

МІСЦЕ ТРАВМАТИЗМУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ (на прикладі Луцького національного технічного університету)

Файдевич В.В., Дмитрук В.С.

Луцький національний технічний університет

Проаналізовані травми і спортивні ушкодження та їх кількість за період навчання у студентів-баскетболістів, які навчаються в Луцькому НТУ. З кожним роком навчання в університеті кількість травм зменшується. Найбільше у студентів-баскетболістів зустрічаються розтягнення. Найбільша кількість середніх і важких травм було на першому курсі – 9 із 10, і на другому – 8 із 8. Травми й спортивні ушкодження у студентів-баскетболістів на першому курсі була більшою, а протягом навчання їх кількість зменшується.

Ключові слова: тренувальний процес, студент, баскетболіст, травма, спортивні ушкодження.

Постановка проблеми. Збільшення інтенсивності й обсягу освітнього навантаження у вищих навчальних закладах, активізація самостійної творчої роботи, посилення психічних навантажень створюють гостру потребу впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту [1, с. 25]. Відповідно до програмно-нормативних документів та результатів наукових досліджень (С. А. Савчук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. С. Пангелова, 2014; І. В. Поташнюк, 2012; О. А. Томенко, 2010) фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах спрямоване на формування здоров'я студентів, розвиток психофізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя [6, с. 225]. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами в оптимальному здоров'язбережувальному середовищі підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів (Н. О. Белікова, 2012; В. М. Оржеховська, 2011; А. В. Магльований, 2012) [4, с. 103]. Поряд із цим фізичне виховання і спорт відіграють важливу роль у поліпшенні якості життя студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості (В. П. Горашук, 2004; О. Д. Дубогай, 2007; Н. Н. Завидівська, 2013; Р. С. Черкашин, 2011; А. В. Цьось, 2014) [2, с. 36].

Виконання рухових дій повинно здійснюватися за певними правилами, недотримання яких може призвести до різноманітних травм, що негативно впливають на весь організм людини [12, с. 295]. Як свідчить статистичний аналіз звітів закладів охорони здоров'я України, 26% травм учні й студенти отримують на секційних формах організації занять [8, с. 27]. Травми при цьому приносять розчарування, небажання виконувати фізичні вправи і, що найгірше, призводять до різних функціональних або й органічних порушень в організмі (Л. І. Фісенко, 1995; М. С. Бондаренко, Б. А. Довгань, 1997; Б. М. Шиян, 2004; І. Я. Грубар, 2006) [3, с. 23].

Кількість людей, які займаються баскетболом з кожним роком зростає. У зв'язку з цим підвищуються вимоги, які висуваються видом спорту до організму спортсмена, а отже, збільшується ступінь ризику отримання травми [5, с. 16]. Тому необхідно

сконцентрувати найбільшу увагу на профілактику й правильному лікуванні спортивних травм. Розуміння механізму виникнення, локалізації травм дозволяє здійснювати проведення більш ефективних профілактичних заходів [7, с. 101]. Для цього необхідно об'єднати зусилля дослідників, тренерів, лікарів, які займаються проблемами спортивного травматизму [11, с. 19; 13, с. 130].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як відомо, у вітчизняній літературі спортивному травматизму приділялась велика увага. Травматизм на заняттях спортом був об'єктом досліджень І. Я. Грубар, Ю. І. Курпана, В. І. Майера, А. Ф. Синякова. Його профілактикою займалися М. І. Городинський, Г. Ш. Гоциридзе, А. П. Конох, В. А. Лепешкин, В. Є. Лотис, Н. П. Свиных, Ю. Г. Толокнов, І. Бріжата, О. Гребік.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідження деяких авторів свідчать, що травми є головною причиною летальних наслідків, крім того від них гине або отримує серйозні ушкодження більше людей, ніж від усіх захворювань.

Мета статті. Головною метою цієї статті є аналіз травм й спортивних ушкоджень та їх кількість за період навчання у студентів-баскетболістів, які навчаються в Луцькому НТУ.

Виклад основного матеріалу. Травматизм на заняттях спортом, за даними управління статистики України, складає від 2 до 5% від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого та ін.). Травматизм у тренувальному процесі неоднаковий. За статистичними даними, за частотою випадків він займає третє місце після побутового й вуличного видів травматизму та має тенденцію до зростання. Природно, що чим більше студентів займаються руховою активністю, тим відносно більше відсотковий показник травм [10, с. 125]. Під час тренувального процесу виникає близько 95,6% травм та лише 4,4% – під час інших дисциплін. Той факт, що 4/5 усіх ушкоджень трапляються у стінах вищого навчального закладу, або спорткомплексу і лише 1/5 на його території (стадіон, спортивний майданчик), свідчить про низький рівень організації студентів під час тренувального процесу у вищій школі та відсутності контролю за студентами з боку тренерів-викладачів [9, с. 37; 14, с. 21]. У продовж року отримання травматизму під час занять спортом має свої піки: вересень – у зв'язку з початком

навчального року, грудень – січень через особливості побудови тренувального процесу.

Результати дослідження дозволяють констатувати про характер, складність травм і спортивних ушкоджень, які зустрічаються у студентів-баскетболістів. Загальна кількість травм за роки навчання наведено на рис. 1.

Показники графіка свідчать про те, що з кожним роком навчання в університеті у студентів-баскетболістів кількість травм зменшується. На першому курсі було десять (10), а до четвертого курсу їх стало вдвічі менше – п'ять (5).

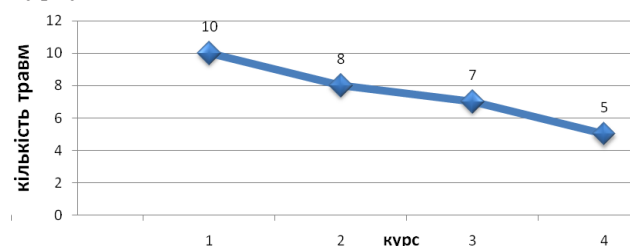


Рис. 1. Динаміка травматизму у студентів-баскетболістів за чотири роки навчання в Луцькому НТУ

Причини таких результатів можуть бути різні. Студенти, перш ніж поступити в університет, займалися баскетболом – хто професійно, а хто просто з цікавості до виду спорту. І в момент початку навчання у деяких студентів був слабкий рівень як фізичної, так спеціальної підготовленості, як наслідок – досить велика кількість травм на першому курсі.

Особлива увага приділялася причинам виникнення травм та заходам їх профілактики. У студентів розширювався кругозір знань про травматизм у баскетболі. Крім того, в результаті планомірного тренувального процесу у баскетболістів підвищується рівень фізичної та технічної підготовленості. Можливо, саме з цих причин на четвертому курсі кількість травм у баскетболістів стало значно менше (табл. 1).

Таблиця 1
Характеристика травм у студентів-баскетболістів за характером ушкодження

Травми	Курс				Всього
	1	2	3	4	
Забій	1	1	5	2	9
Перелом	1	-	-	-	1
Вивих	1	1	-	-	2
Розтягнення	3	4	1	2	10
Надрив	3	1	1	1	6
Розрив	1	1	-	-	2
Разом:	10	8	7	5	30

Показники травм й спортивних ушкоджень були представлені у відсотках (табл. 2).

Як видно з табл. 2, найбільше у студентів-баскетболістів зустрічаються розтягнення. Всього таких травм виявлено 33,3%. Основна їх кількість припадає на травми гомілковостопного суглоба. Причинами виникнення таких травм, швидше за все є: ривки, зупинки, зміна напрямку рухів, своєрідність елементів єдиноборства під щитом і під час пресингу. Також причиною травм може бути неякісне взуття баскетболіста (рис. 2).

Досить часто зустрічаються удари (30,0%) в основному колінного й ліктьового суглобів. Як правило, їх спортсмени отримують при падінні, ступінь ушкодження суглобів в основному незначний.

Таблиця 2
Характеристика травм за характером ушкодження у (%)

Травми	Всього за 4 роки (%)
Забій	30,0
Перелом	3,3
Вивих	6,7
Розтягнення	33,3
Надрив	20,0
Розрив	6,7

Вивихів незначна кількість. Локалізація їх виявлення була тільки в суглобах кисті. Причини цих травм ті ж, що і при розтягненнях.

Надривів і розривів зв'язок протягом чотирьох років було отримано 20,0% і 6,7% відповідно. Локалізація цих травм – гомілковостопний й колінний суглоб.



Рис. 2. Характеристика травм за характером ушкодження (%)

Всього за чотири роки було отримано один перелом. Від загального числа травм – це 3,3%.

Вивчивши травми за характером ушкодження, нами була виявлена ступінь складності перебігу хвороби та дії травм на організм. Показники дослідження представлені у табл. 3.

Таблиця 3
Характеристика травм по важкості перебігу й впливу на організм

Травми	Курс				Всього	Всього в (%)
	1	2	3	4		
Легкі	1	-	2	1	4	13
Середні	5	5	4	1	15	50
Важкі	4	3	1	3	11	37

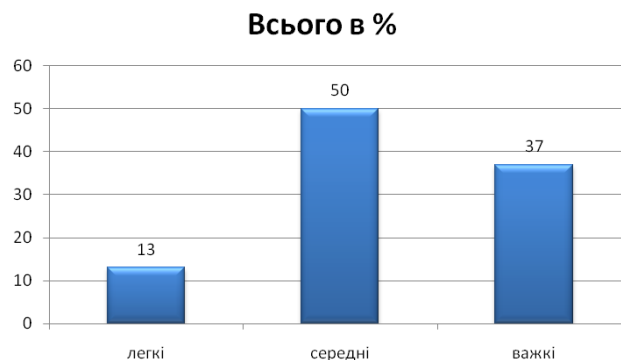


Рис. 3. Характеристика травм по складності перебігу та їх впливу на організм (%)

З табл. 3 видно, що найбільша кількість середніх і важких травм було на першому курсі – 9 із 10, і на другому – 8 із 8.

З діаграми (рис. 3) чітко видно, які травми по складності перебігу і впливу на організм переважають у студентів-спортсменів.

Спираючись на дані діаграми, можна сказати, що на травми середньої складності припадає 50,0%, важкої – 37,0% всіх випадків їх виникнення. А найменша кількість травм відноситься до легкого ступеня складності, їх всього 13,0%. Можна припустити, що мала кількість легких травм пов'язана, в

першу чергу, з тим, що їм не надавалося належного значення і вони офіційно не реєструвались.

Висновки. Таким чином, в проведеному нами дослідженні була реалізована мета, а головне підтверджена гіпотеза, що травми й спортивні ушкодження у студентів-баскетболістів на першому курсі була більшою, а протягом навчання їх кількість зменшується.

Перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку полягають у визначенні стану поширення травматизму в тренувальному процесі серед студентів, які займаються волейболом.

Список літератури:

1. Алексеева Э. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: метод. указания / Э. Н. Алексеева, В. С. Мельников. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.
2. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с.
3. Бойченко Ю. Профилактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 4. – С. 21–24.
4. Ларс Петерсон. Травмы в спорте // Ларс Петерсон, Пер Ренстрем. – М.: ФиС. – 1981. – 246 с.
5. Левенець В. М. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи / В. М. Левенець, О. О. Коструб // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1999. – № 4. – С. 13–18.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов: учеб. пособ. для студ. ВУЗов физ. восп. и спорта / Л. П. Матвеев. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 318 с.
7. Миронова З. С. Травматизм в спорте, его профилактика и лечение / З. С. Миронова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 156 с.
8. Миронова З. Профилактика травм в спорте и врачебная помощь / З. Миронова, А. Хайрец. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 25–29.
9. Миронова З. Профилактика и лечение спортивных травм / З. Миронова, А. З. Хайрец. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 182 с.
10. Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон, П. Ренстрем / пер. со швед. Ю.В. Клыкова, предисл. С. Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
11. Трифонов Ю. Н. Травматизм при занятиях фізичною підготовкою і спортом / Ю. Н. Трифонов, О. Н. Кудряшов, І. А. Крамов, В. В. Загранцев. – Львів: Изд-во ВІФК, 1974. – С. 18–34.
12. Anderson M. B. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention / M. B. Anderson & S. M. Williams // Journal of Sport and Exercise Psychology. – № 10. – P. 294–306.
13. Jozsa L. Fine structural changes in the articular cartilage of the rat's knee following short-term immobilization's in various positions: A scanning electron microscopical study / L. Jozsa, M. Jarvienen, P. Kannes, A. Reffy // Inf. Orthopaed. – 1987. – 11. – № 2. – P. 129–133.
14. Sieger W. Theorie des Sports. – Theorie des Sportsarten? / W. Sieger // Theor und Prax der Korperkult, 1983. – № 1. – P. 17–39.

Файдевич В. В., Дмитрук В.С.

Луцкий национальный технический университет

МЕСТО ТРАВМАТИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ БАСКЕТБОЛОМ

(на примере Луцкого национального технического университета)

Аннотация

Проанализированы травмы и спортивные повреждения и их количество за период обучения студентов-баскетболистов, которые учатся в Луцком НТУ. С каждым годом обучения в университете количество травм уменьшается. Больше всего у студентов-баскетболистов встречаются растяжения. Наибольшее количество средних и тяжелых травм было на первом курсе – 9 из 10, и на втором – 8 из 8. Травмы и спортивные повреждения у студентов-баскетболистов на первом курсе была большей, а в течение обучения их количество уменьшается.

Ключевые слова: тренировочный процесс, студент, баскетболист, травма, спортивные повреждения.

Faydevich V.V., Dmitruk V.S.

Lutsk National Technical University

PLACE OF INJURIES AMONG IN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS WHO PLAY BASKETBALL (for example, Lutsk National Technical University)

Summary

Analyzed trauma and sports injuries and their number during training, basketball, students who are studying in NTU Lutsk. With each year of study at the University of the number of injuries is reduced. Most of the students-basketball players there are stretching. The greatest number of medium and heavy injuries were in the first year – 9 out of 10, and the second – 8 of 8 injuries and sports injuries in basketball players of students in the first year was greater, and for training their number decreases.

Keywords: training process, a student, basketball player, trauma, sports injuries.