

СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ:  
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ

**Романа Сіренко, Степан Матула, Ірина Кушнір**

*Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів*

**Анотація.** У результаті проведеного дослідження визначено головні причини виникнення спортивних травм та проаналізовано заходи задля їхньої профілактики.

**Ключові слова:** спортивні травми, причини, профілактика.

**Abstract.** As a result of the study, the main causes of sports injuries were identified and measures were taken to prevent them.

**Key words:** sports injuries, reasons, prevention.

**Актуальність дослідження.** Спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, для якої характерним є підвищений травматизм, різноманітні професійні захворювання, препатологічні та патологічні стани, що містять загрозу здоров'ю спортсменів, ефективності їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула загрозливих розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10–17 % всіх пошкоджень.

Аналіз спортивного травматизму проводиться з метою вивчення істинної причини, що викликала пошкодження; а також визначення причини пошкоджень, які найчастіше зустрічаються.

Під час аналізу спортивного травматизму враховують інформацію, отриману в результаті опитування потерпілих; опитування свідків; вивчення медично-контрольних документів; вивчення обставин, за яких сталася травма.

При оцінці складності пошкоджень розрізняють: легкі пошкодження; пошкодження середнього ступеня; важкі пошкодження.

**Мета дослідження** – проаналізувати причини виникнення спортивних травм та заходи щодо їхнього попередження у процесі тренувальної та змагальної діяльності.

**Результати дослідження.** Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише при знанні причин їхнього виникнення. В спортивній медицині є значна кількість робіт, в яких дається аналіз спортивного травматизму і причин виникнення травм.

**Класифікація причин виникнення спортивних травм:**

- 1) недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- 2) недоліки організації занять і змагань;

- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- 4) несприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;
- 5) порушення вимог лікарського контролю;
- 6) недисциплінованість спортсменів.

**До недоліків в організації проведення занять з фізичної культури і спорту належать:**

- ◆ об'єднання в одній групі осіб з різним ступенем фізичної підготовленості та з різними ваговими категоріями;
- ◆ самостійні заняття при відсутності страхівки;
- ◆ виконання вправ в місцях, не пристосованих для занять;
- ◆ проведення тренувальних, навчальних занять невдовзі після прийому їжі та в пізній час;
- ◆ недотримання важливих принципів тренування: регулярності занять, послідовності збільшення фізичного навантаження, послідовності в оволодінні руховими навичками, індивідуалізації тренувань;
- ◆ допуск технічно не підготовлених осіб до виконання складно-координаційних вправ;
- ◆ швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, що вимагають тривалої підготовки;
- ◆ допуск недостатньо тренованих осіб до участі в змаганнях;
- ◆ проведення навчальних занять чи спортивних тренувань без попередньої розминки;
- ◆ відсутність страхівки або неправильне її застосування;
- ◆ перевантаження місць занять (за затвердженими гігієнічними нормами площа на одного спортсмена повинна бути: в гімнастичних залах – 4 м<sup>2</sup>, на літніх спортивних майданчиках – 12 м<sup>2</sup>, в басейнах – 5 м<sup>2</sup>);
- ◆ неодноразовість приходу спортсменів на заняття, нечітко організована зміна місць занять, зустрічні метання, перекиди, падіння, недодержання встановлених інтервалів, стартів та інше.

**Для попередження травм, зумовлених недоліками в організації та методиці проведення занять, необхідно:**

- ◆ брати участь в складанні програми та виборі методики занять у відповідності до фізичного розвитку;
- ◆ контролювати дотримання послідовності програмного матеріалу;
- ◆ контролювати організацію та методику проведення занять;
- ◆ слідкувати за правильним дозуванням фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- ◆ слідкувати за забезпеченням повноцінної страхівки як на планових, так і на самостійних заняттях.

**До недоліків матеріально-технічного обладнання місць належать:**

- ◆ неповноцінна підготовка приміщень, майданчиків, стадіонів, а також спортивних снарядів та спорядження для занять і змагань;
- ◆ недостатнє кріплення спортивних снарядів, невдалий вибір дистанції для кросу;
- ◆ несправність гімнастичних снарядів, низька якість спорядження й обладнання, або невідповідність їх технічним вимогам;
- ◆ несправність перешкод, невідповідність місць приземлення;
- ◆ невідповідність спортивного одягу і взуття особливостям виду спорту.

**Для профілактики спортивних ушкоджень, зумовлених незадовільним матеріально-технічним забезпеченням, необхідно:**

- ◆ систематично контролювати будівництво, ремонт та стан спортивних споруд та інших місць занять;
- ◆ контролювати стан спортивного обладнання, спорядження та спортивного одягу, захисних пристроїв.

**Причинами травм, зумовлених недостатнім медичним контролем та порушенням вимог лікарського контролю, є:**

- ◆ допуск осіб, що не пройшли медичного контролю до спортивних занять та змагань;
- ◆ передчасний допуск до занять фізичною підготовкою та спортом осіб, що перенесли які-небудь захворювання, або тих, що мають ушкодження;
- ◆ заняття фізичною підготовкою при наявності захворювання (грип, ангіна) або ушкоджень;
- ◆ продовження занять фізичними вправами при наявності різкої втоми, перенапруги і перетренування;
- ◆ ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження тощо.

**Для попередження травматизму, причиною якого є недостатній медичний контроль** за фізичним розвитком та станом здоров'я, необхідно виявляти перед кожним заняттям осіб, що перенесли захворювання та одержали ушкодження, а також осіб, що скаржаться на погане самопочуття, і за необхідності змінювати методику занять.

**Причинами травм, що виникли внаслідок недисциплінованості спортсменів, є:**

- ◆ недостатня організованість та порядок під час занять;
- ◆ недостатня уважність з боку як спортсменів, так і керівника занять;
- ◆ азартність та грубість;
- ◆ недостатньо суворі вимогливість з боку викладачів, тренерів, суддів;
- ◆ порушення спортсменами режиму приймання їжі перед змаганнями, несвоєчасний прихід на заняття, проведення занять у втомленому стані.

Для попередження травм, що виникають внаслідок недисциплінованості спортсменів, необхідно вимагати суворої дисципліни на заняттях, припиняти найменші прояви грубості, вимагати чіткого суддівства під час змагань.

**До групи причин травматизму, що виникли через несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, належать:**

- ◆ порушення загального режиму;
- ◆ недотримання вимог у відношенні одягу та взуття;
- ◆ проведення спортивних занять при високій та низькій температурі повітря, сильному вітрі, підвищеній або пониженій вологості, ожеледі, опадах;
- ◆ проведення занять за умов недостатньої освітленості та інші.

**Для профілактики спортивного травматизму, причинами якого є несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, необхідно:**

- ◆ старанно дотримуватись гігієнічних нормативів та вимог по відношенню до температури повітря, освітлення, одягу та взуття, розподілу годин занять протягом доби;
- ◆ проводити тривалішу розминку в холодну погоду;
- ◆ вживати заходів для попередження відморожень, в морозну та вітряну погоду проводити заняття у місцях, захищених від вітру, особливу увагу приділяти підготовці місць занять у дощову погоду.

Аналіз причин спортивного травматизму дозволяє дійти **висновку**, що травматизм під час занять фізичними вправами може бути попереджений завдяки дотриманню заходів безпеки на заняттях. Вирішальну роль у профілактиці спортивного травматизму відіграє керівник з фізичної культури та спорту. Його діяльність повинна відбуватися у тісному контакті з робітниками медичної служби.

*Список використаних джерел:*

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Миронова З. Профилактика травм в спорте и медицинская помощь /  
3. Миронова, Л. Хефец. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 334 с.