

УДК 796:616-001-057.875

## **АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ТА ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМУ В СТУДЕНТСЬКОМУ СПОРТІ**

Терзієва І.І., Дорошенко В.В.

*69600, Запорізький національний університет, Україна, м. Запоріжжя,  
вул. Жуковського, 66,*

terzieva93@mail.ru

Розглянуто основні тенденції та причини травматизму в студентському спорті для підвищення ефективності тренувального процесу й розробки ефективних профілактичних заходів. За допомогою анкетування студентів-спортсменів та аналізу статистичних даних виявлені особливості, які впливають на підвищення рівня спортивного травматизму. Наведено результати вивчення основних тенденцій та причин травматизму в студентському спорті. Проаналізовано характер і локалізацію травм, де, коли і за яких обставин сталися спортивні травми, причини та механізми пошкодження, методи відновлення і лікування та низка питань, які пов'язані з виникненням травматизму. Подано аналіз розподілу травматичних пошкоджень за основними причинними факторами, складовими спортивною підготовки, за локалізацією і визначено співвідношення травматизму різних частин тіла. Встановлено, що протягом всього часу своєї спортивною діяльності кожен спортсмен отримував травматичні пошкодження різної локалізації, причому деякі з них повторно, найчастіше травмувалися нижні кінцівки, насамперед, гомілковостопний та колінний суглоби. При аналізі розподілу травм за складовими спортивною підготовки встановлено, щонайбільш часто студенти-спортсмени отримують травми на тренуваннях. При ранжуванні причин травм за результатами нашого анкетування встановлено, що найчастіше травми виникали через порушення спортсменами дисципліни і встановлених правил під час тренувань і змагань та через недостатню технічну та фізичну невідповідність тих, хто займається, до виконання складних вправ.

*Ключові слова: спортивний травматизм, причини спортивних травм, студентський спорт.*

## **АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ И ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ**

Терзиева И.И., Дорошенко В.В.

*69600, Запорожский национальный университет, Украина, г. Запорожье, ул. Жуковского, 66,*

terzieva93@mail.ru

Рассмотрены основные тенденции и причины травматизма в студенческом спорте для повышения эффективности тренировочного процесса и разработки эффективных профилактических мероприятий. С помощью анкетирования студентов-спортсменов и анализа статистических данных выявлены особенности, которые влияют на повышение уровня спортивного травматизма. Приведены результаты изучения основных тенденций и причин травматизма в студенческом спорте. Проанализированы характер и локализация травм, где, когда и при каких обстоятельствах произошли спортивные травмы, причины и механизмы повреждения, методы восстановления и лечения и ряд других вопросов, которые связаны с возникновением травматизма. Представлен анализ распределения травматических повреждений по основным причинным факторам, составляющим спортивную подготовку, по локализации и определено соотношение травматизма различных частей тела. Установлено, что в течение всего времени своей спортивной деятельности каждый спортсмен получал травматические повреждения различной локализации, причем некоторые из них повторно, чаще всего травмировались нижние конечности, прежде всего, голеностопный и коленный суставы. При анализе распределения травм по составляющим спортивной подготовки установлено, что наиболее часто студенты-спортсмены получают травмы на тренировках. При ранжировании причин спортивных травм по результатам нашего анкетирования было установлено, что чаще всего травмы возникали из-за нарушения спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований и из-за технической и физической неподготовленности занимающихся к выполнению сложных упражнений.

*Ключевые слова: спортивный травматизм, причины спортивных травм, студенческий спорт.*

## **ANALYSIS OF THE MAIN TRENDS AND CAUSES OF INJURY IN STUDENT SPORTS**

Terziieva I.I., Doroshenko V.V.

*69600, Zaporizhzhya National University, Ukraine, Zaporizhzhya, Zhukovsky str., 66,*

terzieva93@mail.ru

The main trends and causes of injury in student sports to improve the efficiency of the training process and the development of effective preventive measures. With the help of questionnaires of students and analysis of statistical data revealed features that affect the increased level of sports injuries. The results of studying the main trends and

causes of injury in student sports. Analyzed the nature and localization of injuries, where, when and under what circumstances did sports injuries, the causes and mechanisms of damage, recovery methods and treatment and a number of other issues that are associated with the occurrence of injuries. Presents an analysis of the distribution of traumatic injuries according to major causal factors for the components of athletic training, localization, and determined the ratio of injuries to various body parts. It is established that at all times during their sporting activities each athlete received traumatic injuries of different localization, some of them repeatedly, most often injured lower extremity, primarily the ankle and knee joints. When analyzing the distribution of injuries by the components of athletic training found that the most frequently student-athletes injured in training. When ranking the causes of sports injuries the results of our survey it was established that most injuries occurred from-for violations by athletes discipline and established rules during training and competition and because of the lack of technical and physical preparedness of those involved in the execution of difficult exercises.

*Key words: sports injuries, causes of sports injuries, student sport.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Сучасний спорт є складним, багаторівневим, соціально значимим явищем, що містить ряд серйозних суперечностей [1]. Загальновідомо, що раціональні заняття фізичними вправами й спортом сприяють зміцненню й збереженню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку й функціональному вдосконаленню організму людини. Проте спорт, особливо вищих досягнень, певною мірою провокує виникнення різних порушень у стані здоров'я людей, що ним займаються, а це суперечить оздоровчій спрямованості фізичної культури та спорту [1, 2].

Труднощі здійснення оздоровчої спрямованості спортивного тренування полягає в тому, що заняття спортом, крім вирішення основного завдання – фізичного вдосконалення, вирішують і завдання складного спеціалізованого пристосування і вдосконалення організму людини до максимальних навантажень в умовах, наближених до екстремальних [3].

У більшості випадків саме травми завдають не виправної шкоди здоров'ю спортсменів. Хоча, як правило, спортивні травми і не небезпечні для життя, вони відображаються на загальній і спортивній працездатності людини, виводячи її на тривалий період із зони нормального функціонування і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності. Високий відсоток травматичних ушкоджень у спортсменів призводить до втрат тренувальних днів, спортивної форми, а іноді й відходу зі спорту. Крім того, збільшилася кількість спортивних травм в осіб, охоплених заходами масової фізкультури та спорту [4].

Отже, травматизм та його профілактика є однією з найважливіших проблем у теорії та методиці підготовки спортсменів, а вивчення спортивного травматизму, робота над його профілактикою є необхідною умовою ефективного навчально-тренувального процесу [5].

На думку ряду дослідників, до 20 % травм можна уникнути за рахунок усунення супутніх сприятливих факторів і раціоналізації навчально-тренувального процесу. Конкретне вивчення причин кожної травми й узагальнення їх кількості залежно від виду спортивної діяльності може дати позитивний результат у розробці нових підходів до профілактики і зменшення кількості травм [6, 7].

### **ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ РОБОТИ**

Мета дослідження – вивчення основних тенденцій та причин травматизму в студентському спорті для підвищення ефективності тренувального процесу й розробки ефективних профілактичних заходів.

У роботі були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування спортсменів, анкетування, методи математичної статистики.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Для вивчення основних тенденцій та причин травматизму в студентському спорті було проведено анкетування 74 студентів I-II курсу факультету фізичного виховання. Анкета складалася з питань, які уточнювали характер і локалізацію травми, де, коли і за яких обставин сталася спортивна травма, причини та механізми пошкодження, методи відновлення і лікування та низка інших питань, пов'язаних із виникненням травматизму.

Визначенню найбільш вразливих ланок організму спортсменів сприяє вивчення локалізації травм. Тут слід враховувати, що характер і локалізація травм перебувають у залежності від специфіки виду спорту, кваліфікації та віку спортсмена.

На рис.1 представлені дані співвідношення пошкоджень різних частин тіла в студентів-спортсменів.

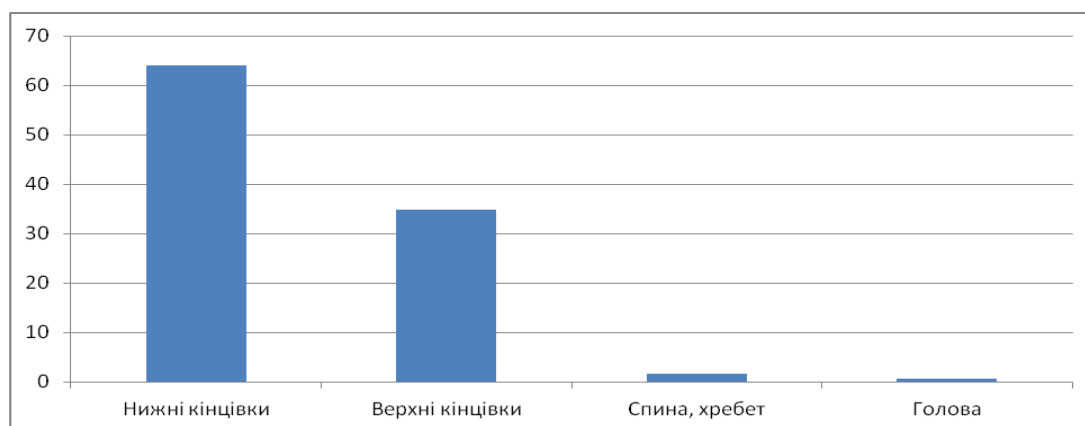


Рис.1. Співвідношення травматизму різних частин тіла, %.

За результатами анкетування встановлено, що протягом своєї спортивної діяльності кожен спортсмен отримував травматичні пошкодження різної локалізації, причому деякі з них повторно. Найчастіше, як і за даними багатьох дослідників, травмувалися нижні кінцівки (64,0% із загальної кількості травм). Кількість травм верхніх кінцівок становила 34,8%. Пошкодження спини і хребта склало 2,8%, а пошкодження голови – 1,0%.

Серед травм нижніх кінцівок найбільший відсоток (45,7%) від усіх травм цієї кінцівки складають пошкодження гомілковостопного суглоба. Далі за кількістю травм йдуть колінний суглоб і м'язи ноги (відповідно 27,8% і 21,3%).

Серед травм верхніх кінцівок найбільший відсоток (40%) складають розтягнення зв'язок променево-зап'ястного суглоба. Досить уразливими виявилися пальці спортсменів на заборі і садна – 35,6% від усіх отриманих ушкоджень. У 13,2% випадків студенти-спортсмени травмували лікоть, у 11,2% – зону плеча.

Серед ушкоджень голови, так само як і спини, переважали заборі.

При аналізі розподілу травм за складовими спортивної підготовки (рис. 2) встановлено, що під час навчально-тренувальних зборів травмувалися 11% респондентів, під час змагань – 25%, під час тренування – 64%. Розбіжність триманих результатів з даними інших дослідників, на наш погляд, можна пояснити невеликою загальною кількістю студентських змагань. У розрізі тренувального заняття найбільшою виявилася кількість травм, отриманих спортсменами в основній частині (78,8%).



Рис. 2. Розподіл травм за складовими спортивної підготовки (%).

Для успішної реалізації заходів профілактики пошкоджень необхідно знати причини й умови виникнення травм. В основі походження спортивної травми, як і в будь-якій іншій формі патології, лежать об'єктивні й суб'єктивні чинники, кожен із яких, в одному випадку, може бути причиною пошкодження, а в іншому – умовою його виникнення [1].

Більшість спортивних травм виникає внаслідок допущених організаційних та методичних помилок у навчально-тренувальному процесі і змагальній діяльності спортсмена, а також у результаті значного зниження техніко-тактичної, фізичної, вольової підготовленості, а головне – стану здоров'я спортсмена [7].

За результатами нашого дослідження основними причинами травматичних пошкоджень під час спортивної діяльності студентів-спортсменів були зазначені наступні:

- 1) порушення стану здоров'я;
- 2) неправильна методика проведення навчально-тренувальних занять;
- 3) непередготовленість (недостатня тренуваність, недоліки техніки);
- 4) незадовільний стан місць занять;
- 5) несприятливі метеорологічні умови;
- 6) відсутність страхівки;
- 7) нераціонально підібрані спортивне взуття або одяг;
- 8) відсутність або невідповідність захисних засобів;
- 9) порушення спортсменами дисципліни і встановлених правил під час тренувань і змагань.

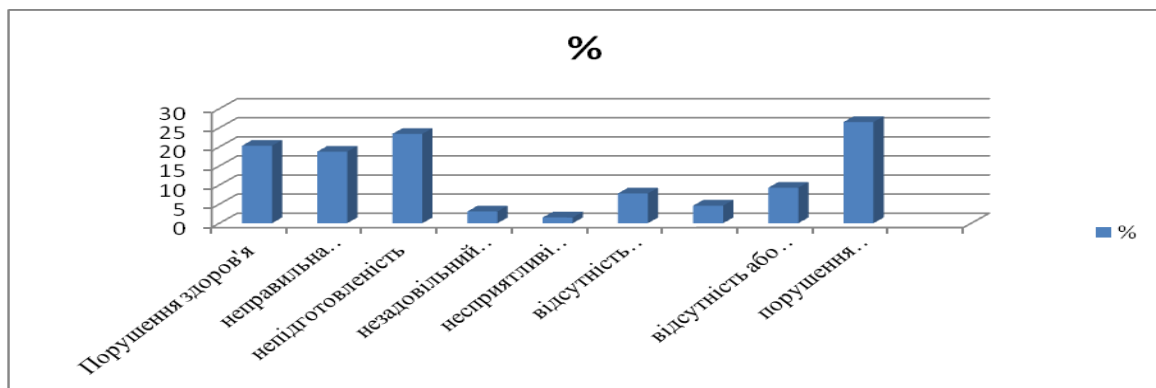


Рис. 3. Причини спортивного травматизму, %

При ранжуванні причин травм за результатами анкетування (рис. 3) встановлено, що найчастіше травми виникали через порушення спортсменами дисципліни і встановлених правил під час тренувань і змагань – 26,5%, на другому місці травми, отримані через технічну та фізичну непередготовленість тих, хто займається, до виконання складних вправ – 23,4%, на третьому – травми через порушення стану здоров'я (20,3%), далі – травматизм через неправильну методику проведення навчально-тренувального заняття – (18,75%), травми при відсутності або невідповідності захисних засобів (9,3%), травми через відсутність страхівки (7,8%), травми через неправильний підбір одягу і взуття (4,6%), через незадовільний стан місць занять (3,1%) і на останньому, дев'ятому, місці – несприятливі метеорологічні умови (1,5%).

## ВИСНОВКИ

Із даних передового досвіду в галузі теорії і методики спортивного тренування, спортивної травматології впливає, що заходи по збереженню і зміцненню здоров'я спортсменів, по профілактиці травм при занятті спортом передбачають постійне вивчення тенденцій та причин спортивного травматизму.

Вивчення основних тенденцій та причин травматизму в студентському спорті і показало, що протягом спортивної діяльності кожен студент-спортсмен отримував травматичні пошкодження різної локалізації, причому деякі з них повторно, найчастіше травмувалися нижні кінцівки, насамперед, гомілковостопний та колінний суглоби. Найбільший відсоток травм студенти-спортсмени отримують на тренуваннях. Найчастіше травми виникали через порушення спортсменами дисципліни і встановлених правил під час тренувань і змагань та через недостатню технічну та фізичну невідповідність до виконання складних вправ.

Визначення домінуючих факторів травматизму в студентському спорті уможливить удосконалення існуючих комплексів профілактики ушкоджень.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Стрикаленко Є.А. Проблеми травматизму в жіночому гандболі / Є.А. Стрикаленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 75-78.
2. Ібрагімов Е.Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання / Е.Ю. Ібрагімов // Молодий вчений. – № 3 (18). – 2015. – С. 163-167.
3. Правдина И.В. Спортивный травматизм как актуальная проблема современного спорта / И.В. Правдина // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых с междунар. участием «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, перспективы и условия развития». – I т. – Иркутск : Аспринт, 2012. – С. 270-273.
4. Коваленко Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А. Коваленко // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 2006. – С. 22-26.
5. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В.Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 1. – С. 54-77.
6. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т. 3. – С. 79-82.
7. Левенець В.Н. Актуальні питання спортивного травматизму / В.Н. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – № 1-2. – С. 84-89.

#### REFERENCES

1. Strikalenko Ê.A. Problemi travmatizmu v zhinochomu gandbolí / Ê.A. Strikalenko // Pedagogíka, psikhologíya tamediko-bíologíchní problem ifízichnogo vikhovannya í sportu. – 2013. – № 2. – S. 75-78.
2. ÍbragímovYe.Yu. Poperedzhennya travmatizmu na zanyattyakh z fízichnogo vikhovannya / Ye.YU. Íbragímov // Molodiy vcheniy. – № 3 (18). – 2015. – S. 163-167.
3. PravdinaI.V. Sportivnyy travmatizm kak aktual'naya problema sovremennogo sporta / I.V. Pravdina // Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh s mezhdunarodnym uchastiyem Fizicheskaya kul'tura i sport na sovremennom etape: problemy, perspektivy i usloviya razvitiya. – I tom. – Irkutsk : Asprint, 2012. – S. 270-273.
4. Kovalenko Yu.A. Problemy travmatologii v sovremennom sporte / Yu.A. Kovalenko // Teoriya s praktika fizicheskoy kul'tury. – № 5. – 2006. – S. 22-26.
5. Platonov V.N. Travmatizm v sporte: problemy s perspektivy ikh resheniya / V.N. Platonov // Sportivna meditsina. – 2006. – № 1. – S. 54-77.
6. Mardar G. Zapobígannya travmatizmu v protsesí pídgotovki sportsmenív / G. Mardar, Í. Yachnyuk // Fízichne vikhovannya, sport í kul'tur azdorov'ya u suchasnomu suspíl'ství: zb. nauk. pr. Volin. nats. un-tuím. Lesí Ukraínki. – Luts'k : Vezha, 2008. – T. 3. – S. 79-82.
7. Levenets' V.N. Aktual'ní pitannya sportivnogo travmatizmu / V.N. Levenets' // Sportivna meditsina. – 2004. – № 1-2. – S. 84-89.