

УДК 796-057.875:614.8

## ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ В ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Мужичок В.О., Слобожанінов П.А.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

В статті розглянуто шляхи профілактики спортивного травматизму серед студентів ВНЗ, які активно займаються спортом. Дослідженні умови і причини виникнення, частота і характер травм в залежності від виду спортивної діяльності студентів.

**Ключові слова:** травматизм, студенти, профілактика, викладач, спортсмен, тренер.

**Постановка проблеми.** Травматизм на заняттях фізичною культурою і спортом серед студентів різних закладів освіти в багатьох країнах стає предметом особливої заклопотаності широкого кола працівників різних спеціальностей, пов'язаних з галуззю фізичної культури. У виникненні пошкоджень при занятті фізичними вправами істотне значення мають анатомо-фізіологічні і психологічні особливості спортсменів, їх фізичний і розумовий розвиток, недостатність практичних навиків, підвищена допитливість і бажання самореалізуватись [4, с. 23-25].

Сучасна фізична культура та спортивна діяльність є складними, багаторівневими, соціально значимими явищами, що містить ряд серйозних протиріч. З одного боку, раціональні заняття фізичними вправами і спортом сприяють зміцненню і збереженню здоров'я, гармонійному фі-

зичному розвитку і функціональному вдосконаленню організму людини, з іншої – спорт, як вид діяльності, до певної міри провокує виникнення різних порушень в стані здоров'я тих, що займається. Поступове зростання спортивних результатів і вимог до студентів на заняттях фізичною культурою вимагають значних фізичних і психоемоційних навантажень від організму. В свою чергу, це може призвести до виникнення різних видів травм.

Травми – це для спортсмена важке випробування психологічного і фізичного плану. Навіть при сприятливому результаті важка травма у багатьох спортсменів відбиває бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 8-10% важких травм закінчуються втратою загальної і спортивної працездатності, тобто призводять до інвалідності.

Фізичне виховання та масовий спорт у сфері освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців. Щоб досягти цих цілей, необхідне напружене і інтенсивне заняття фізичними вправами, характерними різними видами спорту, з досить великими навантаженнями. Психологія спортсменів і тренерів, студентів і викладачів така, що доки травма не торкнулася особисто студента, цієї проблеми як би не існує. Багатьом здається безглуздом на тлі повного здоров'я і благополуччя займатися профілактикою травм або вивчати причини їх виникнення. Ось коли з'являється травма, яка стає особистою проблемою особи, що займається фізичними вправами, часто виникає паніка у пошуках ефективного і швидкого методу лікування. Існує думка, що спортивна травма виникає несподівано, що це невдача, свого роду доля. Така точка зору не правильна, бо при такому міркуванні травма стає якоюсь безвихідністю, а спортсмен і тренер, студент та викладач займають пасивну позицію. У навчально-методичній літературі ми не виявили даних про травматизм при заняттях спортом і фізичною культурою у вищих закладах освіти, як цілісній розробленій проблемі. Немає проаналізованих даних про причини травматизму студентів, що займаються фізичною культурою і спортом. Тому тема нашого дослідження вельми актуальна.

**Мета.** На основі даних літератури і власних досліджень розробити рекомендації по профілактиці травматизму в спортивній діяльності студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Профілактична спрямованість української охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу попереджувальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить величезна по своїх масштабах система по профілактиці травматизму, зокрема при заняттях спортом і фізичною культурою у ВНЗ.

Травми при заняттях фізичною культурою і спортом виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим і іншими видами травматизму – 3% до загального числа травм. Виникнення ушкоджень при заняттях спортом та фізичною культурою, протирічають оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми не є небезпечні для життя, вони відбиваються на загальній і спортивній працездатності спортсмена, виводячи його на тривалий період з тренувань та занять і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності.

Спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів в результаті раніше отриманого пошкодження. Внаслідок повторних травм вони загострюються і виводять спортсмена з ладу на вельми тривалий термін. Великі фізичні навантаження при заняттях спортом та фізичною культурою, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення пошкодженої системи і організму в цілому.

Узагальнені матеріали про стан травматизму спортсменів – представників багатьох видів спорту показують, що на першому місці по частоті поширення є хронічні запальні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, що є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них відносяться: деформуючий артроз, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити та ін. При цьому, як правило, переважно пошкоджуються найбільш навантажувальні суглоби, зв'язковий апарат і м'язи.

Частота захворювань опорно-рухового апарату у тренуваних осіб є більшою, ніж у менш кваліфікованих осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, що певною мірою пов'язано з вищими фізичними навантаженнями в тренуванні та занятті фізичними вправами. Значний відсоток таких змін у тренуваних осіб пояснюється недостатньо відповідальним відношенням до лікування травм, поверненням до занять до настання функціонального відновлення організму чи травмованої системи, а також недостатньо розробленою діагностикою і оцінкою функціонального стану нервово-м'язового апарату.

Успішна профілактика спортивних травм можлива лише при визначенні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму і причин виникнення травм. Представляється доцільною наступна класифікація причин виникнення спортивних травм:

- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- недоліки організації занять і змагань;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- несприятливі метеорологічні та санітарні умови при проведенні тренувань, занять і змагань;
- порушення вимог лікарського контролю;
- недисциплінованість спортсменів та осіб що займаються фізичними вправами

Детальний аналіз великої кількості травм у студентів при заняттях фізкультурою і спортом протягом багатьох років показав, що спортивний травматизм – це до певної міри процес керований. І при організації належних заходів профілактики спортивні травми можна звести до мінімуму, особливо пошкодження середньої тяжкості і тяжкі.

Запобігання спортивному травматизму ґрунтується на принципах профілактики пошкоджень з врахуванням особливостей окремих видів спорту. Окрім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту, існують заходи профілактики спортивного травматизму, властиві лише даному виду спорту.

Дані статуправління МОЗ України свідчать про наступне. В 2014-2016 роках рівень спортивного травматизму серед дорослих і підлітків дорівнював 3,3 на 10 000 населення проти 2,6 в 2012-2014, що на 32% більше, ніж в попередніх роках. В останні роки травматизм у спорті має стійку тенденцію до зростання.

Тому вивчення причин травматизму в спорті і його шляхи профілактики є надзвичайно актуальним питанням спортивної медицини.

Нами проведено аналіз травматизму та захворюваності серед осіб, які займаються фізичною культурою та спортом за даними Чернівецького обласного лікарсько-фізкультурного диспансеру за 2014-2016 роки. Окрім того, проводили опитування 56 учнів ДЮСШ і 72 студентів – спортсменів першого та другого курсу навчання на факультеті фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ імені Юрія Федьковича, а також вияснили їхню думку стосовно причин і шляхів профілактики травматизму у спорті.

Одержані нами дані свідчать про чітку тенденцію росту спортивного травматизму серед дорослих, підлітків і дітей протягом останніх 3-4 років.

Причини травматизму як і раніше носять організаційний характер. У його основі лежать порушення принципів поступовості, безперервності й циклічності в тренуванні, порушення правил лікарського контролю, відсутність динамічного спостереження за спортсменами високого класу.

Опитування дало можливість також вияснити, що 59,7% студентів – спортсменів вважають травми викликані причинами організаційного характеру. По рейтингу за кількістю відповідей студентів ці причини розташувались таким чином:

1. Неякісна екіпіровка, інвентар та обладнання – 37,5%;

2. Неприятливі санітарно-гігієнічні умови (недостатнє освітлення, занадто тверде і слизьке покриття, на якому виконуються вправи) – 37,4%;

3. Порушення поведінки і правил безпеки на заняттях – 16,3%;

4. Метеорологічні (дуже низька або висока температура довкілля, висока вологість та інше) умов заняття – 5,3%;

5. Значна загазованість повітря – 3,5%;

20,2% опитаних студентів вважають причинами травматизму методику проведення занять і тренувань. Причини методичного характеру за рейтингом розташувались так:

1. Зловживання великими силовими навантаженнями на хребет – 32,5%;

2. Зловживання тривалою напругою м'язів – 29,1%;

3. Виконання силових вправ без достатньої розминки – 16,1%;

4. Виконання вправ з біля – та граничними обтяженнями на тлі втоми – 14,9%;

5. Застосування великих обтяжень у вправах, які недостатньо засвоєні (недосконала міжм'язова координація) – 3,8%;

6. Порушення гармонії в розвитку сили різних груп м'язів і, як наслідок, диспропорція у розвитку їх сили 3,6%;

Причини, які пов'язані з професійною та особистісною характеристикою тренера (викладача) згідно кількості студентів (20,1%), що їх визнали розмістились так:

1. Недостатня мотивація і задоволення своєю роботою – 20,8%;

2. Недостатній особистий фізичний стан, що не дозволяє показати приклад виконання фізичних завдань – 19,4%;

3. Відсутність мужності, настирливості, рішучості, емпатії, вміння вірно оцінити групу, привести в життя свій план дій, при необхідності проявити гнучкість, знайти більш оптимальний шлях стосовно учня – 12,4%;

4. Низький рівень педагогічних здібностей – 11,1%;

5. Низький авторитет – 8,3%;

6. Невідповідальне ставлення до роботи – 6,4%;

7. Недостатньо високий рівень відповідної професійної підготовки – 6,4%;

8. Недостатність рис характеру, які характеризуються як сила, рухливість і врівноваженість основних нервових процесів – 2,6%;

З огляду на дані три позиції з причин травматизму було відмічено, що на перший план виступають причини організаційного та методичного характеру. Тренер, найвідповідальніша особа в плані профілактики травматизму у спортсменів. Він відповідає за техніку безпеки, за наявність форми і спорядження, за технічну підготовку, навчає правилам відпочинку і відновлення після тренувань і змагань, працює як психолог – вихователь, організовує екскурсії, туристичні походи і т.п. Але саме до роботи тренера найбільше було зауважень у всіх респондентів, які відмітили недостатню кваліфікаційну підготовку тренерів, недостатню увагу з їхнього боку до питань профілактики травматизму, суттєві помилки в організації та методиці тренувальних занять.

Зі свого боку усі опитані тренери відмітили, що профілактика травматизму в значній мірі залежить від виховання молодих людей, які приходять до занять у спорті.

Тренери відмічають, що зростання травматизму в останні роки викликано тим, що спортсмени дуже часто недостатньо працюють над засвоєнням техніки безпеки, а також техніки виконання вправ у процесі підготовки до змагань і в період змагань.

Причиною зростання травматизму може бути також і погіршення стану здоров'я та технічної підготовки спортсменів, з цим погодилися усі опитані студенти та учні спортивних шкіл. Також важливими чинниками травматизму спортсмени вважають порушення харчування, вплив перепадів температури, порушення режиму дня. А під час змагань – важкий психічний стан, який в значній мірі корегує тренер.

Результати нашого дослідження співпадають з даними попередніх дослідників [1, 2], які відмічають, що більшість травм виникають внаслідок організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному процесі. Але в більшості випадків вони їх розглядають в аспекті загальної ортопедії та травматології. Респонденти також відмітили, що до ігрових видів спорту слід залучати дітей із такими нервово-психічними задатками як сильний тип нервової системи з швидкими реакціями, і обов'язково проводити тривалу фізичну підготовку та тренування необхідних психологічних якостей спортсмена, при цьому виховувати повагу до суперника по грі.

**Висновки.** Детальний аналіз великої кількості травм у студентів при заняттях фізкультурою і спортом протягом багатьох років показав, що спортивний травматизм – це до певної міри процес керований. І при організації належних заходів профілактики спортивні травми можна звести до мінімуму, особливо пошкодження середньої тяжкості і тяжкі.

Запобігання спортивному травматизму основане на принципах профілактики пошкоджень з врахуванням особливостей окремих видів спорту. Окрім

загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту, існують заходи профілактики спортивного травматизму, властиві лише даному виду спорту.

Одержані нами дані свідчать про чітку тенденцію росту спортивного травматизму серед дорослих, підлітків і дітей протягом останніх 6-7 років.

Причини травматизму як і раніше носять організаційний характер. У його основі лежать порушення принципів поступовості, безперервності й циклічності в тренувальні й змагальні заняттях, порушення правил лікарського контролю, відсутність динамічного спостереження за спортсменами високого класу.

В останні роки відзначене значне зниження числа переломів кісток верхніх, нижніх кінцівок, тулуба та черепа й збільшення ушкоджень зв'язкового апарата суглобів, м'язів, сухожилів.

У зв'язку зі підвищеними навантаженнями значно збільшилося число синдромів перенапруження – ентезопатій.

З метою профілактики травматизму слід враховувати, що серед практично здорової молоді, яка займається спортом, виявлено 8,8% хворих, що потребують лікування. Якщо частина із них не лікується і продовжує займатися у спортивних секціях, то це може привести до травматизму.

У залежності від частоти травмування і виду спортивних занять усіх спортсменів можна розподілити на п'ять груп: 1-а – футболісти, вільна боротьба, дзюдо і волейбол; 2-а – баскетбол, велоспорт, бокс, панкратіон; 3-я – автокрос, легка атлетика, рукопашний бій, спортивне орієнтування, гандбол; 4-а – хокей на траві, стрільба з лука, карате – до; 5-а – самбо, художня гімнастика, мотокрос, пішохідний спорт, настільний теніс, картинг. Тому особливу увагу слід приділити розробці методів профілактики травматизму у найбільш небезпечних видах спорту (1-3 групи).

З метою профілактики травматизму слід добиватися покращення підготовки тренерів з питань організації та методики тренувань спортсменів, підвищувати відповідальність як тренерів, так і медичних працівників та адміністрації спортивних шкіл за відповідне навчання, організацію місця проведення тренувань і змагань.

Орієнтуючи підлітків до занять певним видом спорту слід враховувати генетично обумовлені не лише рухові, а й нервово-психічні здібності спортсменів.

Ознайомлення спортсменів і тренерів з даними літератури і нашого дослідження стосовно причин і профілактики травматизму на нашу думку дасть позитивний результат у зменшенні травматизму і його профілактики.

Для чіткого й конкретного розуміння шляхів профілактики спортивного травматизму для студентів і тренерів ми сформулювали таку пам'ятку:

- добиватися гарного матеріально-технічного оснащення занять;
- добре вивчати із спортсменами методику тренувального процесу;
- забезпечувати гарний стан місця тренування;
- лікарям і організаторам тренувальних занять постійно і активно проводити виховну роботу із спортсменами;
- вивчати і обговорювати причини кожної травми;
- організувати надійну страховку і само-страховку;
- проводити гарну розминку перед заняттям;
- загартовувати організм спортсменів;
- використовувати засоби профілактики травм (теплі одяг і т.п.);
- використовувати методи підвищення ефективності відновлення;
- використовувати вольове дихання для відновлення вегетативної регуляції.

## Список літератури:

1. Брижата І. Впровадження технології травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури // Освіта і здоров'я: Формування фізичної культури, здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчальних закладів. – Суми: СумДПУ. – 2008. – С. 36-40.
2. Варвінська Н. До викладання курсу «Педагогічні основи профілактики спортивного травматизму» для студентів факультету фізичного виховання // IV Міжнародний науковий конгрес «Олімп. спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт. мед. та реабілітації». – К. – 2000.
3. Грубар І. Деякі аспекти травматизму дітей шкільного віку на сучасному етапі // Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип. 6, т. 1. – С. 201-205.
4. Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: ФиС. – 2008. – 78 с.

**Мужичок В.А., Слобожанинов П.А.**

Черновицький національний університет імені Юрія Федьковича

## ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В ФИЗКУЛЬТУРНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

### Аннотация

В статье рассмотрены пути профилактики спортивного травматизма среди студентов ВУЗов, которые активно занимаются спортом. Исследованы условия и причины возникновения, частота и характер травм в зависимости от вида спортивной деятельности студентов.

**Ключевые слова:** травматизм, студенты, профилактика, преподаватель, спортсмен, тренер.

---

**Muzhichok V.A., Slobozhaninov P.A.**  
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**PREVENTION AND PRECAUTION INJURY  
IN PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES UNIVERSITY STUDENTS**

**Summary**

In the article describes the way a sports injury prevention among university students who are actively involved in sports. The conditions and causes, frequency and nature of the injury depending on the type of sports activity of students.

**Keywords:** injuries, students, prevention, teacher, athlete, coach.