

Травматизм в єдиноборствах

Латишев М.В.¹, Тропін Ю.М.², Айварс Каупужс³

¹Київський університет імені Бориса Грінченка

²Харківська державна академія фізичної культури

³Резекненская технологічна академія, Латвія

Анотація. В статті розглянута проблема травматизму в єдиноборствах. Встановлено, що травматичні ушкодження при заняттях єдиноборствами займають значне місце та суттєво впливають на працездатність та якість життя спортсменів. Спортивний травматизм найчастіше є наслідком недостатньої підготовки спортсменів або недоброякісності спортивного інвентарю. Правильна організація тренувального процесу запобігає спортивним травмам.

Ключові слова: травми, види єдиноборств, травматизм.

Вступ. Під спортивним травматизмом слід розуміти зміни, які виникають через надмірних функціональних перевантажень тканин у процесі занять спортом. Надмірний натяг, обертання, згинання тощо приводять до змін тканинної структури, наслідком чого є дегенерація функціональних елементів (<https://uk.wikipedia.org/wiki/Травматизм>).

В єдиноборствах травми розрізняються за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішніх покривів (відкриті або закриті), по обширності ушкодження (макротравми та мікротравми), а також за тяжкістю перебігу та впливу на організм (легкі, середні та важкі). При закритих травм шкірні покриви залишаються цілими, а при відкритих – пошкодженими, внаслідок чого в організм може проникнути інфекція. Макротравма характеризується досить значним руйнуванням тканин, яке визначається візуально. За мікротравми ушкодження мінімальне і часто візуально не визначається. Найчастіше в єдиноборствах серед легких травм зустрічаються різні розтягування, вивихи, забиття, садни і потертості, розсічення в області надбрівних дуг та легкі струси мозку. Серед травм середньої тяжкості переважають розриви м'язів, сухожилів, рани, пошкодження менісків, різні переломи щелепи, кінцівок, ребер і акроміально-ключичного зчленування, струси середньої тяжкості головного мозку та пошкодження спинного мозку, а також забиття середньої тяжкості, що виникають внаслідок ударів в область шиї, серця, нирок, печінки та сонячного сплетення. Серед важких травм зустрічаються різні переломи костей, забої внутрішніх органів, наприклад, струс мозку, які виникають унаслідок важких ударів у голову, нокаутів, найчастіше супроводжуються важким станом хворого і без своєчасного медичного втручання можуть призвести до сумних наслідків (Del Vecchio, and et al., 2018; Jensen, and et al., 2017; Ji, 2016; <https://studfile.net/preview/6211790/>).

Неможливо не погодитися з авторами, які вважають, що вивчення проблеми травматизму в єдиноборствах є важливою та дає змогу зробити вагомий внесок у підготовку спортсмена для їх успішного виступу на змаганнях (Голоха, та ін., 2022; Подригало, та ін., 2007; Романенко, та ін., 2021; Тропін, & Бойченко, 2017; Boychenko, Tropin, & Panov, 2013; Pashkov, and et al., 2021).

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної інформації, джерел Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду визначити проблему травматизму в єдиноборствах.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації, джерел Інтернету та узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши науково-методичну інформацію (Коробейнікова, та ін., 2020; Лучко, & Альнікіна, 2011; Boychenko, 2008, 2010; Pieter, 2005; Tropin, and et al., 2019) та узагальнив передовий практичний досвід встановлено, що проблема травматизму є актуальною в сучасних єдиноборствах. Багатьом спортсменам, перебуваючи на піку форми, доводилося кидати успішну кар'єру через постійні проблеми зі здоров'ям, спричинені тими чи іншими ушкодженнями (Бойченко, 2022; Катихін, та ін., 2021; Латишев, та ін., 2020; Тропін, & Пашков, 2015; Podrigalo, and et al., 2018, 2019).

Дослідженням травматизму в єдиноборствах займалися ряд науковців, так О. Гребік (2016) встановив, 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.

І.В. Бакіко, О.В. Радченко, & В.П. Констанкевич (2019) визначили основні причини травматизму в східних єдиноборствах це: невірно організований тренувальний процес; невірно проведена розминка; недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу навантаження чи змагань; використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів тощо. Дотримання засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків.

В.І. Шандригось, & С.В. Латишев (2014) виявляли основні причини і засоби профілактики травматизму в спортивній боротьбі. Встановили, що спортивна боротьба характеризується 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. Правила проведення змагань спрямовані на суттєве зниження кількості пошкоджень. Найбільш важливі правила ті, які забороняють застосування небезпечних та заборонених прийомів.

К.М. Рубіс та ін. (2016) у своїх дослідженнях розкривали питання використання сучасних засобів контролю техніки спортивної боротьби в процесі навчально-тренувального заняття студенток факультету фізичного виховання. Це дало можливість визначити фази кожного окремого технічного прийому, часові характеристики кожної фази та технічного прийому в цілому. Отримані дані дають можливість удосконалити навчально-виховний процес з спортивної боротьби у вищому навчальному закладі.

С. Koutures, & R.A. Demorest (2018) розглядали поширені типи бойових мистецтв і потенційну користь для здоров'я від участі. Визнання того, які форми бойових мистецтв можуть бути придатними для різних категорій пацієнтів, має першорядне значення. Не існує захисного одягу, який би знижував ризик струсу мозку, травм голови та шиї в бойових мистецтвах, і є обмежені докази того, що будь-яке захисне спорядження дійсно знижує ризик травм. Добре продумані зміни правил можуть бути найефективнішим способом зниження ризику травматизму. Необхідні додаткові дослідження на всіх рівнях, щоб допомогти визначити справжній ризик травм і шляхи ефективного зниження ризику травм. Лікарі, які працюють зі спортсменами змішаних единоборств, повинні працювати зі спортсменами та офіційними особами, щоб підвищити обізнаність про поведінку з високим ризиком, ідентифікацію травм і відповідне реагування після травм, зберігаючи при цьому задоволення від занять бойовими мистецтвами для всіх учасників.

А.Е. Jansen and et al. (2021) охарактеризували ударний вплив під час тренувань та змагань серед спортсменів чоловічої та жіночої статі, які займаються боксом та змішаними бойовими мистецтвами (ММА). Визначили, що спортсмени ММА та боксери зазнали порівнянної кількості ударів за одне тренування або змагання. Загалом, удари ММА спричиняли значно більше пікове кутове прискорення, ніж удари боксу, і були більш різноманітними за місцем удару по голові під час змагань. Що стосується статі, то чоловіки зазнали більшої кількості ударів, ніж жінки, за одне тренування. Однак не було суттєвої різниці між чоловіками та жінками з точки зору величини удару.

Е.Е. Yard and et al. (2007) розглянули всі травми, отримані дітьми під час занять бойовими мистецтвами. Виявлено, що дитячі травми, отримані під час занять бойовими мистецтвами, відрізняються залежно від дисципліни. Розуміння цих закономірностей травматизму може допомогти в розробці специфічних для кожної дисципліни профілактичних втручань.

Висновки. Провівши аналіз науково-методичної інформації, джерел Інтернету та узагальнив передовий практичний досвід визначено, що

травматичні ушкодження при заняттях єдиноборствами займають значне місце та суттєво впливають на працездатність та якість життя спортсменів.

В єдиноборствах травми розрізняють: за наявністю або відсутністю ушкоджень зовнішніх покривів (відкриті або закриті), по обширності ушкодження (макротравми та мікротравми), а також за тяжкістю перебігу та впливу на організм (легкі, середні та важкі).

Встановлено, що спортивний травматизм найчастіше є наслідком недостатньої підготовки спортсменів або недоброякісності спортивного інвентарю. Правильна організація тренувального процесу запобігає спортивним травмам.

Література:

- Бакіко, І.В., Радченко, О.В., & Констанкевич, В.П. (2019). Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. *Єдиноборства*, 1, 4-14.
- Бойченко, Н.В. (2022). Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 5-8.
- Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4-16.
- Гребік, О. (2016). Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 24, 122-126.
- Карпман, В.Л. Спортивная медицина. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/6211790/> (дата звернення 16.10.22).
- Катыхин, В.Н., Тропин, Ю.Н., & Латышев, Н.В. (2021). Профили сильнейших бойцов смешанных единоборств ММА. *Єдиноборства*, 1(19), 22-32.
- Коробейніков, Г.В., Тропін, Ю.М., Вольський, Д.С., Жирнов, О.В., Коробейникова, Л.Г., & Чернозуб, А.А. (2020). Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. *Єдиноборства*, 3(17), 36-48.
- Латышев, Н.В., Шандригось, В.И., Тропин, Ю.Н., Квасница, О.М., & Головач, И.И. (2020). Женская борьба: анализ результатов выступления сборной команды Украины. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 9(28), 237-244.
- Лучко, О.О., & Альнікіна, О.С. (2011). Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 14, 96-101.
- Подригало, Л.В., Галашко, А.И., & Лозовой, А.Д. (2007). Сравнительная оценка антропометрического развития спортсменов силовых видов спорта. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 3, 107-111.
- Романенко, В.В., Тропін, Ю.М., & Куліда, А.О. (2021). Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*, 3(21), 44-59.
- Рубіс, К.М., Толочний, В.М., Сорокопуд, В.Б., & Лисюк, С.М. (2016). Використання сучасних засобів для контролю техніки та запобігання травматизму у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 1(139), 257–260.
- Травматизм. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Травматизм> (дата звернення 16.10.22).
- Тропин, Ю.Н., & Бойченко, Н.В. (2017). Техничко-тактическое мастерство борца. *Єдиноборства*, 78-81.

- Тропин, Ю.Н., & Пашков, И.Н. (2015). Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 3, 64-68.
- Шандригось, В.І., & Латишев, С.В. (2014). Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.*, 18, 228-233.
- Boychenko, N. (2008). Ways of improving technical preparation of combat sportsmen. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*, 2, 19-21.
- Boychenko, N. (2010). Methodical peculiarities of technique-tactic sportsmanship of combat sportsman with the help of technical means. *Fiziceskoe vospitanie studentov*, 1, 7-10.
- Boychenko, N.V., Tropin, Y.M., & Panov, P.P. (2013). Technique and tactics in wrestling. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: Sbornik statey IKh mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, 23–24 aprelya 2013 goda*, 52-56.
- Del Vecchio, F.B., Farias, C.B., De Leon, R.C., Rocha, A.C.C.A., Galliano, L.M., & Coswig, V.S. (2018). Injuries in martial arts and combat sports: prevalence, characteristics and mechanisms. *Science & Sports*, 33(3), 158-163.
- Jensen, A.R., Maciel, R.C., Petrigliano, F.A., Rodriguez, J.P., & Brooks, A.G. (2017). Injuries sustained by the mixed martial arts athlete. *Sports health*, 9(1), 64-69.
- Jansen, A.E., McGrath, M., Samorezov, S., Johnston, J., Bartsch, A., & Alberts, J. (2021). Characterizing head impact exposure in men and women during boxing and mixed martial arts. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 9(12), 75-81.
- Ji, M. (2016). Analysis of injuries in taekwondo athletes. *Journal of physical therapy science*, 28(1), 231-234.
- Koutures, C., & Demorest, R.A. (2018). Participation and injury in martial arts. *Current sports medicine reports*, 17(12), 433-438.
- Pashkov, I., Tropin, Y., Romanenko, V., Goloha, V., & Kovalenko, J. (2021). Anlysis of competitive of highly qualified wrestlers. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 9(5), 30-39.
- Pieter, W. (2005). Martial arts injuries. *Epidemiology of pediatric sports injuries*, 48, 59-73.
- Podrigalo, L.V., Volodchenko, A.A., Rovnaya, O.A., Podavalenko, O.V., & Grynova, T.I. (2018). The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. *Physical education of students*, 22(1), 51-56.
- Podrigalo, L., Rovnaya, O., Cynarski, W. J., Volodchenko, O., Volodchenko, J., & Halashko, O. (2019). Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *Ido Movement for Culture*, 19(1), 51-57.
- Tropin, Y., Korobeynikov, G., Curby, D., Vorontsov, A., & Shatskih, V. (2019). Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of wrestlers among different weight categories. *International Journal of Wrestling Science*, 2, 14-17.
- Yard, E.E., Knox, C.L., Smith, G.A., & Comstock, R.D. (2007). Pediatric martial arts injuries presenting to emergency departments, United States 1990–2003. *Journal of science and medicine in sport*, 10(4), 219-226.

Відомості про авторів:

Латишев Микола Вікторович –

к.фіз.вих., доцент

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

Київський університет імені Бориса Грінченка

Тропін Юрій Миколайович:

к.фіз.вих., доцент кафедри одноборств

<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>

E-mail: tyn.82@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Айварс Каупужс –

PhD

<https://orcid.org/0000-0002-1460-8864>

E-mail: aivars.kaupuzs@rta.lv

Резекненска технологічна академія, Латвія

Надійшла до редакції 19.12.2022 р.