

Кононенко Н. М., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ЧИННИКИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ТРАВМУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. Розглянуто чинники, що обумовлюють травмування на заняттях з ігрових видів спорту. Виявлено, що велика кількість травм трапляється на заняттях з гандболу, футболу, баскетболу та волейболу.

Ключові слова: інтенсивність, навантаження, опорно-руховий апарат, профілактика, травмування.

Вступ. Фізичне виховання молоді у закладах вищої освіти спрямовано на ефективне оздоровлення і розвиток фізичних якостей особистості.

Ігрові види спорту – це важлива складова фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти, яка дає можливість здобувачам вищої освіти опановувати техніку та тактику гри, підвищити рівень фізичного стану. Помилки в плануванні навчального процесу, недостатній рівень лікарського контролю, недоліки в технічній та фізичній підготовці на заняттях з ігрових видів спорту приводить до випадків травмування опорно-рухового апарату.

Мета дослідження: надати загальну характеристику та розглянути чинники, що сприяють виникненню травмування опорно-рухового апарату під час занять ігровими видами спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Чинники, що обумовлюють травмування під час занять з ігрових видів спорту досліджувалися у 120 здобувачів вищої освіти віком 17–19 років, віднесених до основної медичної групи протягом двох років навчання під наглядом спортивного лікаря.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для аналізу чинників травм на заняттях з ігрових видів спорту досліджено 120 здобувачів вищої освіти, які займаються: гандболом – 30 здобувачів, футболу – 30 здобувачів, баскетболом – 30 здобувачів, волейболом – 30 здобувачів.

За період навчання на I курсі травмувалося на заняттях з: гандболу – 10 здобувачів; футболу – 9 здобувачів; баскетболу – 6 здобувачів; волейболу – 4 здобувача. Всього зі 120 учасників дослідження отримали травми 29 здобувачів (24,16%).

Протягом навчання на другому курсі травмувались на заняттях з: гандболу – 8 здобувачів; футболу – 8 здобувачів; баскетболу – 5 здобувачів; волейболу – 2 здобувача. Всього зі 120 учасників експерименту отримали травми 23 здобувача (19,16%). Було зафіксовано загальне покращення фізичного стану та зменшення кількості спортивних травм, особливо в гандболі

та волейболі таких як: пошкодження м'язів та зв'язок променево-зап'ясткового, гомілковостопного й колінного суглобів.

Занадто швидке збільшення обсягу виконання фізичних вправ, неправильне виконання технічних елементів стає надмірним навантаженням для нетренованих м'язів [4, 7]. Відсутність теоретичних знань з питань попередження травматизму, виконання спеціальних фізичних вправ з підвищеним навантаженням, тренування без достатньої попередньої підготовки організму до виконання основної роботи в підготовчій частині навчально-тренувального заняття – це основні фактори травмування здобувачів вищої освіти. Пошкодження виникають при здійсненні складних технічних прийомів та пересувань під час поворотів тулуба при нерухомому положенні ноги, приземленнях після стрибків, після кидків або ударів по м'ячу, при зіткненні з іншими учасниками гри. До додаткових факторів, що сприяють пошкодженню опорно-рухового апарату, можна віднести надмірну масу тіла, не спеціалізоване взуття, а також грубі помилки в техніці виконання елементів гри або комплексу спеціальних вправ.

Заходи щодо профілактики травм мають бути спрямовані на усунення чи ослаблення впливу цих факторів. Фахівці зі спортивної медицини вважають, що частоту, обсяг, інтенсивність фізичного навантаження та відпочинку слід збалансувати, щоб у спортсмена не виникало жодних порушень функцій опорно-рухового апарату [3, 4, 6]. Неповне відновлення після тренувань, розвиток перевтоми не завжди позначаються відразу на самопочутті та працездатності спортсмена. Ознаками стомлення є: млявість, апатія, поганий апетит, дратівливість. Стомлення знижує увагу, активність спортсмена під час заняття, що стає наслідком травмування м'язів, суглобів, кісток. Необхідно вчасно скорегувати тренувальний процес тому, що подальше тренування не тільки не дає бажаного результату, але й у певних випадках стає чинником виникнення пошкоджень [2, 8].

Необхідно після тренування продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі для поступового зменшення частоти серцевих скорочень і попередження серйозних порушень діяльності серцево-судинної системи. В заключній частині занять протягом 5–10 хвилин необхідно виконувати комплекс вправ для відновлення рухливості та сили м'язів.

Найголовнішою умовою попередження травм є обмеження інтенсивних тренувань у перші 6 місяців занять (до 60 хв. не більше 2 разів на тиждень). У разі появи болю у м'язах або суглобах необхідно негайно зменшити фізичне навантаження, навіть застосувати відновлюючі заходи (басейн, масаж, сауна). За цей час зв'язки, м'язи та суглоби зміцнюються і небезпека травмування зменшується [4, 5].

Навчальний матеріал заняття повинен бути спрямованим на розвиток гнучкості та сприяти прискоренню процесів удосконалення техніки виконання ігрових прийомів, розвиток фізичних якостей, зміцненню суглобово-зв'язкового апарату рук і ніг. Як відмітили автори [1, 7, 8], період відновлення фізичного стану при такому навантаженні відбувається значно швидше, ніж при пасивному способі життя.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що показники кількості травмувань на заняттях з ігрових видів спорту протягом навчання на другому курсі значно зменшилися в порівнянні з першим курсом. Всього зі 120 учасників дослідження отримали травми: на першому курсі – 29 здобувачів (24,16%); на другому курсі – 23 здобувача (19,16%).

Таким чином, враховуючи показники виявлено, для зменшення травмувань на заняттях необхідно звернути увагу на методику викладання навчального матеріалу, техніку безпеки, стан інвентарю, ігрових майданчиків. Важливо дотримуватися поступовості в збільшенні фізичних навантажень; навчання технічних елементів гри від простих до більш складних.

Увага викладачів і здобувачів вищої освіти має бути спрямована на попередження не тільки важких ушкоджень, але й легких травм, що при неодноразовому повторенні можуть стати причиною зниження фізичної працездатності й більш важкого травмування.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження буде цілеспрямовано на розробку медичних вказівок для здобувачів вищої освіти, які акцентовані на профілактику та попередження травматизму на заняттях з ігрових видів спорту, а також на методи та засоби самоконтролю, що займають особливе місце в навчальному процесі.

Список використаної літератури

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) : підруч. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2006. 160 с.
2. Бикова О. О. Зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13–14 років з показниками фізичної підготовленості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2016. Вип. 23. С. 43–49.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта Україна, 2008. 256 с.
4. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 81–82.
5. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40.
6. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДДІФКіС. 2014. 111 с.
7. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студ. техніч. вищ. навч. закладів. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
8. Цапенко В. О., Зайцев В. М., Гусак О. Ю., Конох А. П. Гандбол в загальноосвітньому навчальному закладі : підруч. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 230 с.