

ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ В УКРДУЗТ

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Український державний університет залізничного транспорту, м. Харків, Україна

Анотація. В роботі надаються практичні рекомендації, щодо профілактичних заходів при травмі колінного суглобу спортсменів груп спортивного удосконалення, що спеціалізуються у спортивній аеробіці та художній гімнастиці.

Ключові слова: профілактика, травма, техніка безпеки, спортивна аеробіка, художня гімнастика.

Аннотация. В работе даны практические рекомендации по профилактическим мероприятиям при травме коленного сустава спортсменов групп спортивного совершенствования, специализирующихся в спортивной аэробике и художественной гимнастике.

Ключевые слова: профилактика, травма, техника безопасности, спортивная аэробика, художественная гимнастика.

Abstract. In this practical guidelines for preventive interventions in trauma of the knee joint of athletes in groups of sports perfection, specializing in sports aerobics and gymnastics

Keywords: prevention, trauma, safety, sports aerobics, rhythmic gymnastics.

Вступ У теперішній час у зв'язку з високою потребою підвищення фізичного та соціального здоров'я нації актуальним стає питання про формування здорового способу життя населення. На це звертається увага у законах про фізичну культуру та спорт на території України. Державно-суспільна система закликає до формування здорового способу життя підлітків, молоді та дорослого населення.

Постановка проблеми: Всіх радують досягнення спортсменів, їх яскраві та ефектні виступи залишаються в пам'яті на довгий час. Але змагальна діяльність вимагає від спортсменів прояву фізичних якостей на грані

можливого, що не рідко приводить до травм. Як свідчить статистика кількість травм опорно-рухового апарату (ОРА) нажаль немає тенденції до зниження. Одним із розповсюджених пошкоджень ОРА у спортивній практиці, за даними медиків є травми колінного суглобу. Травми колінного суглобу складають: у боротьбі та єдиноборствах до 69%, складнокоординаційних видах спорту 43% - 65%, багатоборстві 24% - 44%, швидкісно-силових видах спорту 69% - 79%, технічних видах спорту 36%.

Однією з розповсюджених травм колінного суглоба є пошкодження меніску, яке складає до 49% - 92% всіх травм даного сегменту. Тому особливо актуальним після лікувальних заходів стає

відновлення працездатності колінного суглоба.

Результати дослідження: Проводячи аналіз роботи медиків, які присвятили свою роботу вирішенню проблеми відновлення фізичної працездатності спортсменів, що є основою в реабілітації травматологічних хворих, є боротьба з травматологічною хворобою та післяопераційними ускладненнями, які супроводжуються загальними та місцевими патологічними змінами, що приводить до різкого зниження функціональних можливостей різних систем організму спортсмена та його працездатності. Зрозуміло, що головним елементом комплексної фізичної реабілітації слід вважати фізичні вправи, масаж, сольові ванни. Саме сполучення раціонального підбору фізичних вправ, які усувають переважно патологічні зміни загального характеру та масаж забезпечують боротьбу з місцевими патологічними зсувами, є основою реабілітаційного процесу у посттравматичній та постопераційній ситуації. Тільки завдяки оптимальному використанню вказаних заходів можливо поступово, у відповідні строки, відновити втрачені фізичні якості та рівень фізичної працездатності спортсмена.

Звертаємо увагу, що у сучасному спорті приділяється увага проблемі попе-

редження травм колінного суглоба. Так федерація FIG заборонила виконання елементів що приводять до різкого опускання (падіння) на коліна в таких видах спорту, як художня гімнастика, спортивна аеробіка, черліденг.

В загально фізичній підготовці медики наполегливо рекомендують замінити присідання на одній нозі. В спортивній діяльності, що пов'язана з ризиком травмування колінного суглоба рекомендують використання на колінників з м'якою підложкою.

Особливу увагу на тренувальних заняттях необхідно звертати на використання методів страхування, обов'язково враховувати рівень фізичної підготовленості спортсменів, планувати адекватне навантаження [2,3,4].

В Українському державному університеті залізничного транспорту культивуються такі види спорту як спортивна аеробіка та художня гімнастика. Ці види спорту, в теперішній час є одним з найбільш масових видів рухомої активності серед студентської молоді. Специфіка таких видів спорту вимагає від тих хто займається, значних фізичних напружень, високої фізичної працездатності, розвитку усіх фізичних якостей. Композиційна витривалість цих видів спорту включає стрибкові, бігові, обертальні, танцюваль-

ні, акробатичні, полуакробатичні групи рухів, виконання яких можливе при оптимально-збалансованому розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей. [3,4]

В тренувальному процесі при постановці змагальної чи показової програми широко використовуються швидкісно-силові вправи, вправи вибухового характеру, що є основою цих видів рухової діяльності.

В УкрДУЗТ тренери-викладачі, що працюють зі збірними командами з спортивної аеробіки, та художньої гімнастики для профілактики травматизму використовують такі методи:

1. На початку кожного семестру на навчально-тренувальних заняттях зі спортсменами збірних команд проводяться заняття з техніки безпеки. Проводяться бесіди з профілактики травматизму, тренери знайомлять спортсменів з причинами спортивних пошкоджень, і основними заходами щодо їх попередження.

2. Ведеться обліку випадків спортивних пошкоджень. Звичайно цей облік покладається на лікаря, який надає першу допомогу, але у ряді випадків без відповідної допомоги тренера-викладача, його присутності при «нещасному випадку», важко встановити дійсну причину травми та виявити її механізм. Вести ретельний

облік травматизму необхідно тому, що він сигналізує про небезпечні місця, про епіцентри травми, примушує звернути особливу увагу на них. Своєчасна ліквідація причин дрібного травматизму є кращім методом попередження важкої травми. Невелике пошкодження може служити причиною важкого захворювання або ускладнення при неправильному наданні першої допомоги.

3. Особлива увага приділяється питанням організації циклів тренувань, питанням високих навантажень. Не вірна методика тренувань, невміле її застосування на тренуваннях приводить до пошкоджень та травм.

4. Величезне значення для успішності попередження травматизму в УкрДУЗТ тренери-викладачі використовують принцип наочності, який корисний для швидкого та вірного оволодіння тією чи іншою фізичною вправою. Технічно правильно виконаний елемент є запорукою зниження ризику отримання травми. Тренери вимагають від спортсменів свідомого виконання тієї чи іншої вправи, елементу.

5. На навчально-тренувальних заняттях постійно використовується індивідуальний підхід до спортсменів. Раціональне планування тренувальних занять повинне відповідати функціональним

можливостям організму, підбір необхідних комплексів загальних та спеціальних заходів, ведення спеціальних періодів відновлення, хвилюподібність та варіативність навантаження у тренуванні, широке застосування специфічних та неспецифічних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення. Тренери приділяють увагу фізичному розвитку кожного спортсмена, слідкують за рівнем стомлення, правильним виконанням вправ, елементів. Обов'язково слідкують за станом здоров'я спортсменів, особливо тих хто приступив до тренувань після перенесеного захворювання чи травми.

6. Перед кожним навчально-тренувальним заняттям тренери обов'язково перевіряють технічний стан спортивних залів та інвентарю. Нажаль в багатьох спортивних залах температура повітря в зимовий період $10^{\circ} - 12^{\circ} \text{C}$, тому необхідна наявність відповідального тренувального костюма, взуття та спеціальних захисних пристосувань.

Тренери-викладачі УкрДУЗТ захищають спортсменам початок тренування під час його відсутності.

7. Наявність обов'язкової розминки. Усім відоме значення розминки, це відчувають спортсмени, які звичайно підкреслюють, що «розігріті» м'язи стають

м'якими та еластичними. Відсутність розминки обумовлює недостатню підготовленість певних м'язових груп до напруженого функціонального навантаження [2,5].

Висновок.

Як відомо, понад 90% причин спортивного травматизму відносно легко усувається, і ліквідація їх залежить в першу чергу від знання своєї справи, від енергії тренера-викладача, лікаря і дбайливого відношення до спортсмена. В умовах сучасного суспільства завдання ліквідації спортивного травматизму уявляється цілком реальним і здійсненним. Не можна говорити, що травматизм серед спортсменів неминучий, що пошкодження пов'язані зі спортом є його супутниками. Не можна говорити що той чи інший вид спорту більш травматичний. Спорт травматичний там де погано або зовсім не ведеться робота з виявленням його виникнення, не застосовуються профілактичні заходи, не витримуються вимоги техніки безпеки, і навпаки ретельна робота тренера-викладача, лікаря, який обслуговує спортивний колектив, уважність студентів та виконання ними усіх вимог по профілактиці травматизму характеризується в першу чергу відсутні-

стю випадків спортивних пошкоджень або зведення їх до мінімуму.

Виходячи з власного досвіду можемо сказати, що дійсно сучасний спорт дуже жорсткий, навантаження велике. На превеликий жаль травми коліна часто зустрічаються в роботі спортивних секцій з художньої гімнастики, спортивної аеробіки в УкрДУЗТ. Низька температура повітря у спортивних приміщеннях, швидка розминка, за причиною обмеженого часу в спортивному залі сприяє негативно на організм спортсменів-студентів, звідси імовірність травм зростає. Задача тренерів-викладачів, перш за все, не нашкодити здоров'ю студентів, привити любов до спорту, привчити їх постійно вдосконалювати свої фізичні якості, навички та вміння. [2,3]

Література:

1. А.И. Любиев Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации запада и востока : учеб. пособ / А.И. Любиев, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. – Харьков : НТУ «ХПИ», 2010. – 268 с.: ил.
2. Буц А.М. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів : навч. по-

сіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Харків : УкрДАЗТ, 2007. – 130 с.

3. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье : учеб. пособ. [для препод. и студ. высш.учеб. зав.] / Тимушкин А.В. – Балашов : Изд-во «Николаев», 2004. – 120 с.

4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом [Текст] : консп. лекц. / [Шевченко В.П., Буц А.М., Шатов А.В., Сапегіна І.О.]. – Харків : УкрДАЗТ, 2013. – 29 с.

5. Разумова, Л.В. Управление мотивационной сферой занимающихся спортивной аэробикой как фактор повышения уровня тренированности / Н.А.Касаткина, Л.В. Разумова // Спортивное наследие универсиады – 2013: материалы Международной научно-практической конференции(28–29 октября 2010). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – С. 321–323(0,19/0,094п.л.).

6. Разумова, Л.В. Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12 – 14 лет) на основе формирования мыслительных процессов: автореф. дис.на соискан. ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «теория и методика физ. восп., спорт. тренировки, оздоровл. и адаптат. физич. культ.» / Разумова Любовь Владимировна ; Ульяновский госуд. педагог. универс. им. И.Н. Ульянова. – Набережные Челны, 2014. – 23 с., включ. обложку : ил. – Библиограф.: 14.

Інформація про авторів:

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач, виконуюча обов'язки завідувача кафедри (УкрДУЗТ)

e-mail: shepelenkou@mail.ru, **тел.:** 0679665237

Лучко Ольга Ростіславівна, старший викладач кафедри (УкрДУЗТ)

e-mail: Pobeda786@mail.ru, 0634732644.

Кафедра «Фізичного виховання та спорту»

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків, майдан Фейєрбаха, 7, 61050