

УДК 37.037

*Анатолій Войнаровський,  
Наталія Войнаровська*

## **Лікарський контроль студентів як профілактика спортивного травматизму**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Із кожним роком в українських ВНЗ відзначаємо загальне зниження стану здоров'я молодих людей. Поступивши у ВНЗ, вони отримують додаткові навантаження: психологічні – у зв'язку зі збільшенням навчальних завдань; фізичні – у зв'язку із заняттям одним із видів спорту.

Ще однією причиною досить часто є нераціональне складання розкладу практичних занять (2–3 заняття підряд протягом 6–8 годин) [1].

Усе це призводить до збільшення загальних хвороб, травматизму серед студентів-спортсменів. Тому для профілактики та підтримувальної терапії при різних порушеннях фізичного стану студентів потрібно постійно здійснювати лікарський контроль, особливо тим студентам, які систематично займаються одним із видів спорту [1].

**Завдання дослідження** – вивчити вплив лікарського контролю на фізичний розвиток студентів під час занять спортом.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Величезна проблемність педагогічного контролю в процесі фізичного виховання й розвитку спорту серед студентів приводить до того, що він більшою мірою піднімається системою лікарського контролю [3; 6]. Отримання великої кількості інформації за допомогою технічних засобів дає змогу викладачу-тренеру якісніше аналізувати отримані результати, аби прийняти правильне рішення.

Коли в процесі тренувань студентів використовують технічні засоби (відеокамера, фотоапарат, кінопроектор, комп'ютер й ін.), збільшується загальна інтенсивність тренування. Також застосування певної апаратури викликає збільшену зацікавленість у спортсменів і дає змогу тренерам розробляти нові види й форми занять спортом та фізичним вихованням студентів, значно збільшувати ефективність цих тренувань [2; 5].

Загальна система контролю під час занять студентів спортом має такий вигляд:

1. Медичний огляд (довідка 286). Такий попередній контроль дає інформацію про загальну професійну придатність абітурієнтів при вступі у вищі навчальні заклади.

2. Медичний огляд перед початком процесу фізичної підготовки й занять спортом ставить мету зробити висновок про стан здоров'я студентів і їх розподіл за трьома групами (основною, підготовчою та медичною).

3. Вступні іспити. Основна ціль – відбір абітурієнтів згідно зі спортивними нормативами за видами спорту (гімнастика, легка атлетика, плавання).

4. Відповідно до отриманих даних (лікарняний контроль) на кафедрах фізичного виховання утворюються навчальні групи та спортивні секції.

5. Педагогічні методи контролю в процесі фізичного виховання й спорту, зокрема етапний педагогічний контроль наприкінці кожного семестру (складання контрольних нормативів – залік із фізичного виховання).

6. Повторні медичні обстеження мають своєю метою виявити порушення здоров'я в студентів: а) для студентів, які займаються в основній навчальній групі (раз на рік); б) для студентів спеціальної групи (раз на семестр); в) для студентів, котрі займаються спортом (3–4 рази на рік).

7. Лікарська – педагогічний нагляд, ціль – контроль за правильністю педагогічного процесу.

**Оцінка стану здоров'я** визначається за допомогою аналізу анкетних даних, вивчення медичного профілю й оцінки наявних травм і захворювань. В анкеті здоров'я містяться дані про перенесені захворювання, хвороби членів сім'ї, які проявляються на сьогодні, симптоми, прийом ліків, харчових добавок тощо.

**Оцінка медичного профілю** тих, хто займається фізичними вправами й спортом, уключає проведення стандартних процедур обстеження шкіри, центральної нервової системи, очей, вух, носа, горла,

органів дихання, серцево-судинної, кістково-м'язової й інших систем. У фізичному вихованні та спорті використовують стандартні методи оцінки травм і захворювань. Це дає змогу зрозуміти їхню етіологію й за можливості – запобігти їм (рис.1).



Рис. 1. Структура видів медичного контролю студентів, які займаються фізичними вправами й спортом

Досягненням високих результатів завжди передують навчально-тренувальний процес, під час якого спортсмен вибірково розвиває ті або інші групи м'язів, зміцнює кістки й суглоби, удосконалює координацію рухів. Крім того, постійні тренування підвищують його працездатність. Необхідними умовами для досягнення цих результатів є повноцінне харчування та здоровий спосіб життя.

Кожен спортсмен повинен сам захищати себе від травм. При цьому він зобов'язаний знати, якому ризику піддає себе та якими можуть бути наслідки, повинен перевіряти захисні засоби, якими користується. Якщо спортсмени візьмуть ці правила на озброєння, то кількість травм у багатьох видах спорту різко зменшиться.

Недостатня координація рухів призводить до технічно неправильного виконання вправ і під час тренування, і під час змагань, що, зі свого боку, стає причиною спортивної травми й зниження результативності досягнення поставленої мети. Травматизм від передчасної перевтоми тканин, пов'язаної з перенапруженням, виникає при багаторазовому повторенні або технічно неправильно виконаних спортсменом вправах.

Якщо в спортсмена виникають травми, то для встановлення їх причин, передусім, слід проаналізувати техніку виконання рухів. Це не тільки знижує травми, а й сприяє більш ефективному й економному виконанню спеціальної вправи або прийому. Вправи на техніку потрібно давати на початку тренування, коли спортсмен ще здатний добре концентрувати увагу на виконанні окремих їх елементів. Важливо, аби він добре знав специфічні особливості свого виду спорту, що в багатьох випадках допоможе йому позбутися травм.

Значна частина травм (7,8 %) виникає у зв'язку з порушенням установлених правил лікарського контролю, тобто через:

- допускання спортсменів до тренувань без попереднього лікарського огляду;
- неправильний розподіл спортсменів на групи без урахування статі, віку й фізичної підготовки;
- передчасне проведення тренувальних занять після довгої перерви, наприклад після хвороби, травми. Нерідко час початку занять визначає не лікар, а тренер, що неприпустимо;
- обов'язкове проведення попереднього лікарського контролю. Під час огляду лікарі лікувально-профілактичних закладів і спортивних товариств повинні виявляти фізичний стан тих, кого обстежують, та давати рекомендації щодо їх залучення до занять тими чи іншими видами спорту;
- проведення повторних (один раз протягом року) медичних оглядів спортсменів для внесення відповідних коректив у план тренувальних занять, особливо при виявленні будь-яких відхилень у стані їхнього здоров'я, а також необхідна їх перевірка стосовно виконання рекомендацій, даних лікарем під час первинних оглядів;
- неухильне виконання тренерами, педагогами й самими спортсменами-фізкультурниками правил медичного контролю. Для профілактики травм і недопущення їх повторності, що може виникнути внаслідок передчасного відновлення тренувальних занять після пережитого захворювання або пошкодження, потрібно стежити за поступовим збільшенням спортивного навантаження. Це допоможе запобігти виникненню нової травми, зв'язаної із втратою координаційних навичок;
- забороняється допуск до змагань, які вимагають максимального напруження організму слабкопідготовлених спортсменів, особливо на початку спортивного сезону (Г. М. Куколевський, Н. Д. Граєвська 1971 р., С. Н. Попов 1973 р., М. П. Пушкар, М. М. Філіпов 1996 р.) [4].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, потрібно регулярно перевіряти стан свого здоров'я та проводити фізичне тестування для того, щоб студенти мали можливість корегувати обсяги розумової праці й відпочинку. Слід вчасно вносити корективи у свій тренувальний процес і зміни в спосіб життя. Усі отримані дані обов'язково повинні фіксуватись у щоденниках самоконтролю фізичного стану студентів (раз на місяць, семестр, навчальний рік). Постійний медичний контроль студентів дасть можливість зменшити травматизм молоді під час занять фізичними вправами та спортом.

#### *Джерела та література*

1. Волков М. В. Преградим путь травм / М. В. Волков. – М. : Знание. – 95 с.
2. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков. – Воронеж : Изд-во ВТУ, 1991. – 128 с.
3. Головина В. А. Физическое воспитание / В. А. Головина, В. А. Маслякова. – М. : Высш. шк., 1983. – 391 с.
4. Грейда Б. П. Причины возникновения, профилактики и лечения спортивных травм / Б. П. Грейда, А. М. Войнаровский, О. І. Петрик. – Луцьк : Волин. друк., 2004. – 17 с.
5. Иванов В. В. Комплексной контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М. : Физ. культура и спорт, 1987 – 256 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 390 с.

#### *Анотації*

*У статті показано проблеми лікарського контролю в студентському середовищі та його важливість для профілактики травматизму під час занять спортом. Розкрито методи оцінки отриманих травм і захворювань молоді. Зроблено схематичний рисунок структури медичного контролю для студентів, які займаються спортом та фізичними вправами. Розкрито вплив лікарського контролю на фізичний розвиток студентів під час занять спортом і фізичними вправами.*

**Ключові слова:** лікарський контроль, травматизм, студентський спорт, профілактика.

**Анатолій Войнаровский, Наталья Войнаровская. Врачебный контроль студентов как профилактика спортивного травматизма.** В статье показаны проблемы врачебного контроля в студенческой среде и его важность для профилактики травматизма во время занятий спортом. Раскрываются методы оценки полученных травм и заболеваний молодежи. Сделано схематический рисунок структуры медицинского контроля для студентов, занимающихся спортом и физическими упражнениями. Раскрывается влияние врачебного контроля на физическое развитие студентов во время занятий спортом и физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** врачебный контроль, травматизм, студенческий спорт, профилактика.

**Anatoly Voynarovsky, Natalia Voynarova'ska. Medical Control of Students, as Prevention of Sports Injuries.**

The article shows the problems of medical control in student environment and its importance for the prevention of injuries while doing sports. It is disclosed the methods of estimation of injuries and diseases of the youth. It was created a schematic drawing of structure of health monitoring for students involved in sports and physical exercises. The paper reveals the impact of medical control on physical development of students during their sports training, and physical exercises.

**Key words:** medical control, injuries, student sport, prevention.