

Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. В олімпійському й традиційному спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Є види спорту, у яких нанесення травми своєму противникові зумовлене правилами. До таких відносять бокс, кікбоксинг і деякі різновиди єдиноборств. В інших видах спорту правила не декларують нанесення травм суперникові, але ставлять їх у важкі травматичні ситуації (наприклад хокей із шайбою) [1; 3]. Існують види спорту, у яких правилами змагань передбачено припинення поєдинку як обов'язку судді, якщо дія одного зі спортсменів може спричинити травму іншому. До них належать вільна та греко-римська боротьба. Правила з цих видів спорту часто змінюються: прийоми боротьби, які найчастіше призводять до травм, забороняються, а борці, котрі порушують ці правила, можуть бути навіть дискваліфіковані під час змагань. Але навіть і такі жорсткі заходи, на жаль, не дають належного ефекту.

Тому вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах особливо актуальне в цей час. Можемо припустити, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дасть змогу сформулювати сукупність заходів щодо запобігання травматизму й рекомендувати педагогам-тренерам унести їх до тренувальної та змагальної діяльності. Звідси очевидна необхідність аналізу знань про специфіку й частоту травматизму спортсменів залежно від віку, кваліфікації та конкретної спортивної спеціалізації.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Проблеми травматизму та запобігання йому стали предметом дослідження фахівців різного спрямування. Цих питань у своїх наукових працях торкалися Т. Я. Усикова, Ю. А. Островерха, І. П. Піскун, М. К. Хобзей, Д. Д. Алкс, Р. Г. Агарков, Б. С. Монахов, З. І. Білоусова, П. Статмен, В. Ф. Башкиров, А. А. Горлов, Л. П. Соков, Г. Маккол, А. П. Конох, І. Грубар, І. Брижата.

Мета дослідження – виявити основні причини й засоби профілактики травматизму в спортивних єдиноборствах.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Травматизм у тому чи іншому виді єдиноборств викликає численні дискусії. Для кожного виду спорту або їх групи характерні свої особливості травматизму. У зв'язку з цим у цьому огляді увагу акцентують на аналізі травматизму в представників спортивних єдиноборств.

Основні види травм спортсменів-єдиноборців – струс мозку внаслідок нокауту або нокауну спортсмена, різні травми голови (січення, удари, подряпини, переломи хрящів вух, переломи й вивихи щелепи, переломи носа), переломи кінцівок різного ступеня (переломи плеча та передпліччя, пальців рук і ніг, переломи стегна й гомілки), розтягування та вивихи різного ступеня (вивихи в суглобах пальців рук і ніг, розтягування зв'язок, розриви сухожилків та суглобових сумок), удари різної сили [1; 5; 6; 7].

Вищезгадані види травм значною мірою залежать від виду єдиноборств і правил змагань. Наприклад, у боксі ризик травми ноги значно менший через відсутність ударів ногами й по ногах, тоді як у карате або тхеквондо ці травми найбільш поширені.

Відомо, що більшість захворювань у спортсменів, котрі спеціалізуються в спортивних єдиноборствах, складають травми опорно-рухового апарату, які розрізняють за характером, локалізацією, частотою й ступенем важкості. За характером прийнято розрізняти такі травми, як переломи плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг; за локалізацією – травми верхніх, нижніх кінцівок, пошкодження менісків, бокових і схрещених зв'язок колінного суглоба, а також розтягнення капсульно-зв'язкового апарату великих суглобів, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, та забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна й значно частіше – у ділянці тулуба; частоту травмувань класифікують як в абсолютних значеннях, так і у відносних (відсотках).

Частота серйозних травм під час занять боротьбою, за даними різних учених, коливається в межах 6,4–12,0 % від загальної кількості. Зіставляючи частоту травматизму борців із представниками інших видів спорту, ми виявили, що заняття боротьбою найчастіше призводять до пошкоджень опорно-рухового апарату. За даними окремих досліджень, частка травматизму в єдиноборствах перевищує 18 %. Під час аналізу понад 3 тис. травм, отриманих під час змагань у різних видах єдиноборств, найбільш високий показник виявлено в самбістів – 40,3 %. За частотою випадків утрати працездатності внаслідок травматизму (13,6 %) борці поступаються лише мотогогонщикам, а за кількістю пошкоджень опорно-рухового апарату вони випереджають представників ігрових видів спорту.

Причинами травм у різних видах боротьби (греко-римської, вільної й самбо) є переважно неправильна організація проведення тренувальних занять, а також використання неадекватних за величиною й спрямованістю тренувальних навантажень.

У 20,0 % випадків причинами травм у борців стала відсутність належного страхування та самостраховання. Деякі науковці вказують також на неправильну поведінку спортсменів на заняттях [5].

Технічними причинами травмування опорно-рухового апарату в боротьбі є кидок, виконаний без достатнього контролю своїх дій і дій противника; нестійкий баланс спортсмена, котрий виконує кидок; погане володіння технікою падіння; неправильні способи виведення противника з рівноваги; неправильні дії стопою при підсічках, коли, замість підшови, спортсмен виконує дію ребром стопи; не виправдане розслаблення під час виконання прийомів або падіння на спаринг партнерів, котрі тренуються поруч; недостатня розминка спортсменів [3; 10].

У процесі занять спортом навіть невеликі відхилення від основних правил тренування й змагань можуть бути причиною несприятливих реакцій організму. Зміни можуть розвиватися повільно, непомітно для спортсмена. На перших порах вони не відбиваються на рівні спортивної майстерності й тому важко й пізно виявляються. Накопичувальний ефект відхилень від норм спортивної діяльності може бути причиною важких пошкоджень опорно-рухового апарату спортсменів [2; 3]. Травми колінного суглоба в борців складають 73,5 % пошкоджень, причому в 41,1 % випадків ушкоджуються меніски. У представників вільної боротьби колінний суглоб травмується у два рази частіше, ніж у борців греко-римського стилю. Тривалість періоду відновлення спортивної працездатності після травмування колінного суглоба зумовлена термінами оперативного лікування й комплексом відновних заходів. Змагальну діяльність кваліфікованим борцям рекомендується відновлювати через 11–17 місяців посттравматичної реабілітації.

Неадекватна оцінка фізичних можливостей спортсменів, перевищення допустимого обсягу тренувальних і змагальних навантажень також можуть бути причиною травм колінного суглоба в борців. Недостатність розминки є однією з причин такого виду травм (до 5,4 %). Правильно дозвана розминка, за даними експериментальних досліджень, підвищує еластичність зв'язок і покращує їхній функціональний стан. Основною причиною пошкодження коліна є гостре або систематичне перевищення фізіологічної межі навантаження на суглоб. Незначні або маловідчутні повторні розтягування, поступово накопичуючись, викликають слабкість і флуктуації суглоба. За цією ознакою прийнято ділити спортсменів на групи з тугими й «розпущеними» (м'якими) суглобами. Представники останньої групи частіше схильні до пошкоджень колінного суглоба. Проте це положення заперечується деякими дослідниками, які не знайшли достовірного зв'язку між ступенем розпущеності суглоба та частотою його пошкодження. Деякі науковці вважають, що причиною травмування можуть бути антропологічні особливості спортсменів [4].

Борці з високими показниками ваги тіла рідше травмуються. Пояснюється цей факт не стільки міцністю кістково-суглобового апарату, скільки пониженою рухливістю суглобів у представників важких вагових категорій, а також частішим проведенням спарингів із партнерами менших вагових категорій [8; 10].

Потрібно підкреслити, що травмуються борці не лише під час спеціалізованих тренувань, але й на заняттях із загальної фізичної підготовки. За даними багатьох авторів, у 20,7 % випадків борці травмувалися на заняттях допоміжними видами спорту, що входять у комплекс загальної підготовки. Отже, у більшості випадків причинами пошкодження опорно-рухового апарату на змаганнях і тренуваннях борців є погане володіння технікою цього виду спорту, порушення норм планування навантажень і відпочинку спортсменів, недостатньо ефективне використання відновлювальних заходів у процесі інтенсивної діяльності борців.

Причини виникнення спортивної травми – **безпосередні**: організаційні причини (рівень теоретичної й практичної підготовленості тренера; графік змагань, якість суддівства: незадовільне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; санітарно-гігієнічні й метеорологічні умови); методичні причини (комплектування груп; відсутність розминки; порушення принципу поступовості; форсування фізичних, навантажень; недоліки лікувального контролю); **опосередковані**: зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена; низький рівень техніко-тактичної підготовленості; слабка фізична підготовка; недостатній рівень морально-вольової підготовки; психоемоційна нестійкість; відхилення в стані здоров'я (прихована та явна патологія опорно-рухового апарату); дисциплінарні порушення; інші причини [9].

Механізм виникнення спортивної травми має такий вигляд: відносна величина (сила) травмувальної дії, яка перевищує або не перевищує фізіологічну міцність тканини, що травмується; частота повторення травми: одномоментна травма, повторна травма, травма хронічно повторюється; місце застосування сили: прямий механізм (удар, зіткнення, падіння); непрямий механізм (некоординоване згинання, розгинання, скручування, падіння, присідання); комбінований механізм.

Основними причинами травматизму в спортивних єдиноборствах є відсутність розподілу спортсменів за віковими й ваговими категоріями або дуже велика в них різниця; недостатній рівень

підготовки спортсмена до зазначеного типу змагань. Часто в багатьох малорозвинених видах єдиноборств спортсмени, не проходячи відбіркових змагань, починаючи з клубних і закінчуючи змаганнями більш високого рівня, відразу виступають у заходах українського й міжнародного масштабу; надмірний рівень підготовки спортсмена до цього типу змагань. Це стосується виступу спортсменів високого рівня на змаганнях міського й районного масштабів, де рівень їхніх учасників дуже низький, щоб скласти конкуренцію єдиноборцю; ненавмисне порушення правил змагань. Особливо це стосується видів єдиноборств, де обмежень у правилах занадто багато й випадкове їх порушення призводить до серйозної травми; умисне порушення правил змагань. Спортсмен, нехтуючи правилами змагань із метою досягти перемоги будь-яким способом, зумисно йде на порушення правил; недостатній рівень підготовки суддів змагань або упереджене суддівство. Не своєчасне припинення поєдинку, за явної причини одного зі спортсменів, неадекватна оцінка суддями порушень правил й оцінки дій; невідповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки. Відсутність зони безпеки довкола місця проведення поєдинків, невідповідність температурному режиму в місці проведення змагань, відсутність кваліфікованого медперсоналу, який обслуговує змагання; відсутність необхідної екіпіровки. Використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів.

З огляду на основні причини травматизму способами запобігання йому в спортивних єдиноборствах є поділ учасників на вікові й вагові категорії; заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів; заборона до допуску на змагання дрібного масштабу спортсменів високого рівня; допуск на змагання кваліфікованих суддів; відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки; використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне); допуск на змагання спортсменів, які пройшли медичне обстеження. Дотримання лише цих способів значною мірою уможливить зниження рівня травматизму в діяльності спортсменів-єдиноборців.

Висновок. Єдиноборства характеризуються дуже високим відсотком травм, отриманих під час як змагальної, так і тренувальної діяльності. Велику кількість травм можна пояснити тим, що єдиноборство – це контактний вид спорту, у якому, на відміну від інших видів, контактування відбувається практично постійно.

Виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-єдиноборців є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба.

Правила проведення змагань спрямовані на суттєве зниження кількості пошкоджень. Найбільш важливі правила ті, які забороняють застосування небезпечних та заборонених прийомів.

Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й т. ін.), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Звичайно, ніхто не застрахований від виникнення травмонебезпечних ситуацій, але точне дотримання цих засобів профілактики дасть змогу звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків у спорті.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі полягають у вивченні профілактичних заходів для спортсменів, які займаються боксом.

Джерела та література

1. Башкиров В. Ф. Профілактика травматизма у спортсменів / В. Ф. Башкиров. – Москва : Фізкультура і спорт, 1987. – 177 с.
2. Гринь Л. В. Травматизм у спортсменів-борців і його профілактика / Л. В. Гринь // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 24. – С. 94–98.
3. Жданов Ю. Проблемы здоровья и спорта / Ю. Жданов, В. Прокопец // Олимпийский спорт и спорт для всех : IV Междунар. науч. конгресс. – Киев, 2000. – С. 193.
4. Лучко О. Травматизм у спортивних єдиноборствах / О. Лучко, О. Альнікіна // Вісник Прикарпатського університету. – Фіз. культура. – Вип. 14. – С. 97–102.
5. Мардар Г. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г. Мардар, І. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ Вежа ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 79–82.
6. Матиенко Е. Н. Педагогические аспекты гуманизации спортивной тренировки по вольной борьбе : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Елена Николаевна Матиенко. – Красноярск, 2002. – 171 с.
7. Миронова З. С. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов / З. С. Миронова. – Москва : Фізкультура і спорт, 2007. – С. 38–40.
8. Миронов С. П. Повреждения локтевого сустава при занятиях спортом / С. П. Миронов, Г. М. Бурмакова. – Москва, 2000. – С. 128–133.

9. Платонов В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 1. – С. 54–77.
10. Спортивные травмы. Клиническая практика запобігання та лікування / за заг. ред. Ренстрема П. А. Ф. Х. – Київ : Олімп. літ., 2003. – 156 с.

Анотації

В олімпійському й традиційному спорті досягнення високого спортивного результату залежить не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Травматизм у тому чи іншому виді єдиноборств викликає численні дискусії. Для кожного виду спорту або групи видів спорту характерні свої особливості травматизму. У зв'язку з цим у цьому огляді увагу акцентуємо на аналізі травматизму в представників спортивних єдиноборств.

Мета дослідження – виявити основні причини й засоби профілактики травматизму в спортивних єдиноборствах.

Виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-єдиноборців є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба. Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й т. п.), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Звичайно, ніхто не застрахований від виникнення травмонезбезпечних ситуацій, але точне дотримання цих засобів профілактики дасть змогу звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків у спорті.

Ключові слова: травматизм, єдиноборства, спорт, профілактика, боротьба.

Олег Гребик. Общая характеристика травматизма в единоборствах. *In the Olympic and traditional sports achievements of high sports results depends not only on willingness of an athlete, material security, but also to avoid the risk of injury. Injuries in a particular martial art cause many discussions. For each type of sport or group of kinds of sport has its own peculiarities of traumatism. Due to this, the report focuses on the analysis of injuries among representatives of combat sports.*

Цель исследования – выявить основные причины и средства профилактики травматизма в спортивных единоборствах.

Виявлено, що найбільш розповсюдженими видами травм серед спортсменів-борців являються травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, в тому числі колінного, плечового й локтевого, також ушиби, котрі в основному локалізуються в області плеча, бедра й значительно чаще – в області туловища. Для профілактики травм дотримується ретельна екіпіровка спортсмена, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, перчатки й т. д.), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Конечно, ніхто не застрахован від виникнення травмоопасних ситуацій, но точное соблюдение этих средств профилактики позволит свести риск травмы к минимуму и избежать неприятных последствий в спорте.

Ключевые слова: травматизм, єдиноборства, спорт, профілактика, боротьба.

Oleh Hrebyk. General Characteristics of Injuries in the Martial Arts. *In the Olympic and traditional sports achievement of high sports results depends not only on willingness of an athlete, material security, but also to avoid the risk of injury. Injuries in a particular martial art cause many discussions. For each type of sport or group of kinds of sport has its own peculiarities of traumatism. Due to this, the report focuses on the analysis of injuries among representatives of combat sports.*

The objective of the research – to identify the main reasons and means of injury prevention in combat sports. It was found out that the most common types of injuries among wrestlers are injuries of a head and neck, shoulder and forearm injuries, dislocation of joints of fingers and toes, including knee, shoulder and elbow, and bruises which are mainly localized in the shoulder area, hips, and more often – in the area of the trunk.

To prevent injuries an athlete must be carefully equipped, different means of protection (hats, caps, bandages, pads, gloves, etc.) must be used, a competition venue must correspond with safety requirements of the competition, prohibition of admission for competitions of athletes who are not enough trained, as well as conducting regular pre-season medical examinations. Of course, no one is safe from the occurrence of traumatic situations, but the exact implementation of these prevention measures will minimize the risk of injury to a minimum and avoid unpleasant consequences in the sport.

Key words: injuries, arts, sports, prevention, combating.