УДК 796.011.3

Олег Гребік

Попередження спортивного травматизму

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Профілактика спортивного травматизму та безпека занять фізичною культурою – найважливіші питання організації навчально-виховної роботи в освітньому закладі. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм тих, хто навчається. Але іноді виконання фізичних вправ супроводжуються травмами й захворюваннями, що суперечать оздоровчій спрямованості фізичної культури [2].

Травми найчастіше виникають у результаті порушення відповідних організаційних, методичних вимог викладачами та студентами. Ушкодження, яких зазнають студенти під час занять спортом на майданчиках і в залах, називається спортивним травматизмом. Такий вид травматизму характерний для спортсменів, які працюють зі спортивним обладнанням [4].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблема дитячого, молодіжного й спортивного травматизму була предметом дослідження І. А. Бріжатої (2011), І. Я. Грубар (2000), Г. П. Воробйова (1989), А. П. Коноха (1999, 2007), З. С. Миронової (1972, 1989), В. П. Немсадзе (1997), М. А. Ступницької (2001). Установлено, що серед молоді найбільш розповсюджені хронічні запальні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату (деформувальний артроз, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити, міозити), які виникають унаслідок перенесених і не повністю вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перевантажень. У наукових працях зазначено, що від травмування отримує серйозні ушкодження або навіть помирає більше дітей, ніж від усіх інших захворювань, разом узятих (М. С. Бондаренко, Б. А. Довгань, 1997; І. Я. Грубар, 2006; Л. І. Фісенко, 1995; Б. М. Шиян, 2004).

Мета дослідження – вивчити заходи попередження спортивного травматизму.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізична підготовка й спорт у житті кожної людини – надійні засоби зміцнення здоров'я, підвищення резистентності організму до професійних захворювань із метою забезпечення фізичної готовності до перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних навантажень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння виконанню завдань навчання й виховання. Для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування та змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості [3].

Цьому сприяти набуття елементарних знань і навичок, які допоможуть запобігати травмам, важким пошкодженням, погіршенню стану здоров'я.

Для попередження спортивного травматизму потрібно дотримуватись індивідуального підходу до кожного спортсмена, санітарно-гігієнічних вимог, зважаючи на перенавантаження й перенапруження [6].

Унеможливити або звести до мінімуму випадки травмування під час занять спортом – одне з головних завдань у роботі тренера. Виконується це завдання, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час тренувань. Практика та досвід свідчить, що найбільша кількість травм трапляється в побуті. Більшість із них, на перший погляд, видаються випадковими: «посковзнувся», «невдало впав, катаючись на ковзанах (лижах, санках, велосипеді тощо)», незграбно приземлився під час зістрибування або перестрибування. Важливе місце в системі профілактики та попередження травматизму займають навики самострахування.

Самострахування – це здатність спортсмена своєчасно приймати рішення й самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Існують переважно два основні способи виходу з небезпечного положення: своєчасне припинення виконання вправи (якщо це можливо); видозміна вправи для запобігання травмі або полегшення сили падіння.

Важливе місце в системі профілактики травматизму, відповідно до рекомендацій А. П. Коноха (2007), посідає методика формування спеціальних умінь і навичок виконання різних падінь у стандартних й ускладнених умовах. З огляду на характер падіння (уперед, на руки-груди, із перекатом через плече, в оберт через плече), убік (на стегно, із перекатом на руки-груди, на стегно, із перекатом на спину з наступним обертом), назад (на спину, у перекид через плече, на руки-груди, із поворотом кругом) розроблено комплекс підвідних і спеціальних фізичних вправ для їх засвоєння й удосконалення [5].

Отже, щоб уникнути травм, кожен спортсмен повинен зробити потрібний і своєчасний додатковий рух або цілу рухову дію. Ці рухи та вправи нескладні, доступні й потрібні практично всім, а особливо тим, хто займається видами спорту, пов'язаними з несподіваними або навмисними падіннями (гімнасти-

© Гребік О., 2016

ка, акробатика, боротьба, футбол, гандбол, волейбол та ін.). Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим швидше той, хто виконує вправу, оволодіє прийомами самострахування. Якщо говорити про практичні рекомендації щодо уникнення травм на тренуваннях, то їх треба, як і травми, розрізняти за видами спорту. Адже для представників різних видів спорту існують загальні основні положення гігієнічного забезпечення спортивної підготовки.

Під час занять із гімнастики велике навантаження припадає на опорно-руховий апарат, особливо хребет, стопу, колінні суглоби. Тому в підготовчу частину заняття потрібно включати вправи на розтягування (на гнучкість) хребта навколо трьох осей рухів тіла (повздовжньої й двох поперекових, фронтальної та сагітальної). Найкращі для цього вправи з граничними статичними зусиллями тривалістю 4–6 с. Обов'язково потрібно включати вправи на розтягування для суглобів, особливо плечових, променевозап'ястних, кульшових, гомілковостопних. Перед заняттями з гімнастики потрібна аеробна розминка. Вона компенсує нестачу аеробного навантаження в основній частині тренування, розвиває аеробну функцію, готує до роботи сердцево-судинну й дихальну системи, стимулює обмінно-окислювальні процеси в тканинах. Усі ці компоненти аеробної функції потрібні гімнастам для кращого відновлення в процесі тренування. Під час виконання гімнастичних вправ, які мають переважно анаеробний характер, у м'язах накопичуються недоокислені продукти обміну (кисневий борг). Відновлення (ліквідація кисневого боргу) відбувається в інтервалах між вправами. Чим краще функціонує серцево-судинна система (чим вища аеробна функція), тим швидше нейтралізуватиметься кисневий борг і відновлюватиметься працездатність. Аеробні вправи підвищують витривалість спортсмена, що дає змогу якісно й інтенсивно проводити другу половину тренування. Аеробні вправи віддаляють час виникнення втоми в гімнаста, а отже, зменшується небезпека отримати травму в завершальній частині тренування.

Попередження перенапружень, захворювань і травм здійснюється комплексом педагогічних та гігієнічних заходів, що включають планування програми занять, ефективну розминку, кваліфіковане страхування з використанням спеціальних страхувальних пристосувань, контроль за станом приладів, відповідність гімнастичного залу гігієнічним вимогам, комплексом оздоровчих і відновних заходів. Важливе значення мають якісний відбір гімнастів та систематичний лікарський контроль. До занять гімнастикою не можна допускати спортсменів із плоскостопістю, сколіозом та іншими порушеннями опорно-рухового апарату. Для запобігання пошкодженням долонь використовують спеціальні накладки, шкіру змащують кремами, слідкують за тим, щоб не було мозолів. Для захисту променевозап'ястних суглобів, які зазнають великого навантаження, використовують шкіряні манжети. Перед і під час тренування протирають прилади, перевіряють їх надійність, рівно кладуть мати. Прилади повинні розміщуватися на безпечній відстані один від одного та від стіни. Освітленість, вологість повітря й температура повинні відповідати нормам [7].

Під час тренувань із легкої атлетики потрібно пам'ятати, що кожний вид легкої атлетики (крім багатоборства) має певну відносно вузьку спрямованість, що вимагає розвитку переважно однієї рухової якості за участю здебільшого однієї м'язової групи. Тому для легкоатлетів потрібно застосовувати компенсовані вправи для підтримання інших рухових якостей (крім основної) і всіх м'язових груп на функціональному рівні, який необхідний для ефективного виконання вправ спортивної спеціалізації й збереження здоров'я. Тривалий біг по твердому покриттю (асфальту) негативно відбивається на опорно-руховому апараті (плоскостопість, травми гомілковостопного суглоба, запалення окістя). Тому бігати потрібно по спеціальному покриттю (тартан, рекортан); тренування на місцевості краще проводити на паркових і лісових стежках. Потрібно застосовувати спеціальні вправи, що зміцнюють склепіння ступні (багатоскоки, імітація та виконання окремих елементів основних вправ); корисним буде застосування ортопедичного взуття та амортизаторів. В ідеалі температура повітря в приміщенні, де відбуваються заняття з легкої атлетики, повинна становити +14-17 °С при відносній вологості 30–60 %, рух повітря – до 0,5 м/с.

На занятті зі спортивних ігор тренер також повинен зважати на багато речей. Для ігрових видів спорту характерні такі травми, як розриви й надриви м'язів, сухожилок і зв'язок, розтягування, вивихи. Вони виникають під час зіткнень, падінь, ударів м'яча.

Попередження спортивного травматизму полягає в належній розминці, яка забезпечить розігрів м'язів і підвищить їх еластичність; удосконаленні техніки та загальної фізичної підготовки спортсменів; задоволенні гігієнічних вимог до місця занять. Під час занять у приміщеннях гравці перебувають у досить щільному контакті, а отже, підвищується небезпека розповсюдження інфекцій повітрям. Тому неприпустима присутність на полі хворого гравця. Його потрібно терміново ізолювати, аби від нього не заразились інші [1].

Висновки й перспективи подальшого дослідження. Для усунення причин спортивного травматизму та запобігання можливим його випадкам потрібно застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів. Науковці виділили низку методів попередження травмування під час занять спортом, основа якої – методика формування відповідального ставлення до професійних обов'язків тренера з певного виду спорту.

Джерела та література

1. Ібрагімов Е. Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання / Е. Ю. Ібрагімов // Молодий вчений. – 2015. – № 3 (18). – С. 163–167.
2. Іваненко П. Застосування засобів відновлення при травмах і захворюваннях у спортсменів / П. Іваненко, Р. Шологон // Молода спортивна наука України : зб. наук, ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 203–204.
3. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія / О. Ц. Демінський ; передм. В. І. Цибуха. – Київ : Віщаник, 2001. – 231 с.
4. Капралов С. Профілактичний комплекс фізичних вправ з плоскостопості для студентів Київської державної академії водного транспорту / С. Капралов, О. Подлєсний // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 339–341.
5. Левенєць В. М. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи / В. М. Левенєць, О. О. Коструб // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1999. – № 4. – С. 13–18.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 318 с.
7. Сергієчко Л. Особливості генетичного відбору веслярів / Л. Сергієчко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 61–66.

Анотації

У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлено проблеми боротьби з різними видами травматизму та зовсім недостатньо – питання організації й профілактики травматизму в спорті. Людина, котра професійно займається спортом, викладається для досягнення кращого результату. Природно, що при максимальних фізичних навантаженнях може виникнути травмувальний фактор. ***Мета дослідження*** *– вивчити заходи попередження спортивного травматизму. До профілактичних заходів із профілактики спортивного травматизму відносять уважність і зібраність, техніку безпеки, відповідну спортивну екіпіровку, правильну розминку та розігрів м'язів, дотримання режиму сну й неспання, дотримання методики тренування, фінальний етап тренування (заминка); своєчасний лікарський контроль, а також баланс між силою та гнучкістю. Дотримання цих профілактичних заходів значно знизить ризик виникнення спортивних травм, тим самим зменшить кількість професійних спортивних патологій і рівень інвалідизації спортсменів.*

Ключові слова: *травматизм, тренування, спортсмен, фізичні вправи, спорт.*

Олег Гребик. Предупреждение спортивного травматизма. *В отечественной и зарубежной литературе достаточно широко освещаются проблемы борьбы с различными видами травматизма и совершенно недостаточно – вопросы организации и профилактики травматизма в спорте. Человек, профессионально занимающийся спортом, излагается для достижения лучшего результата. Естественно, что при максимальных физических нагрузках может возникнуть травмирующий фактор.* ***Цель исследования*** *– изучить меры предупреждения спортивного травматизма. К профилактическим мероприятиям по профилактике спортивного травматизма относятся внимательность и собранность, техника безопасности, соответствующая спортивная экипировка, правильная разминка и разогрев мышц, соблюдение режима сна и бодрствования, методики тренировки, финальный этап тренировки (заминка); своевременный врачебный контроль, а также баланс между силой и гибкостью. Соблюдение этих профилактических мероприятий значительно снизит риск возникновения спортивных травм, тем самым уменьшит количество профессиональных спортивных патологий и уровень инвалидизации спортсменов.*

Ключевые слова: *травматизм, тренировки, спортсмен, физические упражнения, спорт.*

Oleh Hrebik. Prevention of Sports Injuries. *In domestic and foreign literature it is widely covered the problem of combating various types of injuries, but the problem of organization and prevention of injuries in sports is not studied enough. A person who professionally practices sports, sets out to achieve the best result. Naturally, the traumatic factor may occur during maximal physical loads. Objective of the work is to study measures of preventing of sports injuries. Preventive measures for the prevention of sports injuries include: attentiveness and discipline; safety measures; appropriate sports equipment; proper warm-up and warm-up of muscles; observance of sleep and wakefulness regimes; observance of training techniques; the final stage of training (hitch) timely medical supervision, as well as the balance between strength and flexibility. Observance of thesepreventive measures greatly reduce risk of sports injuries, thereby reducing the number of professional sports pathologies and the level of disability of athletes.*

Key words: *injuries, training, athlete, physical exercise, sport.*