

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРАВМАТИЗМА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Дорошенко В. В., г. Запорожье, Украина  
Остапенко Г. А., г. Минск, Беларусь

*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.*

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи [1]. Студент, который в детском и юношеском возрасте занимался в ДЮСШ, но не имел высоких достижений, может себя проявить в качестве спортсмена-профессионала в клубных и сборных командах на университетских спартакиадах между факультетами, межвузовских соревнованиях по видам спорта, Всемирных универсиадах.

Современный спорт является сложным, многоуровневым, социально важным явлением, содержащим ряд серьезных противоречий [2]. Общеизвестно, что рациональные занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению и сохранению здоровья, гармоничному физическому развитию и функциональному совершенствованию организма человека. Однако спорт, особенно высших достижений, в определенной степени провоцирует возникновение различных нарушений в состоянии здоровья занимающихся им людей, а это противоречит оздоровительной направленности физической культуры и спорта [2, 3, 4].

Следовательно, травматизм и его профилактика являются одной из важнейших проблем в теории и методике подготовки спортсменов, а изучение спортивного травматизма, работа над его профилактикой является необходимым условием эффективного учебно-тренировочного процесса [5].

Конкретное исследование обстоятельств каждой травмы, обобщение количества травм в зависимости от вида спортивной деятельности может дать положительный итог в разработке новейших подходов к профилактике и уменьшению количества травм [6, 7].

Для изучения основных аспектов травматизма в студенческом спорте для повышения эффективности тренировочного процесса и разработки эффективных профилактических мероприятий было проведено анкетирование 74 студентов I-II курсов и 60 студентов IV курса специальности «Физическая культура и спорт» факультета физического воспитания, здоровья и туризма Запорожского национального университета. Анкета состояла из вопросов, уточнявших характер и локализацию травмы, где, когда и при каких обстоятельствах произошла спортивная травма, причины и механизмы повреждения, методы восстановления и лечения и ряд других вопросов, связанных с возникновением травматизма.

Определению наиболее уязвимых звеньев организма спортсменов способствует определение локализации травм. Здесь следует учитывать, что характер и локализация травм зависят от специфики вида спорта, квалификации и возраста спортсмена. По результатам анкетирования установлено, что в течение своей спортивной деятельности каждый спортсмен получал травматические повреждения разной локализации, причем некоторые из них повторно. Чаще всего, как и по данным многих исследователей, травмировались нижние конечности (64,0 % от общего количества травм). Количество травм верхних конечностей составило 34,8 %. Повреждение спины и позвоночника составило 2,8 %, а повреждение головы – 1,0 %.

Среди травм нижних конечностей у студентов-спортсменов младших курсов наибольший процент (45,7 %) всех травм этой зоны составляют повреждения голеностопного сустава. Далее по количеству травм идут коленный сустав и мышцы ноги (соответственно 27,8 % и 21,3 %). Среди травм верхних конечностей наибольший процент (40 %) составляют растяжение связок лучезапястного сустава. Весьма уязвимыми оказались пальцы спортсменов к ушибам и ссадинам – 35,6 % от всех полученных повреждений. В 13,2 % случаев студенты-спортсмены травмировали локоть, в 11,2 % – зону плеча. Среди повреждений головы, равно как и спины, преобладали ушибы. Распределение по характеру и локализации травм у студентов-спортсменов старших курсов было практически аналогичным распределению у более молодых спортсменов.

При анализе распределения травм по составляющим спортивной подготовки в обеих группах спортсменов установлено, что во время учебно-тренировочных сборов травмировались около 11 % респондентов, во время соревнований – 25 %, во время тренировки – около 64 %. Расхождение результатов с данными других исследователей, на наш взгляд, можно объяснить небольшим общим количеством студенческих соревнований вообще и в современных условиях пандемии, в частности. В обеих группах спортсменов в разрезе тренировочного занятия наибольшим оказалось количество травм, полученных спортсменами в основной части (78,8 % у студентов-спортсменов младших курсов и 80 % у студентов-спортсменов старших курсов).

Для успешной реализации мероприятий по профилактике повреждений необходимо знать тот факт, что меры по сохранению и укреплению здоровья спортсменов, профилактике травм при занятии спортом предусматривают постоянное изучение тенденций и причин спортивного травматизма [8].

По результатам нашего исследования основными причинами травматических повреждений во время спортивной деятельности студентов-спортсменов были отмечены следующие: 1) нарушение состояния здоровья; 2) неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий; 3) неподготовленность (недостаточная тренированность, недостатки техники); 4) неудовлетворительное состояние мест занятий; 5) неблагоприятные метеорологические условия; 6) отсутствие страховки; 7) нерационально подобранная спортивная обувь или одежда; 8) отсутствие или несоответствие защитных средств; 9) нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

При ранжировании причин травм по результатам анкетирования студентов-спортсменов младших курсов установлено, что чаще всего травмы возникали из-за нарушений спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и

соревнований – 26,5 %, на втором месте травмы, полученные из-за технической и физической неподготовленности занимающихся к выполнению сложных упражнений – 23,4 %, на третьем – травмы из-за нарушения состояния здоровья (20,3 %), далее травматизм из-за неправильной методики проведения учебно-тренировочного занятия (18,75 %), травмы при отсутствии или несоответствии защитных средств (9,3 %), травмы из-за отсутствия страховки (7,8 %), травмы из-за неправильного подбора одежды и обуви (4,6 %), из-за неудовлетворительного состояния мест занятий (3,1 %) и на последнем девятом месте – неблагоприятные метеорологические условия (1,5 %). У студентов-спортсменов старших курсов при ранжировании причин травм по результатам анкетирования чаще всего травмы возникали из-за нарушения состояния здоровья (25,3 %), на втором месте, по мнению студентов, травматизм из-за неправильной методики проведения учебно-тренировочного занятия (22,7 %), на третьем – травмы, полученные из-за технической и физической неподготовленности занимающихся к выполнению сложных упражнений – 20,4 % и травмы из-за нарушений спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований – 20,5 %. Большой процент травм у спортсменов-старшекурсников по сравнению с более молодыми спортсменами травм из-за неудовлетворительного состояния мест занятий (5,1 %) и неблагоприятных метеорологических условий (2,5 %).

Таким образом, изучение основных тенденций и причин травматизма в студенческом спорте и показало, что на протяжении спортивной деятельности каждый студент-спортсмен получал травматические повреждения различной локализации, причем некоторые из них повторно, чаще всего травмировались нижние конечности, прежде всего голеностопный и коленный суставы.

Наибольший процент травм студенты-спортсмены получали на тренировках, а основными причинами травм у студентов-спортсменов старших курсов были травмы из-за нарушения состояния здоровья и из-за неправильной методики проведения учебно-тренировочного занятия, что подтверждает исследования других авторов о том, что большинство спортивных травм возникает вследствие допущенных организационных и методических ошибок в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена, а также вследствие значительного снижения технико-тактической, физической, волевой подготовленности, а главное – состояния здоровья спортсмена [7], в то же время эффективность борьбы с травмами и несчастными случаями в спорте во многом зависят и от согласованности работы тренеров, врачей и самих спортсменов [9].

У более молодых спортсменов чаще травмы возникали из-за нарушения спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований и из-за недостаточной технической и физической неподготовленности к выполнению сложных упражнений, что также согласуется с данными о том, что большинство травм случаются по вине самих пострадавших и связаны с недостаточным уровнем их профессиональной и психологической подготовки и обученности по вопросам безопасности, слабой установкой на соблюдение правил и мер безопасности [10].

Определение доминирующих факторов травматизма в студенческом спорте позволит усовершенствование существующих комплексов профилактики повреждений.

#### Литература

1. Косыченко, Г. П. Университетский спорт – потенциальный резерв национальных команд / Г. П. Косыченко, Т. Д. Полякова, И. В. Усенко, В. В. Коваленя // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 3–9.
2. Стрикаленко, Е. А. Проблеми травматизму в жіночому гандболі / Е. А. Стрикаленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання спорту. – 2013. – № 2. – С. 75–77.
3. Юрагімов, Е. Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання / Е. Ю. Юрагімов // Молодий вчений. – № 3 (18). – 2015. – С. 163–167.
4. Правдина, И. В. Спортивный травматизм как актуальная проблема современного спорта / И. В. Правдина // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, перспективы и пути развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых с междунар. участием. – Иркутск, 2012. – 1 т. – С. 270–273.
5. Платонов, В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 1. – С. 54–77.
6. Мардар, Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячужок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 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.
8. Терзієва, І. І., Аналіз основних тенденцій та причин травматизму в студентському спорті / І. І. Терзієва, В. В. Дорошенко // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. Сер.: Фіз. виховання та спорт. Запоріз. нац. ун-ту. Сер.: Фіз. виховання та спорт. – 2016. – № 1. – С. 52–57.
9. Рябков, А. И. Правовая оценка травматизма и несчастных случаев в спорте / А. И. Рябков, Н. О. Борковская // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова [и др.]. – Минск, 2015. – Ч. 1. – С. 235–238.
10. Ясюкевич, А. С. Предпосылки возникновения первичной спортивной травмы в различных группах видов спорта / Г. М. Загородный, Н. П. Гулевич, П. Г. Муха. – Минск : РНПЦ спорта, 2017. – 32 с.

## МАССА ТЕЛА, ЛОКОМОТОРНЫЕ ДИСПЛАЗИИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ, КАК ФАКТОРЫ ВОЗМОЖНОГО РАЗВИТИЯ ПЕРВИЧНОГО ГОНАРТРОЗА

Досин Ю. М., Ягур В. Е., Игонина Е. Н.  
г. Минск, Беларусь

*The increased level of knee injuries in students of the Faculty of Physical Education is associated with peculiarities of the physique and the complex of factors (gender, age, weight of the body and defects of the musculoskeletal system, joint hypermobility), which plays an important role on the clinical manifestations of osteoarthritis of the knee-joints.*

Введение. В структуре нозологических форм болезней костно-мышечной системы одно из ведущих мест принадлежит патологии коленного сустава, гонартрозу (ГА), тяжелого заболевания с признаками поражения суставных хрящей (хондрит), сухохондральной кости (остеит), синовиальной сумки (синовит), а также периартикулярных тканей [1, 2, 3]. Коленный сустав (КС), как целостный орган, уникален структурой, определяющей качество жизни, профессиональную, бытовую и спортивную деятельность.