УДК 616-001: [796+796.5

Мовчан В.П.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди».

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ І ПРИЧИНИ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ

У статті розкриваються причини виникнення травм в спортивній діяльності та спортивному туризмі. Із збільшенням навантаження в спорті та спортивному туризмі зросла і кількість нещасних випадків, що і приводить до збільшення травматизма серед спортсменів. Класифікація нещасних випадків за причинами виникнення ділить їх на об'єктивні і суб'єктивні причини. До першої групи причин можна віднести низький рівень теоретичної підготовки тренерсько-викладацького складу, недостатність практичних навиків, що призводить до порушення основних принципів тренування: доступність, послідовність і поступовість. До другої групи відноситься низький рівень технічно-матеріального забезпечення(низький рівень якості спортивного устаткування і індивідуальних засобів захисту).

Ключові слова: *травматизм, профілактика травматизму, спортивний туризм, лікарський контроль.*

Мовчан В.П. Травматизм в спорте, спортивном туризме и причины его возникновения. *В статье раскрываются причины возникновения травм в спортивной деятельности и спортивном туризме. С увеличением нагрузки в спорте и спортивном туризме выросло и количество несчастных случаев, что и приводит к увеличению травматизма среди спортсменов. Классификация несчастных случаев за причинами возникновения делит их на. объективные и субъективные причины. К первой группе причин можно отнести низкий' уровень теоретической подготовки тренерско-преподавательского состава, недостаточность практических навыков, которая приводит к нарушению основных принципов тренировки: доступность, последовательность и постепенность. Ко второй группе относится, низкий уровень технически - материального обеспечения (низкий уровень качества спортивного оборудования и индивидуальных средств защиты).*

Ключевые слова: *травматизм, профилактика травматизма, спортивный туризм, врачебный контроль.*

Movchan V. Injuries in sports, sports tourism and the reasons for its occurrence . *In the* ***article reasons of origin of traumas open up in sporting activity and, sporting tourism.*** *With the increase of loading the amount of accidents grew in sport and, sporting tourism, that is the increase of traumatism among sportsmen. Classification of accidents after reasons of origin divides them by objective and subjective reasons. To the first group of reasons it is possible to take the low level of theoretical preparation of trainer-teaching composition, which brings insufficiency over of practical skills* ***of,*** *to violation of basic principles of training: availability, sequence and gradual- ness. To the second group belongs low level of the technically financial providing (low level of quality of sporting equipment, and, individual facilities of defence).*

Key words: *traumatism, prophylaxis of traumatism, sporting tourism, medical control.*

Постановка проблеми. Травматизм і нещасні випадки є одна з головних причин загибелі людей. Спортивні травми складають 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.

В даний час спорт вийшов на рівень позамежних навантажень, яким піддається і молодь, яка ще не окріпнула фізично і морально, спортсмени іноді це практично діти. Ставиться мета - за всяку ціну, навіть за рахунок здоров'я, показати високий результат, зайняти перше або призове місце, отримати медаль.

Головна особливість надзвичайних подій і нещасних випадків в спорті і спортивному туризмі полягає в тому, що в своїй більшості вони носять ненавмисний характер і важко піддаються правовій оцінці. Деякий виняток становлять травми в ігрових видах спорту (футбол, хокей), коли травмування гравців супротивника переслідує мета вивести їх з гри і винні караються видаленням з поля на різні терміни.

Існують поняття «травма», «травматизм» і « нещасний випадок».

Травма - це пошкодження з порушенням або без порушення цілісності тканин (удар, розтягування, вивих, поранення, опік і ін.)

Травматизм - це сукупність травм, що виникли в певній групі людей за конкретний відрізок часу. Нещасний випадок - раптова дія на організм шкідливої причини .

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму та зовсім недостатньо досліджувались 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.176;]. 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 висвітлюються 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.с.177;]. 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 виняток 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 правилі відвертої бійкою, тому такі дії розцінюються не як кримінальний злочин, а як порушення правил змагання і винні караються [2.с.224;]. 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 – раптовий вплив на організм шкідливої причини, що викликала будь-які різкі хворобливі явища [4.с.79; 5.с.400; 6.с.178;7.с.215].

Метою дослідження є аналіз причин травматизму в спортивній практиці і їх класифікація. При всьому різноманітті видів спорту, визначити профілактичні заходи, які б сприяли зниженню числа і тяжкості спортивного травматизму і нещасних випадків, у тому числі і в спортивному туризмі.

Завдання дослідження. Вивчити досвід та дослідницькі роботи що розглядали і вивчали причини виникнення травм спорті, їх класифікація і методи профілактики травматизму. Аналізувати причини нещасних випадків і травматизму в спорті з урахуванням природного, техногенного та людських факторів.

Методи дослідження аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Займаючись фізичною культурою, людина прагне бути здоровіше і сильніше. Люди займаються оздоровчою ходьбою і бігом, відвідують тренажерні зали і басейни, здійснюють велосипедні, лижні і піші прогулянки, проводять час на ігрових майданчиках і кортах, в залах фітнеса і аеробіки . Спортсмени - любителі і професіонали часто жертвують своїм здоров'ям ради досягнення поставлених цілей. Заняття фізичною культурою і спортом вимагають від людини інтенсивніших навантажень, ніж в повсякденному житті і не рідко ці навантаження приводять до погіршення здоров'я у вигляді різного роду травм і нещасних випадків. Найбільш характерними травмами при заняттях фізичною культурою і спортом є:

- удари - пошкодження м'яких тканин без порушення цілості шкірного покриву, нерідко вони супроводжуються пошкодженням кровоносних судин і розвиток підшкірних крововиливів (гематом).
- вивихи - повний зсув суглобових поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглоба. Вивихи виникають при падінні на витягнуту кінцівку, при різкому повороті, розрив зв'язок, зміцнюючих відповідні суглоби.
- переломи - повне або часткове порушення цілості кістки.
- рани - пошкодження тканин і органів з порушенням цілості їх покриву, викликане механічною дією.

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 системи заходів входять і заходи по профілактиці травматизму, зокрема при занятті спортом.

Успішна боротьба із 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 наступна 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 в наслідок недоліків і помилок в методиці проведення занять по фізичній культурі і спорту складають більше половини всіх травм і частіше спостерігаються в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, боротьбі і важкій атлетиці. Травми цієї групи обумовлені тим, що деякі тренери при навчанні спортсменів не завжди дотримуються принципів тренувань:

- регулярність занять, поступовість фізичного навантаження;
- послідовність в оволодінні руховими навиками;
- індивідуалізацію тренувань.

Форсоване тренування, недооцінка розминки застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховок або не правильне її застосування при виконанні вправ не раз виявлялися при аналізі причин виникнення спортивних травм.

Травми можуть бути пов'язані з недостатньою підготовленістю спортсмена, особливо це виявляється в технічно складних видах спорту, таких як гімнастика, фехтування, акробатика, спортивні ігри, стрибки у воду, стрибки на лижах з трампліну і ін. Збільшення швидкості рухів в них повинні йти паралельно з вдосконаленням в техніці рухів.

При недоліках в організації занять і змагань травми в різні роки складають від 5% до 10% всіх спортивних травм. Порушення інструкцій і положень по проведенню тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм. Вони можу бути пов'язані з проведенням

занять у відсутність тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них доводиться дуже багато що займаються.

Істотним організаційним недоліком, що ведуть до виникнення травм, є неправильне розміщення тих, що займаються (наприклад, сумісне проведення на одному спортивному полі гри у футбол і метання легкоатлетичних снарядів).

Велика вірогідність травм існує при недотриманні вимог безпеки учасників, суддів і глядачів під час проведень змагань (наприклад, при метаннях, швидкісному спуску на лижах, стрибках на лижах, автомобільних і мотоциклетних, велосипедних гонках і ін.).

При недоліках в матеріально - технічному забезпеченні занять і змагань відбувається від 10 до 25 % всіх спортивних травм. Існують певні нормативи матеріально - технічного забезпечення устаткування, місць занять і табель необхідного спортивного інвентаря. Є також вказівки по експлуатації спортивного устаткування і інвентаря. Всі ці нормативи і вказівки регламентовані відповідними наказами, правилами змагань. Невиконання їх нерідко приводять до виникнення травм у спортсменів.

Виникнення травм може сприяти невідповідність спортивної форми, взуттю, особливостям даного виду спорту і метеорологічним умовам занять. Одяг повинен бути акуратно підігнаним по фігурі, не мати зовнішніх гачків і пряжок. Тісне, нерозношене спортивне взуття веде до потертостей, а в зимових умовах несе небезпеку обморожень. Надмірно вільне спортивне взуття, легкоатлетичні туфлі або футбольні бутси без шипів або з несправними шипами знижують стійкість і також можуть бути причиною травм. Необхідна ретельна підгонка взуття при заняттях хокеєм, лижним, ковзанярським і іншими видами спорту.

Несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань можуть бути причиною від 2 до 6% всіх спортивних травм. Є затверджені норми температури повітря, при яких вирішується проведення тренувань і змагань. Порушення цих умов може привести до різних травм.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (спортивні 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 із-за сліпучих променів сонця при заняттях на відкритих майданчиках в сонячний день можуть стати причиною травматизму.

Порушення вимог лікарського контролю є причиною виникнення від 4 до 6 % всіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, що не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань; продовження тренувань спортсменами, що мають відхилення в стані здоров'я.

Ряд досліджень указують на внутрішні чинники, що викликають спортивні травми. Спортивному лікареві важливо враховувати їх в своїй практичній діяльності:

- стан стомлення, перевтоми і перетренування. а також продромальні стани. Вони викликають розлад координації, зниження уваги захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно відбивається на силі їх скорочення, розтягуванні, розслабленні;
- наявність в організмі спортсмена хронічних осередків інфекції;
- індивідуальні особливості організму спортсмена;
- перерви в заняттях спортом, що веде до зниження функціональних можливостей організму і його фізичних якостей.

Висновки. У цій роботі було аналізовано причини травматизму в спортивній практиці, а їх класифікацію потрібно проводити по фактах виникнення. У кожному конкретному випадку при травмі і захворюванні спортсмена клінічну оцінку давати після аналізу причин. 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. Багато причин спортивного травматизму характерні і властиві також спортивному туризмі.

Література

1. Башкиров В.Ф. Профілактика травм у спортсменів /В.Ф.Башкиров //. - М.: ФІС, 1987. - 177 с.
2. Башкиров В.Ф. Виникнення і лікування травм у спортсменів /В.Ф.Башкиров //. - М.: ФІС, 1988. - 224 с.
3. Булатова М.М. Спортсмен в різних клімато-географічних і погодних умовах/ М.М.Булатова, В.Н. Платонов// . - К.: Олімпійська література, 1996. - 176 с.
4. Власов А.А. Надзвичайні ситуації і нещастні випадки в спорті. /А.А.Власов// Навч.посібник. –М.: Рад.спорт, 2001.- 79 с.
5. Майнеллі. Енциклопедія спортивної медицини /Майнелли, М.Дженкинс//. - Спб. Лань, 1997. - 400 с.
6. Таунтон Д.Є. Помилки в тренувальному процесі /Д.Є.Таунтон //. Спортивні травми.- К.: Олімпійська література, 2002.- С.176 -183
7. ЧандлерТ.Д., Кіблер І.Б. Укріплення м'язів, як фактор профілактики травм /Т.Д.Чандлер.,І.Б.Кіблер//.Спортивні травми. Основні принципи профілактики і лікування.- К.:Олімпійська література, 2002.- С.213 -220.

References

1. Bashkyrov V.F. (1987),_"Profilaktyka travm u sportsmeniv". - M.: FIS, p.177.

2. Bashkyrov V.F. (1988), "Vynyknennia i likuvannia travm u sportsmeniv". - M.: FIS, p.224.
3. Bulatova M.M. (1996), "Sportsmen v riznykh klimato-heohrafichnykh i pohodnykh umovakh". - K.: Olimpiiska literatura, p.176 .
4. Vlasov A.A. (2001), "Nadzvychaini sytuatsii i neshchastni vypadky v sporti". Navch.posibnyk. M.: Rad.sport, p.79.
5. Mainelli. (1997), "Entsyklopediia sportyvnoi medytsyny". Spb. Lan, p.400.
6. Taunton D.Ie. (2002), "Pomylky v trenuvalnomu protsesi".Sportyvni travmy. K.: Olimpiiska literatura, pp.176 -183.
7.ChandlerT.D., Kibler I.B. (2002), "Ukriplennia miaziv, yak faktor profilaktyky travm".Sportyvni travmy. Osnovni pryntsypy profilaktyky i likuvannia. K.:Olimpiiska literatura,pp.213 -220.

Ніколаєв Ю.М.
доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Констанкевич В.П.
ст. викладач, Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк
Чиж А.Г.
викладач, Луцький педагогічний коледж, м. Луцьк

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті розглянуто основні напрямки профілактики шкідливих звичок серед підлітків та молоді засобами рухової активності. Напрямки профілактики пагубних звичок повинні складатися з трьох взаємопов'язаних блоків: психолого-педагогічної діагностики особливостей особистості; засобів і методів формування інтересу до систематичних занять руховою активністю; диференційованого застосування фізичних вправ для корекції психоемоційного стану, підвищення рівня рухових здібностей і функціонального стану організму.

Вивчення особистісних особливостей вимагає підбору методик, що дозволяють не тільки вивчити особистісні особливості індивіда, але й встановити причини девіантної, асоціальної поведінки. Підбір діагностичних методик повинен передбачати вивчення: особливостей поведінки підлітків, їх здібностей, самопочуття, ставлення до навчання, стосунків у сім'ї, потреб та інтересів (в тому числі і негативних), фізичного розвитку і фізичної підготовленості, ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності і пріоритетним видам цього роду занять.

Впровадження основних напрямків профілактики негативних звичок серед підлітків та молоді засобами рухової активності в навчально-виховний та тренувальний процеси повинен сприяти значному збільшенню кількості дітей, підлітків та молоді, регулярно займаються руховою активністю, як ефективними засобами запобігання подальшого зростання шкідливих звичок серед даної категорії населення.

Ключові слова: *шкідливі звички, підлітки, рухова активність, фізична культура, спорт, фізкультурно-спортивна діяльність.*

Николаев Ю.М., Констанкевич В.П., Чиж А.Г. Основные направления профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи средствами двигательной активности. *В статье рассмотрены основные направления профилактики вредных привычек среди подростков и молодежи средствами двигательной активности. Направления профилактики пагубных привычек должны состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности; средств і методов формирования интереса к систематическим занятиям двигательной активностью; дифференцированного применения физических упражнений для коррекции психоемоційного состояния, повышение уровня двигательных способностей і функционального состояния организма.*

Изучение личностного особенностей требует подбора методик, позволяют не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствие, отношение к учебе, отношений в семье, потребностей и интересов (в том числе і отрицательных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности і приоритетным видам этого рода занятий.

Внедрение основных направлений профилактики негативных привычек среди подростков и молодежи средствами двигательной активности в учебно-воспитательном и тренировочном процессах должен способствовать значительному увеличению количеств детей, подростков и молодежи, которые регулярно занимаются двигательной активностью, более эффективными средствами предотвращения дальнейшего роста вредных привычек среди данной категории населения.

Ключевые слова: *вредные привычки, подростки, двигательная активность, физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность.*

Nikolaev Yuri, Konstkevich Vladimir, Chizh Anatoly. The main directions of prevention of harmful habits among adolescents and young people by means of physical activity. *The article discusses the main directions of the prevention of bad habits among adolescents and young people by means of physical activity. The study involved students of grade 8 (n = 61), grade 9 (n = 60), grade 10 (n = 49), grade 11 (n = 60) of Lutsk secondary schools № 2, 10, 16, 20 and students 1 year (n = 111) of the pedagogical faculty of the Volyn National University named after Lesya Ukrainka. The work used the analysis and generalization of scientific and methodological literature data, general scientific methods of the theoretical level, such as: analogy, analysis, synthesis,*