являются голеностопный сустав, колено и стопа, особенно при выполнении вращательных ударов и нестабильных приземлениях [2].

Практический анализ тренировочной деятельности показывает, что типичными для молодежной группы являются растяжения связок голеностопного сустава после нестабильного приземления, боли в коленном суставе при частом выполнении вращательных ударов, а также хронические перегрузочные боли в поясничном отделе позвоночника. Общими факторами риска выступают несбалансированная нагрузка, недостаточная подготовленность мышц-антагонистов и слабость мышц-стабилизаторов.

В этой связи профилактические меры включают диагностику функционального состояния и индивидуализацию нагрузок [2, 3]:

1. Сбалансированная силовая подготовка.

Развитие силы мышц нижних конечностей, кора и мышц-стабилизаторов позволяет снизить нагрузку на связочный аппарат суставов. Исследования показывают, что дисбаланс силы мышц-антагонистов увеличивает риск травм коленного и голеностопного суставов.

2. Проприоцептивная подготовка и работа в нестабильных условиях.

Систематические обзоры доказывают эффективность проприоцептивных тренировок в снижении частоты растяжений голеностопного сустава у спортсменов. Дополнительные исследования у тхэквондистов с хронической нестабильностью голеностопа подтверждают улучшение баланса и силовых показателей после включения специализированных упражнений в тренировочный процесс.

3. Дифференцированное планирование нагрузки.

Чередование высокоинтенсивных спарринговых занятий и восстановительных тренировочных дней снижает риск накопительных повреждений и перетренированности, что особенно важно в соревновательные периоды [1, 5].

4. Мониторинг функционального состояния.

Регулярная оценка подвижности суставов, мышечной силы и баланса позволяет своевременно выявлять функциональные ограничения и корректировать тренировочные нагрузки, снижая вероятность повторных травм [4].

5. Восстановительные мероприятия.

Использование щадящих аэробных нагрузок (в том числе водной среды), упражнений на гибкость и миофасциального расслабления способствует снижению мышечного утомления и улучшению восстановления мягких тканей, что особенно актуально при высокой соревновательной плотности.

Заключение. Вышеизложенное позволяет нам сделать вывод, что травматизм в тхэквондо имеет преимущественно локализацию в области нижних конечностей и во многом связан со спецификой ударной техники и соревновательной нагрузки [1–5]. Включение в тренировочный процесс системной силовой подготовки, проприоцептивных упражнений, индивидуализированного планирования нагрузки и регулярного функционального мониторинга является эффективной стратегией профилактики травм.

Реализация индивидуального подхода к профилактике травматизма у спортсменов 16–20 лет позволяет снизить частоту ушибов, растяжений и вывихов, повысить устойчивость опорно-двигательного аппарата и обеспечить долгосрочную спортивную результативность без ущерба для здоровья.

1 Кабирова О. Р., Бикьянова Ф. Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культурой и спортом : учеб. пособие. – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г. И. Носова», 2020. – 924 с. – ISBN 978-5-9967-1845-0.

2 ПРОФИЛАКТИКА травматизма спортсменов / Исследование на Elibrary // Профилактика травматизма спортсменов. – 14 февр. 2026. – Режим доступа: elibrary.ru/82813793 (дата обращения: 28.02.2026).

3 Анализ травматизма у тхэквондистов. Анализ травматизма у тхэквондистов: статистика и причины // SportMedicine.ru. – Режим доступа: sportmedicine.ru/taekwondo.php (дата обращения: 28.02.2026).

4 Теплухин Е. И., Юдин Д. С., Осипова О. О. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре в вузе // Науки о здоровье. – 2019. – №. – Статья. – Режим доступа: elibrary.ru/39254920 (дата обращения: 28.02.2026).

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Кудина М.А., Трубочкина А.А.,

студенты 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Валько О.В., доцент; Позняк Ж.А., ст. преподаватель

Современное общество характеризуется высокой интенсивностью информационных потоков и повышенными требованиями к психоэмоциональной устойчивости, что обуславливает особую остроту проблемы умственного переутомления и эмоционального выгорания. Всемирная организация здравоохранения, признав масштаб проблемы, официально включила синдром эмоционального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-10), которая вступила в силу 1 января 2022 года [1].

Наиболее уязвимой категорией являются студенты и старшеклассники, ежедневно испытывающие серьезные умственные нагрузки и стресс в период обучения и экзаменационных сессий.