

## МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<sup>1</sup>ШАНДРИГОСЬ В. І. (канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент)

<sup>2</sup>ПЕРВАЧУК Р. В. (канд. наук з фіз. вих. і спорту)

<sup>1</sup>ТНПУ ім. В. Гнатюка (Тернопіль)

<sup>2</sup>ЛДУФК (Львів)

### ТРАВМАТИЗМ У СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ: ЗАХОДИ І СПОСОБИ ЙОГО ЗАПОБІГАННЯ

**Анотація.** Проаналізовано причини травматизму у спортсменів-борців. Виявлено травми, що найчастіше зустрічаються під час тренувальних занять і змагань зі спортивної боротьби. Визначено найбільш ефективні засоби і методи профілактики травм у боротьбі.

**Ключові слова:** спортивна боротьба, причини, види, профілактика травм.

**Вступ.** У сучасному спорті досягнення високого спортивного результату залежить не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Вільна і греко-римська боротьба є видами спортивної боротьби, яким саме і характерний травматизм [1, 2, 5].

Сучасні змагання борців характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поєдинку. Із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів. Ускладнення формули поєдинків, викликане зміною правил вільної і греко-римської боротьби [4], вимагає ретельнішої розробки заходів профілактики травматизму. Тому особливо актуальним в цей час є вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах. Можемо припустити, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів запобігання травматизму й рекомендувати тренерам-педагогам ввести їх до тренувальної і змагальної діяльності.

**Мета і завдання дослідження** – виявити основні причини і засоби профілактики травматизму в спортивній боротьбі.

**Матеріали і методи дослідження.** Пошук матеріалів дослідження проводився за допомогою теоретичного аналізу і узагальнень літературних джерел та експериментальних даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Успішна боротьба зі спортивними травмами у спортивних видах боротьби можлива лише при знанні причин їх виникнення. *Основними причинами травматизму* в спортивній боротьбі є [3]:

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 кліматичні та санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;

5. порушення вимог лікарського контролю;
6. недисциплінованість спортсменів.

*Найбільш типовими травмами*, що зустрічаються у борців є: травми ліктьових і плечових суглобів, вивихи плеча та передпліччя, переломи ключиці, розриви м'язів верхньої кінцівки в області надпліччя, пошкодження пучків волокон м'язів спини і шиї, забої грудної клітини, травми колінного суглобу, переломи ребер, травми вуха [2, 5].

Практика показує, що більшу кількість травм борці отримують саме на змаганнях, а не під час тренувального циклу. Підтвердженням цьому є порівняльний аналіз травм отриманих борцями вищої кваліфікації Тернопільської області під час навчально-тренувальних занять та офіційних змагань за період 2013-2016 рр.

У попередженні травматизму велике значення має правильна організація занять, дотримання вимог методики навчання і тренування, правильно організований лікарський контроль, виховна робота, скидання ваги і харчування спортсмена, відповідність місця проведення занять і змагань вимогам техніки безпеки, використання різних засобів захисту (наушники, наколінники тощо).

Форсоване тренування, недооцінка розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних елементів, відсутність страхування і самострахування або неправильне її застосування при виконанні кидків, є причинами виникнення травм. Одним з важливих заходів попередження травм є також висока вимогливість тренерів і викладачів, добре поставлена виховна робота з борцями [1, 3].

Дотримання лише цих способів значною мірою дозволить знизити рівень травматизму в діяльності борців.

Важливе значення у попередженні травм під час занять боротьбою має стан борцівського килима. Незадовільний стан борцівського килима (надмірна його твердість, м'якість, жорсткість, пружність, нерівність, розходження матів, погано натягнута або рвана покришка). Заняття на такому килимі можуть бути причиною різних травм: саден, забоїв, розтягнень і розривів зв'язок таранно-гомількового і колінного суглобу, переломів кісток гомілки і рук.

Перевантаження килима і його малий розмір, неправильне розміщення спортсменів і комплектування груп все це є приводом для отримання травм борцями.

Не можна допускати прояву грубощів і недисциплінованості у відносинах між борцями, в чому би вона не проявлялась. Досвід показує, що в переважній більшості випадків це спостерігається при невисокому рівні володіння технікою. Деякі борці прагнуть компенсувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів.

Борець повинен поважати свого суперника і прагнути до перемоги лише за рахунок свого технічної, тактичної, фізичної і морально-вольової переваги (майстерності), а не шляхом використання заборонених прийомів і дій.

#### **Висновки:**

1. Спортивна боротьба характеризується дуже високим відсотком травм, отриманих під час як змагальної, так і тренувальної діяльності. Велику кількість

травм можна пояснити тим, що боротьба – це контактний вид спорту, у якому, на відміну від інших видів, контактування відбувається практично постійно.

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

3. Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту (навушники, наколінники тощо), 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 дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків у спорті.

### **Список використаної літератури:**

1. Лучко О. Травматизм у спортивних єдиноборствах / О. Лучко, О. Альнікіна // *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. – Випуск 14, 2011. – С. 96-101.

2. Платонов В.Н. Травматизм в спорті: проблеми и перспективи их решения / В.Н. Платонов // *Спортивна медицина*. – 2006. – № 1. – С. 54-77.

3. Тищенко В. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога / В. Тищенко, Л. Мезенцева // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2012. – № 3. – С. 96-100.

4. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) / В.І. Шандригось // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. – Т. I. – Вип. 107. – Серія: Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт* / Гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 347-351.

5. Шандригось В.І. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось, С.В. Латишев // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* – Вип. 18. – Том. 2. – Вінниця, 2014. – С. 228–233.