

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Грабовська О.В.

студентка,

Вінницький соціально-економічний інститут

вищого навчального закладу

«Відкритий міжнародний університет «Україна»

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ У НОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ «СЕРЕДНЬОВІЧНОГО БОЮ»)

Фізична активність та спорт корисні для здоров'я – це загально відома теза. Водночас, постійним супутником спорту і фізичних навантажень є травми. У структурі травматизму, на спортивні травми припадає близько 10-17 % від загальної кількості [2, с. 82]. При цьому, найбільш уразливі до цього виду uszkodжень є молодь та діти. Так, за статистикою, через травми отримані під час фізичної активності та занять спортом до лікарів звертається близько 38% учнів старшої школи і 34% учнів середньої школи [12, р. 76]. Близько 70% дітей віком 13 років покидають спорт через травми [8, с. 21]. Що додає актуальності дослідженням у галузі фізичної реабілітації і профілактики спортивних травм.

Останнім часом в Україні зростає популярність нових видів спорту, в тому числі й екстремальних. Сьогодні Реєстр офіційно визнаних в Україні видів спорту налічує 233 позицій, з яких 125 – неолімпійські та національні [5]. Природньо, що нові види спорту часто мають недостатньо відпрацьовану методичну базу підготовки спортсменів, не досконалі правила та вимоги до інвентарю і технічного забезпечення. Все це призводить до існування підвищеного рівня травматизації учасників. Тому потрібно якнайшвидше розробити методи профілактики травм, а також врахувати особливості фізичної реабілітації осіб, що займаються молодими видами спорту.

Одним із популярних сьогодні видів спорту є «Середньовічний бій», інша поширена в Україні назва – «Історичне фехтування», у зарубіжній термінології – «Історичні середньовічні бої» («Historical Medieval Battles»). «Середньовічний бій» був офіційно визнаний Наказом Мінмолодьспорту України від 23.12.2016 № 4711 [3], правила

затверджені Наказом Мінмолодьспорту України від 12.12.2017 № 5130 [4]. Варто відзначити, що частою є практика проведення неофіційних змагань з Середньовічного бою, у яких правила можуть дещо відрізнятись, але, як правило, різниця не принципова і в рамках даної роботи не суттєва.

Відповідно до Правил спортивних змагань з Середньовічного бою змагання можуть проводитися у трьох версіях: 1. «Середньовічний бій»; 2. «Софт»; 3. «Формальні вправи» (КАТА) [4]. Найбільш травмонебезпечним при цьому є перша версія. Вона передбачає використання сталевих макетів середньовічної зброї, а також захисного спорядження, конструктивно подібного до середньовічних лицарських обладунків. Вага такого спорядження сягає близько 20-30 кг, що збільшує ризик отримання травм суглобів та хребта. «Середньовічний бій» може проводитись у форматі групових («3 на 3», «5 на 5», «16 на 16», «21 на 21»), або одиночних боїв.

У групових боях поєдинок вважається виграним, якщо команда перемогла в двох раундах з трьох. Перемагає та команда, спортсмени якої залишаються стояти на ногах, коли спортсмени іншої команди переможені. Правилами групових боїв дозволені такі дії, як будь-які поштовхи, удари ударною кромкою зброї, удари «яблуком» зброї, удари щитом у будь-які дозволені для атаки зони суперника; удари руками, ногами і прийоми боротьби.

Принципом проведення одиночних боїв з історичного фехтування є нарахування балів за нанесення результативних ударів макетом зброї по супернику [4]. У де-яких версіях правил бали нараховуються також за удари нанесені руками та ногами, а також успішно проведені прийоми боротьби [11].

Таким чином, «Середньовічний бій» є контактним видом спорту, що поєднує риси ігрових видів спорту (стосується групових боїв) і єдиноборств. При цьому єдиноборча складова включає такі напрямки як: фехтування, ударну техніку і боротьбу.

Тож «Середньовічний бій» є досить самобутнім видом спорту і вимагає розробки специфічних принципів профілактики травм і підходів до фізичної реабілітації. Базою для розробки таких принципів і підходів може бути різнобічне вивчення особливостей отримання травм спортсменами. Для вирішення цієї задачі нами було розроблено анкету «Травми у повноконтактних середньовічних боях» [6]. Анкета призначена для заповнення спортсменами, які практикують

повноконтактний середньовічний бій і мають досвід отримання тяжких травм під час заняття цим видом спорту. У даному випадку тяжкою травмою вважається те пошкодження, яке призвело до неможливості займатися спортом більше 30 днів [1, с. 4], та/або призвело до необхідності оперативного втручання.

Анкета складається з 43 запитань поділених на 6 розділів. Розділ 1 «Загальна інформація» містить запитання, про вік, стать спортсмена, місце проживання, характер роботи тощо. Розділ 2. «Інформація про спортивний клуб» складається із запитань про кількість спортсменів клубу, кількість тренувань і турнірів, домінуюче спрямування роботи. Розділ 3 «Інформація про спортсмена» включає запитання про спортивний стаж, регулярність тренувань, спортивну спеціалізацію. Розділ 4 «Інформація про травму» складається із запитань про медичний діагноз, час та обставини отримання травми у широкому контексті (режим харчування на час отримання травми, особливості тренувального процесу, етап тренування чи змагань тощо). Розділ 5 «Інформація про лікування та реабілітацію» містить запитання про наявність оперативного втручання, особливості проходження фізичної реабілітації, ефективність проведених заходів. Розділ 6 «Інформація про стан травмованого на час заповнення анкети» включає запитання щодо наявності та інтенсивності больового синдрому, амплітуди руху суглобів та нестабільності, реакції ураженої ділянки на фізичні навантаження. Таким чином, анкета дозволяє розглянути не лише характер травми, але і обставини і контекст її отримання, що дуже важливо при розробці методів профілактики спортивного травматизму [9].

Анкета була складена за допомогою сервісу Google Forms і перекладена українською [6], російською [7] та англійською [10] мовами. Вона була поширена серед спортсменів, що практикують «Середньовічний бій» («Історичне фехтування», «Історичні середньовічні бої») за допомогою соціальної мережі Facebook в лютому 2021 року.

На час підготовки цієї роботи анкету заповнили 35 осіб з 5 країн (Україна, Молдова, Естонія, Росія та Ізраїль), однак анкетування триває. Наступним кроком буде створення на основі результатів опитування бази даних щодо травм у «Середньовічних боях». В подальшому аналіз зібраних даних дозволить розробити дієві методи профілактики травм у цьому молодому виді спорту і забезпечити ефективну фізичну реабілітацію його учасників.

Список використаних джерел:

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика: метод. посібн. – Ужгород, 2010. – 52 с.
2. Ніканоров О. К. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації // Спортивна медицина. – 2015. – № 1-2. – С. 82–87.
3. Наказ «Про визнання, відмову у визнанні та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні» // Верховна Рада України. Офіційний веб-портал: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4711728-16#n12> (дата звернення: 24.02.2021).
4. Наказ «Про затвердження Правил спортивних змагань з середньовічного бою» // Верховна Рада України. Офіційний веб-портал: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0028-18#Text> (дата звернення: 24.02.2021).
5. Наказ «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні» // Верховна Рада України. Офіційний веб-портал: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text> (дата звернення: 24.02.2021).
6. Травми у повноконтактних середньовічних боях // Google Forms. URL: https://docs.google.com/forms/d/1QPDJYDgYPX5bosv5so2u115PRfMpnMk169AwB_IaE/edit (дата звернення: 24.02.2021).
7. Травмы в полноконтактных средневековых боях // Google Forms. URL: https://docs.google.com/forms/d/16iQ9LqNKVIIVS5VM6IZo_1NUbXfvGgcwQb0d1-Ye4xQ/edit (дата звернення: 24.02.2021).
8. Шинкарук О. А. Актуальные проблемы медицинского и научного обеспечения в олимпийском спорте // Спортивна медицина і фізична реабілітація. – 2019. – № 1. – С. 16–27.
9. Bolling C., Willem van Mechelen, Pasman R., Verhagen E. Context Matters: Revisiting the First Step of the ‘Sequence of Prevention’ of Sports Injuries // Sports medicine. – 2018 – P. 2227–2234. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6132444/>
10. Injuries in Historical Medieval Battles // Google Forms. URL: <https://docs.google.com/forms/d/14C-OShZMMx8oTNhjtjW8BvScpaKSP-fCIPNfkI4hes4/edit> (дата звернення: 24.02.2021).
11. Rules of full-contact medieval profights // World Medieval Fighting Championship. URL: <https://www.wmfc-knights.com/rules-eng> (дата звернення: 24.02.2021).
12. Terry A. Adirim, Tina L. Cheng. Overview of Injuries in the Young Athlete // Sports medicine. – 2003 – P. 75–18. URL: https://www.researchgate.net/publication/10995710_Overview_of_Injuries_in_the_Young_Athlete (дата звернення: 24.02.2021)