

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

У статті розглянуто шляхи профілактики спортивного травматизму серед студентів ВНЗ під час занять фізичною культурою, а також у спортивних секціях.

Ключові слова: Фізична культура, тренер, спортсмен, викладач, студент, травматизм, профілактика.

Abstract:

The article considers ways to prevent sports injuries among university students during physical education classes, as well as in sports sections.

Keywords: Physical culture, coach, athlete, teacher, student, injuries, prevention.

Фізична культура – галузь діяльності, що спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. У теперішній час, фізична культура та спорт є складними, соціально значимими явищами, які містять певні серйозні протиріччя. З однієї сторони, регулярні та раціональні заняття спортом та фізкультурою покращують фізичний стан, та сприяють зміцненню здоров'я, фізичного розвитку і функціональному вдосконаленню організму людини, а з іншої – спорт, певною мірою провокує виникнення різних пошкоджень та порушень в стані здоров'я тих, що займаються. [3]

Поступове виведення з структури навчальних планів предмету «фізична культура», зниження кількості студентів, що відвідають заняття, так як відсутня мотивація, де одним з головних мотивів було отримання заліку, та висока оцінка, сприяють підвищенню ризику на отримання тої чи іншої вади, притаманної до малорухливого способу життя. [4] Недостатня фізична діяльність, не вміння правильно розподілити навантаження, незнання про правильне відновлення – все це призводить до поганого фізичного та емоційного самопочуття. В свою чергу, це може призвести до виникнення різних видів травм.

Причини травматизму носять організаційний характер. У його основі лежать порушення принципів поступовості, безперервності й циклічності на заняттях, порушення правил належного медичного контролю. [7]

У залежності від частоти травмування і виду спортивних занять усіх спортсменів можна розподілити на п'ять груп: 1-а – футбол, волейбол, боротьба; 2-а – баскетбол, велоспорт, бокс; 3-я – автокрос, легка атлетика, рукопашний бій, гандбол; 4-а – хокей на траві, стрільба з лука, карате; 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).

Травми у спортсменів, під час занять спортом або на уроках фізичної культури серед учнів шкіл та студентів закладів освіти є предметом особливої уваги широкого кола працівників різних спеціальностей, пов'язаних з галуззю фізичної культури. При травмуванні на занятті фізичними вправами суттєве значення мають анатомофізіологічні і психологічні особливості спортсменів, їх фізичний і розумовий розвиток, недостатність практичних навиків, підвищена допитливість і бажання самореалізуватись [3].

Травми – це важке випробування як для звичайної людини, так і для спортсмена, яке має психологічний і фізичний характер. Навіть при сприятливому результаті важка травма у багатьох людей пригнічує бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 8-10% важких травм

закінчуються втратою загальної і спортивної працездатності, тобто призводять до інвалідності. Відомо – що 70% від усіх травм – це наслідок неефективної реабілітації після раніше перенесених травм. Серйозна травма сполучної тканини, навіть через рік після успішної реабілітації буде лише на 80% відновлена в структурній та біомеханічній цінності.

В різних країнах світу, кількість травм у спорті коливається у межах 15-20% від всіх пошкоджень. Наприклад, у США 16%, тоді як число травм автомобільних – 7,1%.

У середині ХХ ст., спортивні травми складали 1,4% всіх травм, в середині 90-х, 12-15%, в період 2001-2003 р. досягло 17-20 %. І з роками ці цифри лише збільшуються.[6] 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. За останні роки травматизм у спорті має стійку тенденцію до зростання.

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.

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. 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.

Висновки.

Тренери та викладачі 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, 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.

Для більш чіткого й конкретного розуміння шляхів профілактики спортивного травматизму для студентів і тренерів потрібно дотримуватись певних правил:

- перевіряти стан підготовки особи до навчально-тренувального процесу;
- слідкувати за належною матеріально-технічною базою оснащення занять;
- добре вивчати із спортсменами та студентами методіку тренувального процесу;
- забезпечувати відповідний стан місця тренування;
- лікарям і організаторам тренувальних занять постійно і активно проводити виховну роботу із спортсменами та студентами;
- вивчати і обговорювати причини кожної травми;
- організувати надійну страховку і самостраховку;
- завжди проводити належну розминку перед заняттям;
- загартовувати організм;
- використовувати засоби профілактики травм (належний, зручний для занять одяг, розігрівачі мазі і т.п.);
- використовувати методи підвищення ефективності відновлення, а також фізичну та психологічну реабілітацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ 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. Мужичок В. О. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ / В. О. Мужичок, П. А. Слобожанінов // Молодий вчений. - 2017. - № 3.1. - С. 257-261. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3.

4. Колос О. А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом [Електронний ресурс] / О. А. Колос // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. – Електрон. текст. дані. – 2020. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738>
5. Профилактика травм в футболе. Полозов А.А.Профилактика травм в футболе:Режим доступу [<http://sportfiction.ru/articles/profilaktika-travm-u-futbolistov/>]
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - Москва : Советский спорт, 2005. - 820 с.
7. Черный В.Г. Спорт без травм. - М.: ФиС. - 2008. - 78 с.

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Підлужняк Олександр – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com

Kolos Olena Anatolivna – teacher, the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: lena1982kolos@gmail.com

Pidluzhniak Oleksandr – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com