

**ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ,
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТРАВМАТИЗМА
У СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ И ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ**

Л.В. Виноградова*, А.А. Шевелюхина**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма»

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Верхнеднепровская детско-юношеская спортивная школа»

В ходе занятий восточными боевыми единоборствами нередки случаи травмирования спортсменов. Травмы опорно-двигательного аппарата являются основной причиной перерыва в тренировочном процессе. Это приводит не только к стойкому снижению уровня физической работоспособности, но и ухудшает качество жизни спортсменов. Поэтому тренер, работающий с юными спортсменами-единоборцами, должен знать особенности, ведущие факторы и условия, способствующие возникновению травм и, главное, проводить профилактику спортивного травматизма в процессе учебно-тренировочной деятельности.

Цель статьи – представить показатели спортивного травматизма юных каратистов и предложить практические рекомендации по профилактике травм в тренировочном процессе.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе МБУДО «Верхнеднепровская ДЮСШ» (Смоленская область, пгт. Верхнеднепровский). В нем приняли участие 40 спортсменов-единоборцев в возрасте от 12 до 17 лет. Использовались методы: анализ и обработка данных научно-методической литературы, анкетирование, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Спортивный травматизм среди юных каратистов находится на достаточно высоком уровне, что связано со спецификой данного вида спорта и требует разработки мер профилактики с целью снижения рисков получения травм. Лидирующее место среди травм у юных каратистов занимают травматические повреждения опорно-двигательного аппарата, а именно нижних конечностей. Количество легких травм (ушибы, ссадины, раны) распределено в течение года достаточно равномерно. Наибольшее количество (70%) тяжелых травм и травм средней тяжести приходится на зимне-весенний сезон. Большинство спортивных травм юных каратистов происходит из-за недостаточной разминки перед тренировкой или соревнованием, а также излишне высоких нагрузок, резких движений или непривычно большой амплитуды движений.

Заключение. Наиболее эффективными мерами профилактики спортивной травмы у юных каратистов являются те, которые направлены на укрепление связочно-мышечного аппарата конечностей, увеличение подвижности суставов и тканевой адаптации к нагрузке.

Ключевые слова: спортивная травма, профилактика, каратэ, спортивный массаж.

**LEADING FACTORS DETERMINING HIGH LEVEL OF KARATE
SPORTSMEN'S INJURIES AND WAYS OF ITS PREVENTION**

L.V. Vinogradova*, A.A. Sevelyukhina**

*Federal State Budget Educational Establishment of Higher Education
“Smolensk State Academy of Physical Training, Sports and Tourism”

**Municipal Budget Establishment of Additional Education
“Verkhnedneprovsky Children and Youth Sports School”

Injuries of sportsmen are common during martial arts training. Musculoskeletal injuries are the main cause of a break in the training process. This leads not only to a persistent decrease in the level of physical efficiency, but it also worsens the quality of a sportsman's life. Therefore, the coach who works with young martial artists must know the features, leading factors and conditions

causing injuries and, most importantly, he should prevent sports injuries in the process of training activities.

The purpose of the article is to present the indicators of sports injuries of young karatekas and offer practical recommendations for the prevention of injuries in the training process.

Material and methods. The research was conducted on the basis of the Junior Sports School of Verkhnedneprovsky (Smolensk Region, urban settlement Verkhnedneprovsky), which trains martial artists. The research involved 40 martial artists from 12 to 17 years old. The following methods were used: analysis and data processing of scientific and methodological literature, questionnaires, methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. Sports injuries among young karatekas are at a rather high level, which is associated with the specifics of this sport and requires the development of preventive measures to reduce the risk of injuries. The leading place among injuries of young karatekas is taken by traumatic injuries of the musculoskeletal system, exactly, the lower limbs. The number of minor injuries (bruises, abrasions, wounds) is distributed rather evenly throughout the year. The largest number (70%) of severe and medium injuries occurs in the winter-spring season. Most sporting injuries of young karatekas occur due to insufficient warming-up before trainings or competitions, as well as unnecessarily high loads, sudden movements or unusually large range of movements.

Conclusion. The most effective measures of prevention of sports injuries of young karatekas are those aimed at strengthening the ligaments and muscles of the limbs, increasing joint mobility and tissue adaptation to the load.

Key words: sports injury, prevention, karate, sports massage.