

Научная статья  
УДК 796

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ИННОВАЦИОННЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Юлия Германовна Бердникова<sup>1</sup>, Олег Юрьевич Малоземов<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Уральский государственный лесотехнический университет,  
Екатеринбург, Россия

<sup>1, 2</sup> Уральский государственный медицинский университет,  
Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> berdnikovayug@m.usfeu.ru

<sup>2</sup> malozemov196@mail.ru

**Аннотация.** Рассматриваются проблемы спорта с позиции травмирования. Рассмотрены особенности травмирования и профилактики в инновационных и экстремальных видах спорта. Показана роль учета специфики спортивной деятельности и индивидуальности спортсмена, роль учета социально-психологического травмирования в спорте.

**Ключевые слова:** спортивный травматизм, инновационный и экстремальный спорт

**Для цитирования:** Бердникова Ю. Г., Малоземов О. Ю. Особенности спортивного травматизма в инновационных и экстремальных видах спорта // Цивилизационные перемены в России = Civilizational changes in Russia : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург : УГЛТУ, 2025. С. 243–247.

Original article

## FEATURES OF SPORTS INJURIES IN INNOVATIVE AND EXTREME SPORTS

Yulia G. Berdnikova<sup>1</sup>, Oleg Yu. Malozemov<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ural State Forest Engineering University, Ekaterinburg, Russia

<sup>1, 2</sup> Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

<sup>1</sup> berdnikovayug@m.usfeu.ru

<sup>2</sup> malozemov196@mail.ru

**Abstract.** The sports problems from the perspective of injuries are discussed. The features of injury and prevention in innovative and extreme sports are con-

sidered. The role of considering the specifics of sports activities and the individuality of the athlete is shown. The role of considering social and psychological injuries in sports is shown.

**Keywords:** sports injuries, innovative and extreme sports

**For citation:** Berdnikova Yu. G., Malozemov O. Yu. (2025) Osobennosti sportivnogo travmatizma v innovacionnyh i ekstremal'nyh vidah sporta [Features of sports injuries in innovative and extreme sports]. *Civilizacionnye peremeny v Rossii* [Civilizational changes in Russia] : proceedings of the XV All-Russian Scientific and Practical Conference. Ekaterinburg : USFEU, 2025. P. 243–247. (In Russ).

Традиционные виды спорта изучены давно и характеризуются достаточной степенью изученности характерных для каждого вида спорта наиболее вероятных спортивных травм, их профилактики и лечения. В традиционных видах спорта существуют классификации по их травмоопасности. Технические возможности и психосоциальная суть человечества приводит к появлению новых видов соревновательной деятельности и потребности ее осуществления. Однако, быстрое развитие и популяризация инновационных видов спорта (например, киберспорта, паркура, фристайла, скейтбординга, дрон-спорта и других) приводит зачастую к столь же быстрым изменениям в видах, причинах и профилактике спортивного травматизма в них. Поэтому стоит заострить внимание на травматизме в новых видах спорта, поскольку он является многогранной проблемой.

Многие инновационные спортивные дисциплины не воспринимаются в традиционном смысле, поскольку предполагают сочетание у спортсменов уникальных, физических, креативных способностей. Зачастую в этих видах спорта травматизм имеет скрытый характер, однако уровень потенциального травматизма в них достаточно высок [1, 2]. В этом и состоит актуальность проблемы травматизма в обсуждаемых видах спорта.

Одним из основных отличий травматизма в инновационных видах спорта от традиционных можно считать слабую подготовленность спортсменов к специфическим требованиям нового вида спорта. Зачастую от спортсменов требуется одновременно высокая степень физической, технической и социально-психологической подготовленности. Ввиду быстрого развития информационных систем многие спортсмены психологически не готовы к публичным поражениям, «выпадению» из важного для них социального пространства, потери своей аудитории, экономическим потерям и пр. Молодежная мода на экзотические виды спортивной деятельности нередко контрастирует с общим психофизическим состоянием конкретного человека. Например, для паркура необходимо высокое природное чувство координации, динамического и статического равновесия, вестибулярно-пространственного контроля тела и пр. Многие этого не имеют, но, не успевая сформировать данные качества в тренировочном режиме, превышают свои возможности и получают серьезные физические, а затем и психологические травмы.

Многие киберспортсмены-новички, не желая связывать себя с тренировками тела, получают травмы непосредственно физического характера. Например, ввиду часто повторяющихся мелкомоторных нагрузок у них развивается синдром запястного канала. Многие из них игнорируют «сигналы» своего организма и вовремя не переходят к физическим упражнениям, продолжая киберпоединки за счет резервов собственного здоровья. Это приводит и к физическому, и к психическому истощению. Желание и необходимость к постоянному повышению результатов приводит к увеличению риска травмирования.

Травмы в киберспорте – достаточно сложное и зачастую пока недооцененное явление. Длительные игровые сессии негативно сказываются на психофизическом здоровье их участников. Как и в традиционных видах спорта, в киберспорте травмы могут быть острыми и хроническими. Наиболее часто встречающиеся травмы киберспортсменов это тендинит, различные боли в спине и шее, проблемы со зрительным аппаратом. Причины их вполне понятны – длительное напряжение неудобной неподвижной позой, неправильная осанка, слабая эргономика рабочего места, неправильная настройка оборудования (клавиатуры, мыши, звука, бликование экрана и пр.).

В киберспорте в связи с явным дисбалансом физических и психологических нагрузок (в сторону перегрузок последних) у игроков часто повышается уровень стресса, тревожность, происходит быстрое истощение психологических ресурсов. В итоге снижаются когнитивные функции, игровая производительность, стресс переходит в фазу дистресса. Сюда же можно отнести и появление у киберспортсменов игровой зависимости (гэмблинга), когда увеличение игрового времени приводит к игнорированию других жизненно важных факторов (например, физической активности, социальных связей, полноценного сна и пр.). На этом фоне возникают сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, ментальные расстройства. Нарушения сна вызывают ряд биоритмологических сбоев, нередко приводя к частному или общему десинхронозу.

Еще одной из причин травмирования в инновационных видах часто становятся тренировочные и соревновательные условия. Если в традиционных видах спорта эти условия в большинстве случаев хорошо опробованы и жестко стандартизированы, то в инновационных видах нередко окружающая среда не соответствует стандартам безопасности. Сложный рельеф местности, крутые склоны, неровные поверхности, неожиданные препятствия, плохие погодные условия (туман, ветер, дождь, снегопад, гололед и пр.) зачастую становятся причиной травм, например в паркуре, дрон-спорте.

Еще одним аспектом травмирования в инновационных видах спорта является повышенный уровень стресса, тревоги и депрессии при получении травмы. Многие спортсмены в данных видах спорта просто не готовы

к травмированию. Неожданность и тяжесть травмы приводит к страху повторного травмирования. Это, в свою очередь, вызывает снижение уверенности в своих силах, снижение самооценки и плохое психоэмоциональное состояние. Далее это может отрицательно влиять на производительность спортивной деятельности и желание продолжать занятия спортом. Например, в сложно-координационном и рискованном виде спорта – паркуре, снижение уверенности в выполнении упражнений, страх повторного травмирования значительно снижает уровень выполнения технических элементов.

Одной из новых проблем травматизма становится и коммерциализация спорта, когда травма может серьезно угрожать карьере спортсмена, приводит к потере социальных связей (аудитории фанатов) и экономическим потерям, поскольку ставки достаточно высоки. Спортсмены, даже временно прекращающие занятия спортом, могут быть забыты, могут сталкиваться с финансовыми проблемами по оплате лечения ввиду потери потенциального дохода от профессиональной деятельности. Поэтому, в данном случае социально-экономические последствия травм – важный аспект.

Травматизм в экстремальных видах спорта (например, в гидрофол-серфинге, альпинизме, скалолазании, ледолазании, парашютном спорте, параглайдинге, бейджампинге, стритлагинге и прочих) также актуален. Данные виды спорта связаны с повышенными рисками и опасными ситуациями (права на ошибку, как правило, нет) ввиду их высокой динамичности, узкоспециализированного снаряжения, зрелищных трюков, а также большой зависимостью от изменчивых природных (погодных) условий, в которых осуществляется спортивная деятельность. Основные травмы в них связаны с резкими падениями, жесткими приземлениями.

В целом, в инновационных и экстремальных видах спорта акценты травмирования смещаются в психологическую плоскость, поскольку травмы могут возникать в непредсказуемых ситуациях (даже во время разминок) в отличие от традиционных видов спорта, где большинство травм приходится на соревнования.

В инновационных видах спорта и подходы к профилактике травмирования должны быть инновационными.

Во-первых, отметим активное использование в тренировочном процессе виртуальной реальности – это один из путей снижения травматизма. В условиях симуляции тренировки без риска для жизни и здоровья спортсмены могут отрабатывать необходимые навыки, способы реагирования и поведения в опасных ситуациях.

Во-вторых, в настоящее время возможно отслеживание психофизиологического состояния в реальном непрерывном режиме. Для этого используются технологические устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы), контролирующие в режиме online многие физиологические показатели. Эти данные позволяют корректировать тренировочный процесс и избегать тренировочных перегрузок.

В-третьих, современные технологии (видеокамеры, различные сенсорные устройства) позволяют анализировать параметры выполнения движений. В видах спорта, где точность выполнения движений имеет критическое значение, нужно совершенствовать технику, выявлять потенциально опасные локомоции, приводящие к травмированию.

Наконец, накопленные человечеством медико-биологические и психолого-педагогические знания позволяют создавать эффективные образовательные программы, касающиеся техники безопасности в различных спортивных дисциплинах, обучение методам психической саморегуляции [3]. Это во многих случаях может играть основную роль в профилактике травматизма, поскольку современные программы ориентированы на индивидуальный подход к профилактике. Они включают сведения относительно особенностей психофизического состояния каждого спортсмена. Этим существенно минимизируются риски травмирования.

Обобщая все вышеизложенное, обсуждаемую тему можно подытожить тем, что в инновационных и экстремальных видах спорта травматизм зачастую имеет уникальные особенности. В современном спорте возрастает не только количество спортивных видов и дисциплин, но и повышается количество и качество опасностей, связанных с профессиональной спортивной деятельностью. Нивелирует этот процесс то, что с развитием медицины возможности профилактики травматизма, лечения и реабилитации также повышаются.

## *Список источников*

1. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения // Спортивная медицина. 2006. № 1. С. 54–77.
2. Приключенческие и экстремальные виды спорта // Topend Sports : [сайт]. URL: <http://www.topendsports.com/sport/adventure> (date of accessed: 02.10.2025).
3. Шумова Н. С. Байковский Ю. В. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях. Ульяновск : Зебра, 2018. 99 с.

## *References*

1. Platonov V. N. Injuries in sports: problems and prospects for their solution // Sports medicine. 2006. № 1. P. 54–77. (In Russ).
2. Adventure and extreme sports // Topend Sports : [website]. URL: <http://www.topendsports.com/sport/adventure> (date of accessed: 02.10.2025).
3. Shumova N. S. Baykovsky Yu. V. Components of Athletes' Mental Activity and Their Role in Ensuring Reliability of Actions in Extreme Conditions. Ulyanovsk : Zebra, 2018. 99 p.