

ФИЗКУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 617-001:796

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

П.В. ЧЕСНОВИЦКАЯ

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н.И. АПРАСЮХИНА)

С целью выяснения причин возникновения спортивных травм, структуры спортивных повреждений, возникающих в процессе соревнований и учебно-тренировочных занятий, их распределения в зависимости от квалификации спортсменов и вида спорта, было проведено анкетирование студентов спортивно-педагогического факультета специальности «Физическая культура».

Введение. Известно, что травмы при занятиях физкультурой и спортом возникают относительно редко по сравнению с травмами, связанными с промышленным, сельскохозяйственным, бытовым и другими видами травматизма, – около 3% к общему числу травм. Однако возникновение повреждений при занятиях физической культурой и спортом противоречит оздоровительной направленности физического воспитания. Каждая травма во время занятий физкультурой и спортом дискредитирует физическую культуру и является укором для преподавателей физкультуры и врачей, которые до сих пор не добились полной ликвидации таких травм.

Спортивные травмы отражаются на общей и спортивной работоспособности спортсмена, выводя его на длительный период из строя и нередко требуя много времени для восстановления утраченной работоспособности. Занятия любым видом спорта должны быть безопасны для здоровья, и они могут быть таковыми, если профилактикой спортивного травматизма широко займутся медицинские работники вместе с преподавателями физкультуры, тренерами, руководителями спортивных организаций [1, 2].

Организация и методы исследования. Было проведено исследование, позволившее выяснить причины возникновения спортивных травм, механизм повреждения, изучить структуру травм, полученных при занятиях спортом.

Объектом исследования являлось состояние травматизма студентов спортивно-педагогического факультета специальности «Физическая культура».

Была разработана анкета, которая включала 26 вопросов, позволивших выяснить, с какого возраста студенты начали заниматься спортом, сколько лет занимаются спортом, какую спортивную квалификацию имеют, сколько тренировок в день посещают и др. Респондентам можно было выбрать несколько вариантов ответов.

В анкетировании приняли участие 48 студентов (из них 19 девушек и 29 юношей) в возрасте от 17 до 23 лет, занимающихся 17 видами спорта, имеющих разную спортивную квалификацию.

В ходе выполнения работы были рассчитаны следующие показатели:

- процент опрошенных, занимающихся под контролем тренера;
- процент опрошенных, ушедших из спорта (по различным причинам);
- процент опрошенных, получивших травму, связанную со спортивной деятельностью;
- процент опрошенных, получивших серьезные травмы, которые приводили к потере спортивной работоспособности;
- процент опрошенных, получивших травму в различные периоды тренировочного процесса;
- процент опрошенных, прибегавших к лечению по поводу спортивных травм;
- процент опрошенных, имеющих хронические травмы; и др.

Были проанализированы структура наиболее распространенных травм, полученных во время соревнований и учебно-тренировочных занятий, их причины и механизм повреждения.

Результаты исследования. Результаты анкетирования показали, что участвующие в анкетировании студенты занимаются спортом с разного возраста (в зависимости от вида спорта):

- легкая атлетика – 8 человек (с 7 – 18 лет);
- хоккей – бчеловек (с 5 – 8 лет);
- волейбол – 5 человек (с 8 – 10 лет);
- футбол – 5 человек (с 6 – 12 лет);
- дзюдо – 5 человек (с 8 – 12 лет);

- акробатика – 4 человека (с 5 – 7 лет);
- кикбоксинг – 3 человека (с 11 лет);
- тяжелая атлетика – 2 человека (с 11 – 14 лет);
- плавание – 2 человека (с 9 – 10 лет);
- водные лыжи – 1 человек (с 7 лет);
- лыжные гонки – 1 человек (с 15 лет);
- тайский бокс – 1 человек (с 16 лет);
- армрестлинг – 1 человек (с 13 лет);
- спортивное ориентирование – 1 человек (с 13 лет);
- подводный спорт – 1 человек (с 8 лет);
- метание молота – 1 человек (с 15 лет);
- академическая гребля – 1 человек (с 10 лет).

По данным анкетирования выявлено, что 5 опрошенных студентов занимаются спортом от 3 до 5 лет, 17 спортсменов – от 6 до 9 лет и 26 опрошенных студентов занимаются более 10 лет выбранным видом спорта (таблица 1).

Таблица 1

Спортивный стаж респондентов

Количество лет в спорте	Количество опрошенных студентов
3 – 5	5
6 – 9	17
10 – 15	26

Данные о спортивной квалификации опрошенных студентов приведены в таблице 2.

Таблица 2

Спортивная квалификация респондентов

Спортивная квалификация	Количество опрошенных студентов
Мастер спорта международного класса	1
Мастер спорта	12
Кандидат в мастера спорта	9
I взрослый разряд	12
II взрослый разряд	3
III взрослый разряд	3
Юношеский разряд	3
Без разряда	5

Анализ результатов анкетирования показал, что у 6% опрошенных студентов количество тренировок в день / неделю составляет: – 2/6; у 8% – 1/3; у 10% – 2/10; у 10% – 1/4; у 15% – 1/5; у 17% – 2/12; у 34% – 1/6. Таким образом, 67% респондентов тренируются один раз в день, а 33% – 2 раза в день. Большинство опрошенных студентов (76%) тренируются 5 – 6 дней в неделю.

Продолжительность одной тренировки составляет: 60 мин – у 2% опрошенных, 75 мин – у 6%, 80 мин – у 4%, 90 мин – у 22%, 100 мин – у 2%. 2 часа занимаются 50% респондентов; 2,5 часа – 4% и 3 часа тренируются 10% студентов.

Тренировочные занятия проводятся под контролем тренера у 56% опрошенных, а 44% студентов занимаются без контроля тренера.

На вопрос «Как часто Вы участвуете в соревнованиях (в соревновательный период)?» 17% респондентов ответили – 1 раз в неделю, 30% – раз в 2 месяца и реже, 36% – 1-2 раза в месяц; 17% опрошенных студентов вообще не участвуют в соревнованиях.

42% респондентов уже завершили свою спортивную карьеру, 45% из них ушли из спорта из-за травмы и по состоянию здоровья (56% из которых до сих пор имеют ограниченную возможность или неспособность к занятиям спортом, время на восстановление заняло у них от 3 месяцев до 2 лет). Другие причины ухода из спорта оказались различными: нехватка времени (на учебу, личную жизнь), изменились интересы – у 30%; прекращение роста спортивных результатов – у 20%; из-за тренера – у 5% опрошенных.

На вопрос «Случалось ли вам получать травму, связанную со спортивной деятельностью?» 92% опрошенных студентов ответили – «ДА», 8% – «НЕТ». Причем 79% спортсменов получали серьезные травмы, которые приводили к потере спортивной работоспособности (время на восстановление заняло от недели до года).

15% опрошенных студентов уже имеют хронические заболевания.

Чаще всего травмы были получены в предсоревновательный период тренировочной деятельности (у 50% спортсменов) в основной части тренировки (у 60%).

Травмы, которые случались у спортсменов, – это ссадины, ушибы, переломы, растяжение и разрыв мышц, травма плечевого сустава, локтевого сустава, кисти, лучезапястного сустава, фаланг пальцев, колена, тазобедренного сустава, голеностопного сустава, спины и др. Данные о видах полученных спортсменами травм представлены в таблице 3.

Таблица 3

Виды травм

Травма	% опрошенных студентов
Ссадина	38
Ушиб	56
Перелом	31
Растяжение и разрыв мышц	52
Плечевого сустава	23
Локтевого сустава	19
Кисти	31
Лучезапястного сустава	6
Фаланг пальцев	25
Колена	33
Тазобедренного сустава	13
Голеностопного сустава	52
Спины	31
Другие	6

На вопрос «С чем Вы связываете происхождение полученной травмы?» (спортсменам можно было выбирать несколько вариантов ответов) респонденты выбрали следующие ответы:

1. Неправильная техника выполнения упражнения (33%).
2. Плохая разминка перед основной работой или отказ от разминки (25%).
3. Плохое самочувствие или психологическое состояние (рассеянность, недомогание, состояние после болезни, утомление) (23%).
4. Неправильное поведение пострадавшего или соучастников (нарушение правил) (10%).
5. Недостатки методики преподавания (перетренированность) (10%).
6. Плохая техническая и физическая подготовка спортсмена (6%).
7. Неблагоприятные метеорологические условия (снегопад, солнце) (6%).
8. Недостаточная профилактика и восстановление после физической нагрузки (6%).
9. Недостатки материально-технического обслуживания (неудовлетворительное состояние места занятий) (6%).
10. Случайность (6%).
11. Организационные недостатки (скученность) (2%).

Механизм повреждения был связан со спецификой вида спорта (таблица 4).

Таблица 4

Механизм повреждения

Вид спорта	Механизм повреждения
Хоккей	Удар клюшкой, мячом, бутсами, столкновение с соперником, неточное приземление
Кикбоксинг	Падение и удар о землю, удар о соперника
Лыжные гонки	Падение и удар о землю, чрезмерное разгибание, сгибание, подворачивание стопы
Волейбол	Неточное приземление, вращение голени кнаружи, внутрь
Армрестлинг	Столкновение с соперником
Дзюдо	Падение и удар о землю, столкновение с соперником
Футбол	Столкновение с соперником, неточное приземление
Легкая атлетика	Падение и удар о землю, чрезмерное разгибание, сгибание, подворачивание стопы
Водные лыжи	Чрезмерное разгибание, сгибание, подворачивание стопы
Тяжелая атлетика	Падение и удар о землю, удар о снаряд

60% спортсменов после получения травмы прибегали к амбулаторному лечению, 21% респондентов для лечения спортивной травмы поступали в больницу (для 17% из них лечение травмы закончилось операцией) и 10% проходили консервативное лечение.

Данные анкетирования свидетельствуют, что медицинский осмотр все спортсмены проходят раз в полгода – раз в год.

68% респондентов пользуются защитными средствами во время тренировочного и соревновательного процесса, 32% не используют защитные средства.

На вопрос «Что бы вы хотели изменить в обеспечении ваших тренировочных занятий и соревнований?» большинство спортсменов (52%) ответили: материально-техническую базу, размер места занятий, освещение и температуру в спортивном зале, процесс восстановления; а 48% спортсменов – всё устраивает в обеспечении тренировочных занятий.

Выводы. Таким образом, проведенными исследованиями установлено, что у 92% опрошенных студентов-спортсменов имелись травмы, связанные со спортивной деятельностью. Причем 79% спортсменов получали серьезные травмы, которые приводили к потере спортивной работоспособности.

42% респондентов уже завершили свою спортивную карьеру, 45% из них ушли из спорта из-за травмы и по состоянию здоровья (56% из которых до сих пор имеют ограниченную возможность или неспособность к занятиям спортом, время на восстановление заняло у них от 3 мес. до 2 лет).

Чаще всего наблюдались такие травмы как ушибы, растяжение и разрыв мышц, переломы, травма голеностопного сустава, колена, спины, кисти.

Основными причинами полученных травм, по мнению респондентов, были неправильная техника выполнения упражнения, плохая разминка перед основной работой или отказ от разминки, плохое самочувствие или психологическое состояние, неправильное поведение пострадавшего или соучастников (нарушение правил), недостатки методики преподавания.

Механизм повреждения был связан со спецификой вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Черный, В. Г. Спорт без травм / В. Г. Черный. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 93 с.
2. Петерсон, Л. Травмы в спорте : [пер. со швед.] / Л. Петерсон. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.