

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Сучасні технології
у промисловому виробництві**

**М А Т Е Р І А Л И
т а п р о г р а м а**

*III Всеукраїнської міжвузівської
науково-технічної конференції
(Суми, 22–25 квітня 2014 року)*

ЧАСТИНА 2

Конференція присвячена Дню науки в Україні

Суми
Сумський державний університет
2014

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТІ ТА ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМ

Колесник М. Є., студент, Денисенко А. Ф., доцент, СумДУ, м. Суми

Однією з самих серйозних проблем олімпійського спорту є спортивний травматизм, який у зв'язку зі збільшенням обсягу тренувань та участю спортсменів у великій кількості стартів з кожним роком зростає.

Ризик отримання травми залежить від виду спорту. Деякі види травм є специфічними лише для одного конкретного виду спорту. [2]

Для визначення ступеня травматизму у різних видах спорту потрібно враховувати, що існує пряма залежність між кількістю спортсменів та кількістю отриманих травм, а також на даний показник впливає обсяг тренувань.

Таким чином, рівень травматизму у спорті залежить від трьох факторів: ступеню травмо небезпечності певного виду спорту, кількості людей, які займаються ним та інтенсивності занять.

Для проведення дослідження потрібно ввести показник, який узагальнить ці дані по різних видах спорту. Таким показником є кількість травм на одну тисячу людей, що займаються даним видом спорту.

Однак кількість травм залежить не тільки від кількості людей, які займаються, але і від інтенсивності занять спортом. Очевидно, що у людини, яка тренується 6 разів на тиждень вище ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази на тиждень. Щоб врахувати і цей фактор розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete - exposures). Тобто одне тренування або змагання розцінюється як одне "схильних спортивному впливу" - зарубіжні дослідники найбільш часто використовують саме цей коефіцієнт [1]

Аналізуючи ці показники можна визначити ступінь травматизму в різних видах спорту. Однак для запобігання отримання травм потрібно визначити причини їх виникнення.

Основні причини виникнення травм у спортсменів:

1. Помилки та відхилення в методиці навчання і тренування.
2. Помилки та відхилення в організації занять і змагань.
3. Порушення спортсменами дисципліни. В кожному виді спорту існують правила техніки безпеки, з якими потрібно ознайомитися та дотримуватися.
4. Незадовільний стан місця занять, обладнання та інвентарю.
5. Неналежний та незадовільний стан одягу спортсмена, тобто одяг та взуття повинно бути підібране за розміром.
6. Порушення правил гігієни та лікарського контролю
7. Незадовільне самопочуття спортсмена [4]

Для попередження спортивних травм потрібно:

1. Нівелювати недоліки в організації занять та тренувань.

Правильна організація проведення занять забезпечує страхування спортсмена від отримання вивихів, переломів, синців тощо.

2. Забезпечити добрий стан місця занять, обладнання, інвентарю та спорядження спортсменів.

У місцях кріплення спортивних снарядів повинні бути вказані гранично допустимі навантаження. Кількість, вид, місця розташування і нормативні навантаження технологічних пристроїв для кріплення спортивних снарядів повинні відповідати схемі розташування та кресленнями деталей цих пристроїв. [3]

3. Під час проведення учбово-тренувальних занять та змагань забезпечити сприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови, такі як температура повітря, стерильність обладнання та інвентарю, вологість повітря та інші фактори, які безпосередньо впливають на стан спортсмена.

Параметри мікроклімату спортивних приміщень та їх санітарно-гігієнічний стан значно відрізняються від оптимальних величин. Все це сприяє стомленню і уповільнює відновлювальні процеси після занять. [3]

4. Забезпечувати спортсменів належним медичним наглядом, тобто кожен спортсмен повинен регулярно проходити медичну комісію, яка виносить висновок про можливість занять спортом. Спортсмен після травми може тренуватися лише з дозволу лікаря.

5. Додержуватися дисципліни та правил під час тренувань та змагань.[4] Незалежно від виду спорту існує ряд загальноприйнятих правил техніки безпеки у спорті. Але певні види спорту мають деякі особливості, які необхідно запам'ятати для безпечного тренування та проходження змагань.

Важливу роль у профілактиці спортивних травм грає розминка, оскільки вона включає в себе комплекс вправ на підвищення еластичності м'язів, тобто зменшення ризику отримання травм. Під впливом розминки відбувається безпосередня підготовка м'язів, зв'язок і кісткового апарату до майбутньої інтенсивної тренуванні або змагання . Змінюються не тільки їх фізичні властивості, а й посилюються процеси , що відбуваються в них [4]

При дотриманні всіх перерахованих вище складових при профілактиці травматизму та усунення причин виникнення різних травм - кількість відхилень у стані здоров'я спортсменів буде значно менше, а отже і знизиться відсоток травматизму спортсменів. [3]

Список літератури

1. Hootman J. M., Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives: J Athl Train / J. M. Hootman, R. Dick, J. Agel. - 2007, vol.42, N.2, pp.311–319

2. Ренстром П. А. Ф. Х. Спортивные травмы клиническая практика предупреждения и лечения / П. А. Ф. Х. Ренстром. – Киев.: Олимпийская литература, 2003. – 471 с.

3. Дембо А. Г. Спортивна медицина: Підручник для інститутів фізичної культури / А. Г. Дембо. - М.: Фізкультура і спорт, 1975. – 295 с.

4. Черный В. А. Спорт без правил / А. В. Черный. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.