

Покровская С.Е., канд. психол. наук, профессор,
Скробут Т.А.,
Мазуркевич Е.В.

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме реабилитации студентов-спортсменов после травм. Было проведено исследование по выявлению видов травм студентов-спортсменов 1-, 2- и 4-х курсов по разным специальностям и способы их реабилитации.

Ключевые слова: виды травм; студенты-спортсмены; способы реабилитации.

Pokrovskaya S., Ph.D., Professor,
Scrobot T.,
Mazurkevich E.

Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus

FEATURES OF REHABILITATION OF STUDENT-ATHLETES AFTER INJURIES

Abstract. The article is devoted to the current problem of rehabilitation of student-athletes after injuries. A study was conducted to identify types of injuries in 1st, 2nd and 4th year student-athletes of different specialties and methods of their rehabilitation.

Keywords: types of injuries; student-athletes; methods of rehabilitation.

В обществе прочно устоялось мнение, что заниматься спортом полезно. Создаются списки самых благотворно влияющих на здоровье видов спорта, поощряется посещение спортивных секций, ведется пропаганда активного образа жизни. Но освещая положительные стороны спорта, многие часто забывают о его негативной стороне – травмах. Травмоопасными могут быть не только экстремальные, но и самые безобидные виды спорта, поэтому важно изучать и способы их реабилитации [2, 3].

Рассмотрим несколько причин, по которым спортсмены могут получить травмы:

- 1) отсутствует разминка перед активной нагрузкой;
- 2) не соблюдаются правила безопасности;

- 3) упражнения выполняются вопреки указаниям тренера;
- 4) нагрузка распределяется неравномерно.

Кроме того, возможны случаи, когда тело самого спортсмена может оказаться склонным к получению травм той или иной специфики. Также не стоит исключать и возможные причины организационного характера. Например, программа занятий или тренировок может быть составлена неправильно. Не будем исключать и возможные ошибки при комплектации команд, групп или пар для спаррингов [1].

Выборка исследования. В качестве выборки исследования выбраны студенты-спортсмены БГУФК: 1-й курс – 18 человек, из них 14 девушек и 4 юноши; 2-й курс – 19 человек, из них 15 девушек и 4 юношей; 4-й курс – 48 человек, из них 22 девушки и 26 юношей. Общее количество обследуемых – 85 студентов-спортсменов 1-, 2- и 4-х курсов. Для проведения исследования была разработана и проведена анкета «Виды травм студентов-спортсменов и способы их реабилитации» (5 вопросов).

Результаты исследования у студентов 1-го курса БГУФК представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Виды травм и способы реабилитации у студентов 1-го курса БГУФК в спортивной деятельности (в абсолютных единицах)

Виды спортивной деятельности	Виды травм		Реабилитационные процедуры	Самостоятельное лечение
	Переломы	Вывихи/растяжение		
Волейбол	1		1	
Конный спорт		1		1
Борьба		1		1
Настольный теннис				
Большой теннис		1	1	1
Плавание				
Легкая атлетика		1	1	
Акробатика	1		1	
Танцы		1	1	1
Гимнастика				
Тяжелая атлетика	1		1	
Водное поло				
Велоспорт	1		1	
Пожарно-спасательный спорт	1		1	
Биатлон		1		1
Шашки				
Общее	5	6	8	5

Из таблицы 1 видно, что в разных видах спортивной деятельности студенты по специальности «Спортивная психология» имели следующие

виды травм: 5 переломов и 6 вывихов и растяжений. Способы реабилитации были выбраны в специальных лечебных учреждениях: больницы, санатории и т. д. – 8 человек, а также самостоятельно: обезболивающие таблетки, уколы, мази и т. д. – 5 человек.

Результаты исследования у студентов-спортсменов 2-го курса БГУФК представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Виды травм и способы реабилитации у студентов 2-го курса БГУФК в спортивной деятельности (в абсолютных единицах)

Виды спортивной деятельности	Виды травм			Реабилитационные процедуры	Самостоятельное лечение
	Переломы	Вывихи/растяжение	Психологические		
Конный спорт	1			1	
Мотокросс	1	1			1
Плавание	1	2	2	3	
Легкая атлетика	1	1		1	
Футбол	1		1	1	
Велоспорт	1			1	
Баскетбол	1	1		2	2
Биатлон			1	1	
Тхэквондо	1			1	
Хоккей	2	1			
Общее	10	6	4	11	3

Из таблицы 2 видно, что в разных видах спортивной деятельности студенты-спортсмены 2-го курса БГУФК имели следующие виды травм: 10 переломов, 6 вывихов и растяжений и 4 психологические травмы. Способы реабилитации были выбраны в специальных лечебных учреждениях: клиники, ЛФК, а также реабилитации психологических травм осуществлялось с помощью консультации психолога – 11 человек. Трое студентов 2-го курса проходило лечение самостоятельно. Из всех обследуемых студентов травмы получили 2 юношей и 12 девушек-студенток.

Проанализировав травмы студентов-спортсменов, можно отметить общий характер травм у некоторых видов спорта. Например, у хоккеистов, баскетболистов и пловцов часто встречаются вывихи левых или правых подколенных, рассечение бровей, трещины в суставах и переломы ключицы. А у студентов, занимающихся мотокроссом и велоспортом, чаще встречаются переломы со смещением разрыв связок и сотрясение мозгов. От сотрясения мозга не застрахованы футболисты и спортсмены, владеющие боевыми искусствами, а также пловцы.

Надо отметить, что студенты 2-го курса при анкетировании сразу заострили внимание на психологических травмах. Из анкет студентов-спортсменов можно сделать вывод, что некоторые из спортсменов столкнулись

с такой травмой и даже получили необходимую помощь; некоторые из них до сих пор получают психотерапевтические консультации. Чаще всего причиной психологических травм, как указывают студенты-спортсмены, становятся тренеры и товарищи по команде [2].

Результаты исследования у студентов-спортсменов 4-го курса БГУФК представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Виды травм и способы реабилитации у студентов 4-го курса БГУФК в спортивной деятельности (в абсолютных единицах)

Виды спортивной деятельности	Виды травм			Реабилитационные процедуры	Самостоятельное лечение
	Переломы	Вывихи/растяжения	Психологические		
Гандбол	1	1		2	
Хоккей	3			3	
Волейбол	1	1		2	
Конный спорт		1		1	
Фигурное катание	2	2		1	1
Велоспорт	2	1		3	
Карате	1			1	
Вольная борьба	1	3		4	
Групповая борьба	1	1		2	
Греко-римская борьба	1			1	
Дзюдо	1			1	
Общее	14	10		21	1

Из таблицы 3 видно, что в разных видах спортивной деятельности студенты-спортсменов выявлены следующие виды травм: 14 переломов и 10 вывихов и растяжений. Способы реабилитации были выбраны в специальных лечебных учреждениях: больницы, поликлиники, РНПЦ, ЛФК, а также массажи и бассейн – 20 человек. Самостоятельное лечение проходил 1 человек. Из всех обследуемых студентов травмы получили 16 юношей и 6 девушек.

Проанализировав ответы студентов-спортсменов, мы сочли необходимым визуализировать полученные данные посредством диаграмм. На рисунке 1 предоставлены наглядные результаты сравнительного анализа показателей видов получаемых травм у студентов-спортсменов 1-го, 2-го и 4-го курса БГУФК.

Из рисунка 1 следует, что детерминируют серьезные травмы в виде переломов и черепно-мозговых травм у студентов-спортсменов 1-, 2- и 4-го курсов. Растяжения и вывихи у студентов-спортсменов 1-, 2- и 4-го курсов

представлены незначительно. Наименее выражены психологические травмы у студентов-спортсменов 2-го курса.

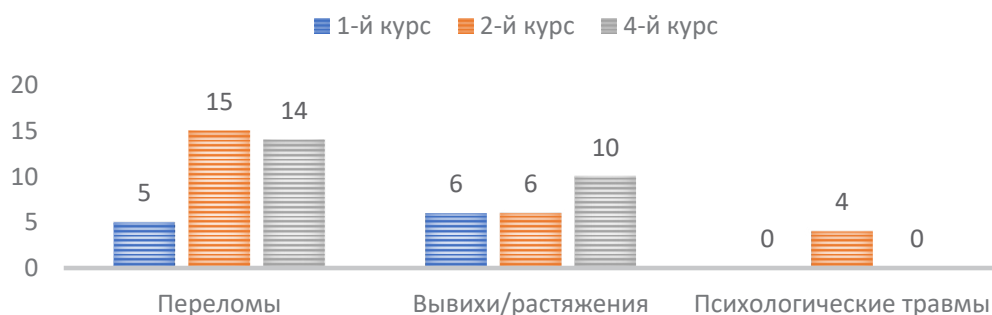


Рисунок 1 – Виды полученных травм студентами-спортсменами 1-, 2- и 4-го курсов БГУФК

На рисунке 2 наглядно предоставлены результаты сравнительного анализа показателей способов реабилитации у студентов-спортсменов 1-, 2- и 4-го курса БГУФК.

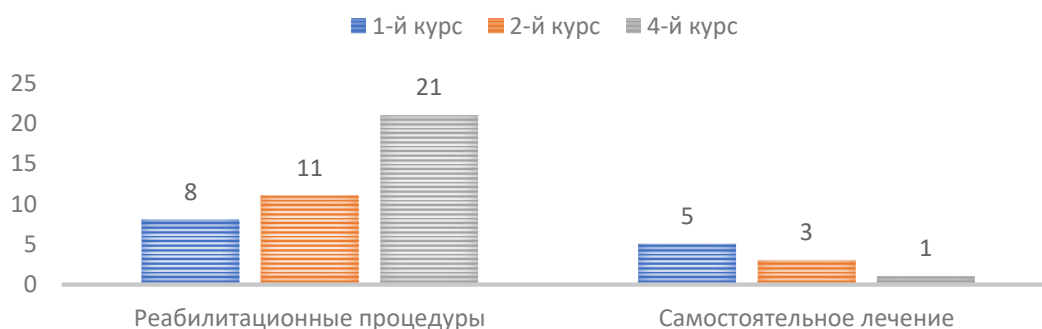


Рисунок 2 – Способы реабилитации студентов-спортсменов 1-, 2- и 4-го курсов БГУФК

Из рисунка 2 следует, что преобладают реабилитационные процедуры у студентов-спортсменов 4-го курса. Самостоятельное лечение студенты-спортсмены 1-, 2- и 4-го курсов используют при травмах незначительных, например вывихов и растяжений.

На основе вышесказанного следует, что в большей степени травматизации подвержены студенты-спортсмены 4-го курса, которые и нуждаются в реабилитационных мероприятиях.

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой. Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Как рекомендация для студентов-спортсменов и тренингового состава желательно перед началом спортивной тренировки напоминать себе и подопечным о профилактике спортивного травматизма.

2. Митрохин, Е. А. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов / Е. А. Митрохин, О. О. Крыжановская // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2018. – № 6. – С. 195–200.

3. Мухортова, Е. Д. Основные проблемы и принципы восстановления спортсменов после травмы / Е. Д. Мухортова, Н. В. Колесникова // Наука-2020. – 2020. – № 8 (44). – С. 142–145.