

# СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Чайка Ю.Ю., Колесникова В.Д., Лівкович О.О.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Здійснено моніторинг стану травматизму серед здобувачів освіти факультету фізичного виховання і спорту при заняттях спортом та фізичною культурою. Розглянуто характер найбільш розповсюджених травм та виявлено, що найбільш поширеними видами ушкоджень серед студентів є легкі травми, рідше трапляються травми середньої важкості. Важкі травми реєструються поодинокі.

**Ключові слова:** студентська молодь, спорт, стан здоров'я, травматизм, спортивна травма, профілактика.

**Постановка проблеми.** Раціональні заняття фізичними вправами і спортом сприяють зміцненню і збереженню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку і функціональному вдосконаленню організму людини, однак спорт, як вид діяльності, що характеризується високою руховою активністю, іноді надмірними, нераціональними фізичними і психоемоційними навантаженнями та використанням різного спортивного інвентарю, навпаки може знижувати адаптаційні можливості організму, що, в свою чергу, сприяє виникненню різноманітних порушень в стані здоров'я - передпатологічних і патологічних станів та підвищеному ризику травматизму, що становить загрозу для здоров'я спортсменів та часто знижує ефективність їх тренувальної та змагальної діяльності [3,5].

Дослідження рівня травматизму при заняттях спортом та фізичною культурою у закладах вищої освіти має велике значення для спортивної науки та медицини, оскільки допомагає оцінити вплив рухового режиму на стан здоров'я молоді та на основі цього здійснювати правильну організацію

навчально-тренувальних занять і змагань. Тому моніторинг стану спортивного травматизму серед здобувачів освіти та його попередження під час освітнього процесу у закладах вищої освіти залишається надзвичайно актуальним питанням сучасної науки, адже простежується чітка тенденція щодо збільшення рівня травматизму, що загалом суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень.** Боротьба за зниження рівня травматизму під час занять є одним з найважливіших завдань викладача і тренера в сучасному спорті. В рамках наукових досліджень вивченням різноманітних аспектів спортивного травматизму займались І.А. Брижата, З.І. Білоусова, М.І. Городиський, О.В. Гребік, Г.П. Грибан, І.Я. Грубар, А.П. Конох, О.О. Панасюк, Ю.Г. Толокнов та інші фахівці [2].

З метою попередження травматизму в різних видах спорту ми можемо врахувати досвід зарубіжних фахівців, які за допомогою статистичного контролю травмувань у спортсменів - «Національної системи електронного спостереження за травмами» (NEISS) - відзначають помилки та проводять реорганізацію навчально-тренувального процесу [5]. Статистична база даних містить дані про рівень травматизації в таких видах спорту як футбол, плавання, регбі, бейсбол, софтбол, велоспорт, а саме: про частоту звернень спортсменом до лікарні, його вік, тип травми, пошкодження та тяжкість травми [6, 7]. Саме тому для актуалізації даних з проблематики спортивного травматизму у закладах вищої освіти, важливим є дослідження характеру та локалізації травматичних ушкоджень, ступеню важкості та причин їх виникнення серед студентської молоді під час освітнього процесу у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження** – проаналізувати причини, частоту виникнення травм, дослідити характер і локалізацію травм серед студентської молоді, що займається різними видами спорту.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної

літератури, педагогічне спостереження, опитування (анкетування) та методи математичної статистика.

Моніторинг стану спортивного травматизму було здійснено у вигляді анонімного опитування серед здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. В опитуванні взяли участь 119 респондентів віком від 17 до 25 років, з них 75 юнаків та 44 дівчини.

**Результати дослідження.** Факультет фізичного виховання і спорту має багату спортивну культуру, що охоплює різні види спорту. Аналіз проведеного опитування продемонстрував високу варіативність видів спорту, якими займається наша студентська молодь, найпопулярнішими з яких є: футбол (29,4%), волейбол (24,4%), легка атлетика (16%), баскетбол (10%), атлетична гімнастика та пауерліфтинг (8%), бокс, кікбоксинг, карате (5%).

Дані результати цілком закономірні, адже здобувачі надають перевагу саме командним ігровим видам спорту (64%), що привертають найбільшу увагу ЗМІ й користуються популярністю серед глядачів [1]. Спортивні ігри цінують за високу емоційну насиченість, змагальний характер, що дає можливість кожному щодо творчого самовираження.

Також студенти факультету займаються спортивною та художньою гімнастикою, велоспортом, плаванням, різними видами боротьби та бойових мистецтв, веслуванням, хокеєм на траві, скейтбордингом, тенісом, настільним тенісом, бадмінтоном, шахами, туризмом, флаг-футболом та іншими видами спорту.

У ході проведеного дослідження було встановлено, що 95% респондентів активно займаються спортом, систематично відвідують спортивні секції у тренера або заняття з підвищення спортивної майстерності зі свого виду спорту в університеті, і 5% тимчасово не займаються спортом з певних причин, що свідчить про високу достовірність

отриманих результатів. Природньо, що чим більше студентів займаються руховою активністю, тим відносно вищим є відсотковий показник травматизації.

Існує тісний взаємозв'язок між станом здоров'я спортсмена, рівнем його функціональних можливостей та готовністю до ефективної змагальної діяльності. Позитивним є те, що у переважної більшості опитуваних (93%) немає відхилень у стані здоров'я чи хронічних захворювань, які могли б обмежити їх фізичну активність або підвищити ризики виникнення травм. Лише 7% респондентів, що тимчасово не займаються спортом через погіршення стану здоров'я, відмічають, що наявність хронічних захворювань, знижений імунітет та наявність рецидивів травм для них є однією із основних передумов виникнення травм у спорті.

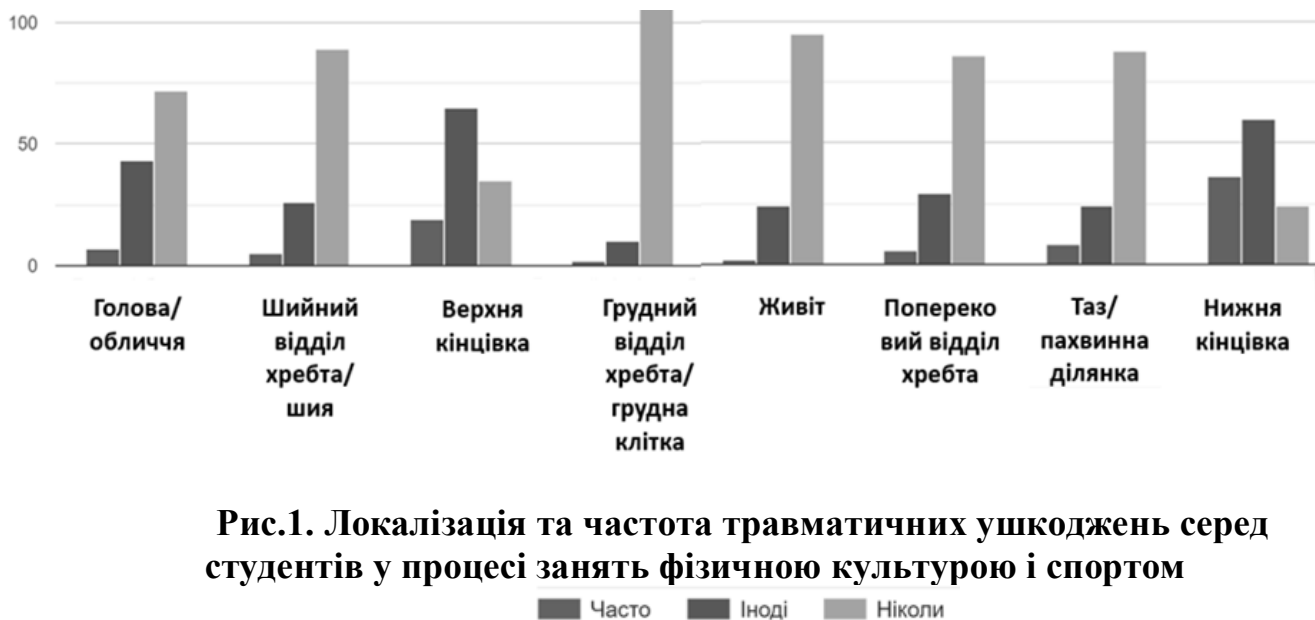
Вивчаючи результати відповідей студентів спортивних спеціальностей, спостерігаємо сучасну тенденцію щодо зростання рівня спортивного травматизму - майже 66,4% опитуваних стверджують, що отримували травми під час занять спортом, 27% - травмувались у побутовому житті і 6,6% респондентів зазначають, що травмувань не зазнавали.

Зрозуміло, що існує кореляція між інтенсивністю занять спортом та ризиком травматизації. Студент, який тренується понад 6-7 разів на тиждень, має значно вищі ризики виникнення травм. Серед респондентів, які активно займаються спортом, 52,1% - отримують травматичні ушкодження час від часу, 42% травмується рідко або отримали травму тривалий час тому, і лише 5,9% опитуваних, які мають часті тренування, зазначили, що при заняттях спортом вони травмуються доволі часто.

Статистичні дані та наші спостереження демонструють, що серед опитуваних найчастіше зустрічались легкі травми, які не викликали значних порушень в організмі – у 37% респондентів. Однак у ряді випадків (30,3%) могли виникати і травми середньої важкості, що змушувало здобувачів освіти звернутись за консультацією до медичного фахівця та

призводило до пропуску тренувальних занять тривалістю до 3-х тижнів. Важкі травми становили 10,9% у структурі загального травматизму, супроводжувались тимчасовою втратою спортивної працездатності терміном від 2-х місяців та вимагали тривалого стаціонарного лікування.

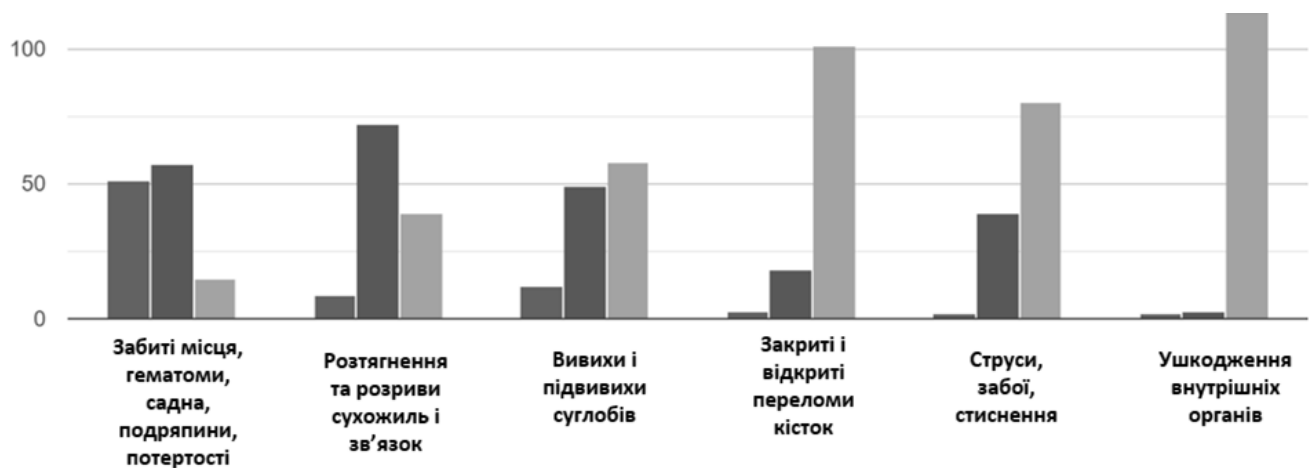
Результати досліджень локалізації та частоти травматичних ушкоджень серед студентської молоді у різних видах спорту (рис.1.) демонструють, що за кількістю випадків травмувань переважають травми нижніх кінцівок (в ділянці стегна, колінної чашечки, гомілки, стопи чи пальців стопи) та верхніх кінцівок (в ділянці плечового поясу, передпліччя, зап'ястя, кисті чи пальців кисті), іноді відбувається ушкодження голови чи обличчя. Деякі респонденти зазначають, що значно рідше відбуваються ушкодження у вигляді травм поперекового і шийного відділів хребта, а також тазу та пахвинної ділянки. Більшість студентів зазначають, що травми середньої та важкої складності, а саме ушкодження грудного відділу хребта чи грудної клітки, живота, шийного та поперекового відділів хребта, тазу і пахвинної ділянки, бувають поодинокими.



**Рис.1. Локалізація та частота травматичних ушкоджень серед студентів у процесі занять фізичною культурою і спортом**

■ Часто    ■ Іноді    ■ Ніколи

Виявлено, що найбільш поширеними видами ушкоджень серед студентів-спортсменів є легкі травми: забиті місця, гематоми, садна, подряпини, потертості, значно рідше трапляються помірні травми: розтягнення та розриви сухожиль і зв'язок, вивихи і підвивихи суглобів, у тому числі колінного, плечового і ліктьового, а також забої, що здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно рідше тулуба. Позитивною тенденцією є те, що такі важкі травми як: закриті і відкриті переломи кісток, черепно-мозкові травми (струси, забої, стиснення), а також ушкодження внутрішніх органів - серед студентської молоді зустрічаються дуже рідко (рис.2).



**Рис.2. Найпоширеніші види ушкоджень серед студентів у процесі занять фізичною культурою і спортом**

■ Часто ■ Іноді ■ Ніколи

Отримані відповіді демонструють, що у певного відсотка респондентів психологічна відповідь на виникнення травми полягала у розвитку депресивних і тривожних станів, появи страху надовго втратити спортивну форму, могла сприяти формуванню шкідливих звичок та прояву негативних особистісних якостей.

Аналіз травматичних ушкоджень під час занять найпоширенішими серед студентської молоді видами спорту – футболу, волейболу та легкою атлетикою - дозволяє констатувати, що ушкодження мають подібний характер та локалізацію (табл.1). Найтипівіші види ушкоджень

серед спортсменів футболістів – це забиті місця, гематоми, садна, подряпини, потертості, іноді фіксуються розтягнення та розриви сухожиль і зв'язок, а також вивихи і підвивихи суглобів. Різні види переломів, черепно-мозкових травм та ушкодження внутрішніх органів трапляються поодинокі.

Для волейболістів типовими ушкодженнями є забиті місця, гематоми, садна, подряпини, потертості, розтягнення та розриви сухожиль і зв'язок, а також вивихи і підвивихи суглобів. Фіксуються рідкісні випадки ушкоджень головного мозку, переломи кісток та ушкоджень внутрішніх органів.

У студентів, що займаються різними видами легкої атлетики, типовими травмами також є забиті місця, гематоми, садна, подряпини, потертості, розтягнення та розриви сухожиль і зв'язок. Закриті і відкриті переломи кісток, струси, забої стиснення головного мозку, а також ушкодження внутрішніх органів фіксуються поодинокі.

*Таблиця 1*

**Розподіл травматичних ушкоджень у різних видах спорту**

Вид ушкодження	Футбол			Волейбол			Легка атлетика		
	Часто	Іноді	Рідко	Часто	Іноді	Рідко	Часто	Іноді	Рідко
Забиті місця, гематоми, садна, подряпини, потертості	15	17	5	14	12	3	2	13	4
Розтягнення та розриви сухожиль і зв'язок	2	24	11	0	16	13	1	13	5
Вивихи і підвивихи суглобів	4	13	20	4	13	12	3	6	10
Закриті і відкриті переломи кісток	2	6	29	1	1	27	0	0	19
Струси, забої, стиснення	0	8	29	1	7	21	0	5	14
Ушкодження внутрішніх органів	1	1	35	1	0	28	0	0	19

Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише при знанні причин їхнього виникнення. Основними причинами травматизму на заняттях з фізичної культури і спорту, на думку респондентів, є:

неправильна організація навчально-тренувальних занять і змагань (насамперед, недостатній рівень підготовки тренера), неправильна методика проведення навчально-тренувальних занять і змагань (перевантаження тренувальних місць, неправильне складання програми і графіка тренувальних занять, проведення занять без тренера), незадовільний стан місць занять, неякісний спортивний інвентар, обладнання, одяг та взуття, несприятливі санітарно-гігієнічні й метеорологічні умови під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань (низька або висока температура довкілля, висока вологість), порушення правил лікарського контролю і його недостатність (передчасне проведення занять після травми чи хвороби або допуск до спортивної діяльності слабопідготовлених спортсменів) та індивідуальні порушення поведінки і правил безпеки на заняттях.

Про підвищення динаміки показників травматизму в спорті свідчить те, що із загальної кількості респондентів:

- 46 здобувачів освіти відчувають втому або задишку при заняттях спортом швидше та інтенсивніше, ніж їх одногрупники;
- 45 опитуваних відчували під час фізичної активності неприємне почуття, напругу чи біль в грудях або в ділянці підребер'я;
- у 46 респондентів за останній рік були травми м'язів, сухожилів і зв'язок, що призводило до пропуску тренувань, змагань чи занять в університеті;
- 35 студентам доводилось через травми консультуватись з травматологом чи хірургом, проходити рентгенівське обстеження, УЗД, КТ, МРТ, застосовувати ін'єкції;
- 41 студенту доводилось користуватись бандажами, тугими пов'язками чи іншими ортопедичними засобами для іммобілізації;
- у 42 студентів є травми кісток, м'язів чи суглобів, запальні процеси, які наразі все ще турбують їх;



- 35 опитуваних відчувають через це травмування депресію, тривогу та страх надовго втратити спортивну форму.

Однак позитивним є те, що із загальної вибірки у кількості 119 осіб у 77 респондентів відновлення після травми було досить швидким, 91 студент вчасно отримав першу домедичну допомогу, 15 респондентів відзначають, що мали важкі травматичні переломи чи тріщини кісток або вивихи суглобів, 8 опитуваних після ударів чи падіння впродовж доби відчували оніміння, слабкість кінцівок або втрату їх чутливості та всього лише 5 мали травми голови, що призводили до запаморочення та погіршення пам'яті. Це свідчить про те, що, не зважаючи на підвищення рівня травматизму, переважна більшість травм у студентської молоді за перебігом є легкими або середньої важкості та не призводить до тривалої втрати спортивної працездатності.

**Висновки.** Детальний аналіз великої кількості травм у студентів факультету фізичного виховання і спорту продемонстрував, що травматизм під час занять фізичною культурою і спортом є досить поширеним явищем. У ході проведеного дослідження констатовано чіткий зв'язок між кількістю травм та видом спорту, частотою занять спортом, станом здоров'я спортсмена, наявністю хронічних захворювань, організацією та методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань, матеріально-технічними, санітарно-гігієнічними та метеорологічними умовами, недостатнім лікарським контролем тощо. Дані свідчать про чітку тенденцію росту спортивного травматизму серед студентської молоді, однак переважна більшість травматичних ушкоджень за перебігом є легкими та травмами середньої важкості. Саме тому зведення до мінімуму випадків травм серед студентів під час занять спортом у закладі вищої освіти – одне з головних завдань викладача з фізичного виховання.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні та аналізі причин виникнення травм серед студентів всіх спеціальностей під час занять фізичними вправами.

### Список літератури:

1. Гребік О.В. Аналіз травматизму у студентів в процесі занять спортивними іграми / О.В. Гребік, В.В. Файдевич, В.Й. Тарасюк // Спортивні ігри. - 2020. - № 1. - С. 4-15.
2. Гребік О.В. Сучасний стан поширення травматизму під час проведення занять із фізичного виховання студентів / О.В. Гребік // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. - 2016. - Вип. 22. - С. 13-16.
3. Мужичок В.О. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ / В.О. Мужичок, П.А. Слобожанінов // Молодий вчений. - 2017. - № 3.1. - С. 257-261
4. Панасюк О.О. Профілактика травматизму у процесі занять фізичним вихованням студентської молоді / О.О. Панасюк, В.Д. Базюк, О.В. Гребік // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2016. - Вип. 136. - С. 160-163.
5. Степаненко О.С. Аналіз травматизму в спорті та шляхи його попередження / О.С. Степаненко, Л.В. Томин, А.В. Ольховик, І.В. Мордвінова // Український журнал медицини, біології та спорту. - 2019. - Т. 4, № 1. - С. 320-324.
6. Aman M, Forssblad M, Henriksson-Larsen K. Incidence and severity of reported acute sports injuries in 35 sports using insurance registry data. Scand J Med Sci Sports. 2016; 26(4): 451–62.
7. Roos KG, Marshall SW, Kerr ZY, Golightly YM, Kucera KL, Myers JB, et al. Epidemiology of overuse injuries in collegiate and high school athletics in the United States. Am J Sports Med. 2015; 43(7): 1790–7.