

УДК 616-001:796:[616.039.71

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТІ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Мовчан В.П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті висвітлюються питання що пов'язані з проблемами виникнення спортивних травм і їх профілактика. Загальні правила профілактики спортивних травм, існують не залежно від виду спорту. Вони дуже прості і зрозумілі, їх дотримання в рази знижує ймовірність отримання травми, але існують травми які притаманні певним видам спорту. Але багато хто на жаль, ігнорують їх, за що і розплачуються власним здоров'ям. За даними інституту травматології та ортопедії України спортивні травми становлять всього 2,3% від загальної їх кількості, але вони не можуть бути виправдані, адже фізична культура і спорт повинні приносити людині здоров'я, довголіття, радість і щастя, а не травми і захворювання і тим більше загибель.

Ключові слова: травматизм, нещасні випадки, здоров'я, профілактика спортивних травм.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму та зовсім недостатньо – питання організації та профілактики травматизму в спорті. Людина, що професійно займається спортом, викладається для досягнення кращого результату.

Спортивний лікар з Німеччини Еріх Дройзер, що має багаторічний досвід роботи зі збірними командами з футболу та інших видів спорту в книзі «Здоров'я спортсмена», пише: «Спорт завжди несе в собі елемент ризику, але величезної шкоди здоров'ю приносять непосильні тренування та змагальні навантаження, що перевищують біологічні можливості організму людини» [3, с. 136].

Звичними стали терміни: «інвалід війни», «інвалід праці», але з'явилося ще поняття – «інвалід спорту». Всі спортсмени високої кваліфікації, особливо олімпійських видів спорту, перебувають на диспансерному обліку, але в їх медичні карти вносять лише клінічні оцінки травм і захворювань без аналізу їх причин. У нечисленних публікаціях про спортивний травматизм в основному ви-

світлюються питання діагностики, лікування, відновлення і реабілітації. Щоб дати правову оцінку нещасних випадків в спорті, розкрити організаційні, методичні та інші причини, що призводять спортсменів до інвалідності, слід, на думку Башкірова В.Ф., їх класифікувати з причин виникнення: на об'єктивні (екзогенні) і суб'єктивні (ендогенні). До першої групи причин можна віднести низький рівень теоретичної підготовки тренерсько-викладацького складу, брак практичного досвіду, що призводить до порушення основних принципів тренування: доступність, послідовність, поступовість. До другої групи входять витрати матеріально-технічного забезпечення (низька якість спортивного обладнання, інвентарю та засобів індивідуального захисту) [1].

Головна особливість надзвичайних подій та нещасних випадків в спорті полягає в тому, що в своїй більшості вони носять ненавмисний характер і важко піддаються правовій оцінці. Певний винаюток становлять травми в ігрових видах спорту (футбол, хокей), коли травмування гравців супротивника має на меті вивести їх з гри. Немає чіткої межі між грубою грою з порушенням правил

і відвертої бійкою, тому такі дії розцінюються не як кримінальний злочин, а як порушення правил змагання і винні караються [2].

Існують поняття «травма», «травматизм» і «нещасний випадок». Травма – це пошкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин, викликане будь-яким впливом (удар, розтягнення, вивих, поранення, опік і ін.). Травматизм – це сукупність травм, що виникли в певній групі людей за конкретний відрізок часу. Нещасний випадок – раптова вплив на організм шкідливої причини, що викликає будь-які різкі хворобливі явища [4; 5; 6].

Мета дослідження. Аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної літератури і передового практичного досвіду щодо запобігання травм і нещасних випадків в спортивній практиці.

Виклад основного матеріалу. Життя – це рух, і людина, як саме розумна істота на землі, весь час рухається в процесі життєдіяльності. На жаль, всі рухомі істоти і механізми періодично дають збій в роботі (тимчасовий або повна відмова) і, якщо у механізмів це різного характеру поломки, то у всього живого, а зокрема у людини, це хвороби, травми, нещасні випадки, смерть. Людина може отримати травму на «рівному» місці (спіткнутися, оступитися, посковзнутися, зробити різкий рух, підняти важке і т.д.), а з підвищенням інтенсивності рухів, ймовірність отримання травми істотно зростає.

Займаючись фізичною культурою, людина прагне бути здоровіше і сильніше. Люди займаються оздоровчою ходьбою і бігом, відвідують тренажерні зали і басейни, роблять велосипедні, лижні та піші прогулянки і спортивні походи, проводять час на ігрових майданчиках і кортах, в залах фітнесу та аеробіки.

Заняття фізичною культурою і спортом вимагають від людини більш інтенсивних навантажень, ніж в повсякденному житті і нерідко ці навантаження призводять до погіршення здоров'я у вигляді різного роду травм і нещасних випадків. Найбільш характерними травмами при заняттях фізичною культурою і спортом є:

а) удари – пошкодження м'яких тканин без порушення цілості шкірного покриву. Нерідко вони супроводжуються пошкодженням кровоносних судин і розвитком підшкірних крововиливів (гематом);

б) вивихи – повне зміщення суглобових поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглоба. Вивих і виникають при падінні на витягнуту кінцівку, при різкому повороті, розрив зв'язок, що зміцнюють відповідні суглоби;

в) переломи – повне або часткове порушення цілості кістки;

г) рани – пошкодження тканин і органів з порушенням цілості їх покриву, викликане механічним впливом.

Уникнути травм в спорті і фізичній культурі складно, тому основним завданням залишається мінімізація цих негативних явищ.

Профілактична спрямованість охорони здоров'я обумовлює проведення комплексу попереджувальних заходів для збереження і зміцнення здоров'я людини. У ці заходи входить система заходів з профілактики травматизму, зокрема, при заняттях спортом.

Травми при заняттях фізичною культурою і спортом виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим та іншими видами травматизму – близько 3% до загальної кількості травм. Виникнення пошкоджень при заняттях спортом, суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Ці травми рідко небезпечні для життя, але вони відбиваються на загальній та спортивній працездатності спортсмена, виводячи його на тривалий період з ладу і нерідко вимагаючи багато часу для відновлення втраченої працездатності.

Є випадки розвитку хронічних процесів, в результаті раніше отриманого ушкодження. Внаслідок повторних травм вони загострюються і виводять спортсмена з ладу на тривалий термін. Великі фізичні навантаження, вживані іноді при заняттях спортом, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення пошкодженої області і організму в цілому.

Узагальнені матеріали про стан захворюваності спортсменів, представників всіх видів спорту показують, що на першому місці за частотою поширення стоять хронічні запальні і дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них відносяться: деформуючий артроз, хронічний періостіт, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити, міофасцити міозити та ін. При цьому, як правило, переважно уражаються найбільш навантажених суглоби, зв'язково-сумочний апарат і м'язи.

Частота захворювань опорно-рухового апарату у кваліфікованих спортсменів більше, ніж у менш кваліфікованих і початківців спортсменів, що в певній мірі пов'язано з більш високими фізичними навантаженнями в тренувальному процесі. Значний відсоток таких змін у провідних спортсменів пояснюється недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм, відновленням тренувань до настання функціонального відновлення, а також недостатньо розробленої діагностикою та оцінкою функціонального стану нервово-м'язового апарату і тим, що не вирішено ще повністю питання про ефективні засоби відновлення нервово-м'язової системи після великих фізичних напруг.

Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму і причин виникнення травм. Представляється доцільною така класифікація причин виникнення спортивних травм:

– недоліки і помилки в методиці проведення занять;

– недоліки організації занять і змагань;

– недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;

– несприятливі метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови при проведенні тренувань і змагань;

– порушення вимог лікарського контролю;

– недисциплінованість спортсменів.

Спортивні травми через недоліки і помилки в методиці проведення занять з фізичної куль-

тури і спорту складають більше половини всіх травм і частіше спостерігаються в спортивних іграх, легкій атлетичі, гімнастиці, боротьбі і у важкій атлетичі.

При недоліках в організації занять і змагань травми в різні роки складають від 5 до 10% всіх спортивних травм. Порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм. Вони можуть бути пов'язані з проведенням занять за відсутності тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них припадає занадто багато займаються

Істотним організаційним недоліком, що веде до травм, є неправильне розміщення спортсменів на тренуванні (наприклад, спільне проведення на одному спортивному полі гри в футбол і м'яч легкоатлетичних снарядів або гри в хокей і швидкісного бігу на ковзанах); перевантаження місць занять (наприклад, перевантаження в плавальному басейні може, служити причиною навіть утоплення). За затвердженими гігієнічними нормами площа на одного, хто займається повинна бути в гімнастичних залах 4 м², на літніх спортивних майданчиках 12 м², на ковзанках і в відкритих водоймах 8 м², в басейнах 5 м².

При недоліках в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань відбувається від 10 до 25% всіх спортивних травм. Існують певні нормативи матеріально-технічного забезпечення обладнання місць занять (гімнастичні зали, майданчики бігові доріжки, місця для стрибків і м'яч, катки, басейни, та ін.) І табель необхідного спортивного інвентарю. Є також вказівки по експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Всі ці нормативи і вказівки регламентовані відповідними наказами, правилами змагань.

Несприятливі метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови при проведенні тренувань і змагань можуть бути причиною від 2 до 6% всіх спортивних травм. Є затверджені норми температури повітря, при яких дозволяється проведення занять і змагань. Недооблік метеорологічних умов і температурних норм (сильний дощ, вітер, снігопад, висока або низька температура) під час тренувань або змагань, особливо з зимових видів спорту, нерідко служить причиною травм. Проведення призначених змагань незалежно від виниклих несприятливих метеорологічних умов ускладнює дії спортсменів, в зв'язку з чим збільшується можливість виникнення травм. Відомо, що заключні матчі, наприклад, футбольної першості іноді затягуються і проводяться пізньою осінню при низькій температурі і навіть коли випав сніг. У цих умовах недостатня фізична підготовленість, технічна майстерність і досвід спортсмена можуть бути причиною виникнення травм.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (зали, катки, майданчики), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах або води в басейнах, неповноцінна вентиляція в критих спортивних спорудах, недостатня освітленість при заняттях і змаганнях на відкритих і критих спорудах, порушення орієнтації у спортсмена через сліпучі промені сонця при заняттях на відкритих май-

данчиках в сонячний день можуть стати причинами травматизму.

Порушення вимог лікарського контролю є причиною виникнення від 4 до 6% всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань; продовження тренувань спортсменами, що мають відхилення в стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає стомлення і настає розлад координації рухів); ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження; велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я і підготовленості; невиконання вимоги розподілу учнів на медичні групи, проведення занять з учнями основної і підготовчої груп спільно; допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу (передчасне відновлення тренування після захворювання, а тим більше участь в змаганні може знову привести до загострення процесу і навіть до значних ускладнень

Травми, причиною яких є порушення спортсменами встановлених в кожному виді спорту правил і прояв грубості, складають від 4 до 6% спортивних травм. Спортсменами іноді допускаються заборонені прийоми (в боксі, боротьбі, регбі, футбол, хокей, водному поло та інших видах спорту), які можуть завдати каліцтва суперникові. У переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою (деякі спортсмени прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів), при недостатній вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи тренерів зі спортсменами.

У цьому чимала роль належить суддям, які повинні своєчасно припинити будь-які спроби до використання грубих, небезпечних прийомів.

Для профілактики спортивних травм здійснюється комплекс заходів: правильна методика тренувань, забезпечення гарного стану місць занять, інвентарю, одягу, взуття, застосування захисних пристосувань, регулярний лікарський контроль, виконання гігієнічних вимог, повсякденної виховної роботи і т.п.

Значна роль спортивного лікаря в попередженні травматизму. У його функції входить: забезпечення повної безпеки занять, змагань, виховна робота зі спортсменами (наполегливе роз'яснення неприпустимість застосування грубих, неправильних прийомів, які можуть викликати травму, необхідності постійного застосування захисних пристосувань і т.п.). Лікар повинен вести постійну роз'яснювальну роботу не тільки серед спортсменів, але і серед тренерів з приводу умов, що сприяють виникненню травм, важливості показу лікарям і медичним працівникам будь-якої травми у спортсмена (бувають випадки, коли спортсмен, отримавши легку травму, не звертається за медичною допомогою, в результаті чого виникає ускладнення). Досвід показує, що там, де ведеться продумана роз'яснювальна робота (лікарські поради, бесіди, лекції), набагато менше ймовірність спортивних травм. Роботу по

попередженню травм лікар веде як самостійно, так і спільно з тренерами, викладачами і організаторами змагань.

Велике значення в попередженні спортивних травм має регулярний контроль з боку адміністрації, тренерів, педагогів і суддів за станом місць занять, інвентарю, обладнання, за наявністю у спортсменів справного спортивного взуття, одягу і захисних пристосувань, відповідних виду спорту і правилам змагань. Спортивний лікар повинен перевіряти, як виконується цей контроль. Попередження травм залежить від забезпечення відповідності спортивних споруд встановленим державним стандартам і суворого дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил.

Після надання першої медичної допомоги лікар повинен з'ясувати причину виникнення травми, в цьому велику допомогу йому надають тренери, судді, спортсмени.

Важливе значення має правильно організований облік травм які отримали під час занять і змагань. Обов'язком лікаря є систематичний облік всіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але і травми середньої тяжкості необхідно ретельно вивчати, виявляти причини їх виникнення та визначати необхідні заходи щодо їх усунення. Кожен такий випадок детально обговорюють на тренерській раді, а також зі спортсменами.

Необхідно виховувати у спортсмена навичок самостраховки, проте в цьому потрібна розумна міра. Якщо спортсмен привчений до надмірної страховки, то у нього не буде належної впевненості при виконанні вправ без страховки (наприклад, на змаганнях).

Для попередження травм важлива розминка перед тренуванням або змаганням. Її проводять за будь-яких метеорологічних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише однією стороною складного процесу підготовки рухового апарату організму спортсмена до майбутнього фізичного навантаження).

Розминка сприяє загальному підвищенню рівня діяльності: збудженню в нервових центрах, які координують діяльність систем організму під час вправ, підготовці рухового апарату, збільшенню дихання і кровообігу. Вона створює як би загальний робочий фон, на якому можна успішно виконувати спортивні вправи.

Розминка включає певний комплекс фізичних вправ, який зазвичай складається з загальної та спеціальної частин. Загальна частина має на меті створення оптимальної збудливості центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату, посилення діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Спеціальна частина спрямована на створення оптимальної збудливості тих ланок нервово-м'язового апарату, які братимуть участь у виконанні майбутнього фізичного навантаження.

З метою попередження стомлення м'язів під час розминки дається навантаження не тільки на м'язи, які повинні виконувати основну роботу під час змагань, але і на ті, які не будуть навантажені. Навантаження, виконуване при розминці, повинне бути строго індивідуалізоване. Раціонально побудована розминка не викликає стомлення організму і зайвого порушення.

Висновки. Аналіз причин нещасних випадків і травматизму в спорті з урахуванням природного, техногенного та людського факторів дозволяє зробити висновок, що основним завжди є людський фактор. У коло обов'язків і відповідальності керівників навчальних закладів, спортивних організацій, організаторів навчально-тренувальних зборів і баз входить: підбір кадрів, фінансування та матеріально-технічне забезпечення (місця занять, спортивне устаткування та обладнання); забезпечення (наявність) захисних і рятувальних засобів, наявність медперсоналу, забезпечення безпеки спортсменів, суддів, глядачів і т.п. Техногенні фактори (технічне оснащення місць змагань і занять) – але за всім цим стоять конкретні особи. Причиною спортивних травм може бути і поведінка самого спортсмена.

Список літератури:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: ФиС, 1987. – 177 с.
2. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. Уч. пособ. / А.А. Власов. – М.: Сов. спорт, 2001. – 79 с.
3. Дройзер Э. Здоровье спортсмена: пер. с нем. / Э. Дройзер. – М.: ФиС, 1980. – 136 с.
4. Красненко А. Жертвоприношение / А. Красненко. – Спорт для всех, 2005. – № 5. – С. 17–20.
5. Миронова З.С. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь / З.С. Миронова, Л.З. Хейфец. – М.: ФиС, 1966. – 48 с.
6. Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон. – М.: ФиС, 271 с.

Мовчан В. П.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация

В статье освещаются вопросы связанные с проблемами возникновения спортивных травм и их профилактики. Общие правила профилактики спортивных травм, существуют независимо от вида спорта. Они очень просты и понятны, их соблюдение в разы снижает вероятность получения травмы, но существуют травмы присущие определенным видам спорта. Тем не менее, многие, к сожалению, игнорируют их, за что и расплачиваются собственным здоровьем. По данным института травматологии и ортопедии Украине спортивные травмы составляют всего 2,3% от общего их количества, но они не могут быть оправданы, ведь физическая культура и спорт должны приносить человеку здоровье, долголетие, радость и счастье, а не травмы и заболевания и тем более гибель.

Ключевые слова: травматизм, несчастные случаи, здоровье, профилактика спортивных травм.

Movchan V.P.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

THE PROBLEM OF TRAUMATISM IN SPORT AND ITS PREVENTION

Summary

The article covers issues related to the problems of the occurrence of sports injuries and their prevention. General rules for the prevention of sports injuries exist regardless of the sport. They are very simple and understandable, their observance at times reduces the likelihood of injury, but there are injuries inherent in certain sports. Nevertheless, many, unfortunately, ignore them, for which they pay their own health. According to the Institute of Traumatology and Orthopedics in Ukraine, sports injuries account for only 2.3% of the total number, but they can not be justified, because physical culture and sports should bring health, longevity, joy and happiness to a person, not trauma and disease and so more death.

Keywords: traumatism, accidents, health, prevention of sports injuries.