

**Ткаченко С.В. Специфічні чинники травмувань студентів та збереження їх здоров'я під час занять спортивною боротьбою // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 91. Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – 536 с. – С. 308-315.**

**Ткаченко С.В.**

**Специфічні чинники травмувань студентів та збереження їх здоров'я  
під час занять спортивною боротьбою**

*Анотація.* В статті на базі узагальнення та співставлення розглядаються найбільш поширені травми, характерні для спортивної боротьби під час занять зі студентами факультету фізичного виховання.

*Ключові слова:* боротьба, спортивний травматизм, аналіз, причини травм.

*Аннотация.* В статье на базе обобщения и сопоставления рассматриваются наиболее распространенные травмы, характерные для спортивной борьбы во время занятий со студентами факультета физического воспитания.

*Ключевые слова:* борьба, спортивный травматизм, анализ причины травм.

*Annotation.* In the article on the base of generalization and comparison the most widespread traumas, characteristic for a sporting fight, are examined.

*Keywords:* fight, sporting traumatism, analysis of reason of traumas.

**Постановка проблеми.** За даними статистики відсоток травм, отриманих студентами у процесі занять боротьбою, значно вищий, ніж при викладанні інших спортивних дисциплін. І така тенденція спостерігається в останні роки. Першочерговою стає проблема дослідження причин травм студентів у процесі занять спортивною боротьбою, визначення засобів їх профілактики.

**Актуальність проблеми.** Наряду з іншими спортивними дисциплінами, боротьба, згідно діючого навчального плану, затвердженого МОН України, викладається на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів і входить до плану підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Курс спортивної боротьби передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання спортивної боротьби, набуття необхідних практичних умінь та навичок для самостійної педагогічної діяльності.

Боротьба — контактний вид спорту, де під час занять студенти вивчають різні прийоми у стійці та в партері, проводять навчально-тренувальні сутички, що значно підвищує ризик виникнення травм. [3] За даними статистики відсоток травм, отриманих студентами у процесі занять боротьбою, значно вищий, ніж при викладанні інших спортивних дисциплін. І така тенденція спостерігається в останні роки.

Боротьба є складнокоординаційним видом спорту, де педагогічний та біомеханічний контроль, профілактика травматизму повинні здійснюватися постійно. Причини травм у боротьбі та шляхи їх усунення досліджувались Б.І.Таракановим, А.Г.Станковим, Г.П.Галочкіним, Ю.В.Щербаковим, З.С.Мироною, А.П.Купцовим, В.А.Геселевичем, В.Ф.Башкіровим.

Один з перспективних шляхів подальшого удосконалення методики викладання пов'язаний з розробкою більш ефективних засобів і методів контролю за станом здоров'я студентів під час занять боротьбою, вимагає посиленої уваги щодо попередження травматизму.

Однак, у спеціальній літературі щодо підготовки студентів неспортивних вищих навчальних закладів, на відміну від досліджень у галузі підготовки борців різної кваліфікації, недостатньо відображені питання профілактики травматизму.

**Мета дослідження:** виявлення причин травматизму та профілактика травм при вивченні курсу «Боротьба та методика її викладання» на факультетах фізичного виховання педагогічних вищих навчальних закладів.

**Об'єкт дослідження:** учбово-тренувальний процес з дисципліни «Боротьба та методика її викладання».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Боротьба посідає провідне місце серед різних видів спорту за кількістю важких травм (нарівні з боксом). В інших видах спорту переважають травми середньої тяжкості. Відсоток важких травм в боротьбі становить більше 50%. Обумовлено це тим, що у спортивній боротьбі спортсмени знаходяться в близькому контакті і характер даних видів спорту передбачає силовий вплив на суперника. [1] За дослідженнями науковців (В.Ф.Башкіров, 1981; К.Сазонова, 2006), у спортсменів, які займаються різними видами боротьби (класичною, вільною, самбо, дзюдо) найбільш часто ушкоджується колінний суглоб, що видно з таблиці 1.

Таблиця 1

**Локалізація травм опорно-рухового апарату  
у спортивній боротьбі (у%)**

№ п/п	Види спорту	Боротьба			
		класична	вільна	дзюдо	самбо
1.	Голова	5,19	0,33	3,3	1,05
2.	Шия	3,46	0,16	1,54 ?	1,26
3.	Ключиця	4,75	1,69	10	5,46
4.	Плечовий суглоб	8,22	1,9	6,58	3,37
5.	Плече	2,59	1,0	3,89	4,0
6.	Лікоть	5,62	1,4	10	5,68
7.	Передпліччя	0,43	0,5	13,3	1,05
8.	Променевозап'ястний суглоб				

		3,46	0,16	4,72	1,68
9.	Кисть	2,59	1,69	3,3	3,37
10.	Груди	6,06	0,84	3,3	2,10
11.	Живіт	0,08	1,00	0,97	1,68
12.	Поперек	6,49	2,40	6,12	5,69
13.	Таз	2,16	0,16	3,3	0,84
14.	Стегно	1,29	4,10	2,37	1,26
15.	Колінний суглоб	40,69	69,00	26,6	52,53
16.	Гомілка	2,16	4,40	6,7	3,16
17.	Гомілковостопний суглоб та стопа	4,76	9,27	16,6	5,82

При вивченні курсу «Боротьба та методика її викладання» у неспортивних вищих навчальних закладах є суттєві відмінності проведення занять зі спортивної боротьби зі студентами. Спортивній боротьбі відводиться невеликий за обсягом час — лише 40 навчальних годин, із них 3 теоретичних та 17 практичних занять. Студенти приходять на заняття не підготовлені до специфічних спеціальних вправ, які вимагають задіяння зовсім інших груп м'язів, які необхідні в боротьбі для опанування техніки і тактики борцівських прийомів та ведення навчально-тренувальних поєдинків. Заняття з боротьби проходять в інтенсивному і незвичайному для багатьох темпі і умовах. За результатами опитування 29% студентів раніше ніколи не займалися боротьбою чи іншим видом єдиноборств. 93 % вважають боротьбу травматичним видом спорту. За результатами анкетування 42% студентів бояться отримати травму під час занять спортивною боротьбою, оскільки рухові дії, які їм пропонується вивчати і виконувати, спочатку вони вважають дуже складними і травмонебезпечними.

Студенти, які приходять на заняття з боротьби, мають різні види спортивної спеціалізації, тобто займаються різними видами спорту, і мають достатній рівень фізичної підготовленості. За результатами анкетування 91% студентів вважають необхідним вивчення курсу боротьби для того, щоб ознайомитися з новим для багатьох із них видом спорту, вивчити борцівські прийоми, набути навичок самозахисту.

Специфіка занять спортивною боротьбою передбачає навантаження таких груп м'язів, які нехарактерні для інших видів спорту. І в першу чергу це навантаження шийних відділів хребта. У повсякденному житті ми не відчуваємо навантажень на м'язи шиї, тому вони недостатньо підготовані до компресії на шийні хребці, коли студент упирається головою в килим або відбувається падіння, пов'язане з торканням головою килима.

При тренуванні спортсменів-борців розвитку м'язів шиї приділяється багато часу. Юні борці поступово, з першого року навчання зміцнюють м'язи шиї та спини спеціальними борцівськими вправами — вправами на «мосту», забіганнями ніг навколо голови, перекидами з «борцівського моста» у «борцівський трикутник» — які неодмінно входять в специфіку боротьби. За правилами в греко-римській і вільній боротьбі для отримання перемоги необхідно покласти противника на лопатки «туше», притиснувши спиною до килима, і якщо борець стоїть на «борцівському мосту», тобто прогнувшись і упираючись головою і ногами в килим, не даючи зробити дожим, то це вважається небезпечним положенням, але не поразкою. При цьому борець отримує велике навантаження на шийні хребці.

Фактично всі види спортивної боротьби пов'язані з боротьбою «в партері» і лежачи, де велика кількість переворотів виконується саме прогинаючись, стаючи на «борцівський міст», або навантажуючи шию суперника. У стійці борці постійно намагаються взяти захват, при цьому «швингують», тобто різкими рухами переміщують голову суперника в різні боки. Цілий арсенал кидків, які супроводжуються падінням партнера. Особливо це кидки через спину, кидки через плечі («млин»), кидки прогином, де при падінні борці головою контактують з поверхнею борцівського килима, що пов'язано з ризиком отримання травм шиї, якщо хребет та шия недостатньо підготовлені. Спортсмени-борці за роки занять звикають до таких видів навантажень, мають достатньо укріплені м'язи, які пристосовані до специфіки боротьби.

Тому з перших занять зі студентами необхідно приділяти увагу поступовим, помірним, від простих до більш ускладнених вправам для зміцнення м'язів ший та гнучкості хребта.

Спираючись на власний педагогічний досвід, консультації з лікарями, опитування студентів саме шия є «слабкою ланкою» під час занять спортивною боротьбою.

Умови отримання травм мають деякі відмінності: спортсмени-борці, як правило, отримують травми під час значних навантажень при спарингах та змагальних поєдинках. І це здебільшого травми кінцівок (лікоть, коліно, стопа). Студенти також отримують травми кінцівок, але їх травми зумовлені недостатньою підготовленістю суглобів до навантажень. Так, наприклад, гомілковостопний суглоб травмується із-за відсутності фіксації стопи взуттям, незвичного (м'якого, пружного) покриття килима та різких рухів. Суглоби верхніх кінцівок травмуються під час падінь при неправильному виконанні страховок, наприклад, при упорі прямою рукою в килим можуть травмуватися кисть, ліктьовий суглоб та плече.

Викладання боротьби у студентів має навчальний характер і не передбачає великих навантажень та змагальних поєдинків, травми можуть статися зазвичай на початковому етапі опанування акробатичних та спеціальних вправ, вправ на самостраховку та в основній частині при засвоєнні техніки прийомів. Травми такого виду можуть бути спричинені надмірним фізичним навантаженням на організм, методичними помилками і недоліками в організації занять, неправильним поведженням студентів (недотриманням правил техніки безпеки).

Викладач особливо уважно повинен слідкувати за ходом учбових сутичок, щоб вчасно передбачити небезпечні рухи, тому що травми можуть отримати обидва учасника, як той, хто виконує прийом, так і той, хто чинить опір із-за малого досвіду у боротьбі.

Для зміцнення шийного відділу хребта використовують комплекси спеціальних вправ, близькі за структурою до елементів боротьби в партері,

відпрацьовують положення моста як в атакуючих, так і в захисних діях. Це дозволяє послідовно підводити організм студента до засвоєння різноманітних прийомів, розширює практичні можливості застосування моста, поступово ускладнюючи умови його використання.

Традиційними вправами для зміцнення м'язів шиї є:

- рухи назад з упора головою і руками в килим;
- рухи тулубом убік при опорі на руки і голову;
- рухи тулубом уперед, назад, у сторони при упорі головою в килим (руки за спиною, на ногах);
- рухи тулубом в кругову при упорі головою в килим;
- стоячи в партері, рухи головою вниз, у сторони, в кругову при активній протидії партнера, що тримає голову борця з боку спини;
- в положенні борцівського „моста” рухи тулубом уперед та назад, з поворотом підборіддя у сторони і без повороту підборіддя.

Також слід зазначити, що найбільш небезпечними для життєдіяльності студентів є травми спини. За статистикою на травми спини припадає близько 5-10% спортивних травм. Багато травм пошкоджень припадає на різні відділи хребта. Больовий синдром може бути обумовлений як гострою травмою, так і тривалою регулярною мікротравматизацією м'яких тканин спини. [5]

Отже, можна вважати, хребет «слабкою ланкою» серед частин тіла, травмування яких наносить серйозну шкоду здоров'ю студентів.

При заняттях боротьбою зі студентами треба суворо стежити за станом і фізичним навантаженням на спину, щоб не піддавати хребет значним перевантаженням. Основною профілактикою травм спини під час занять є спеціально підібраний комплекс вправ для стабілізації і збільшення сили м'язового каркаса, який оточує хребет. Ці вправи потрібно систематично виконувати на кожному занятті, чітко дозувати навантаження з метою перевантажень хребта.

**Висновки.** У статті відображені особливості рухової діяльності під час занять спортивною боротьбою у студентів неспортивних ВНЗ. Власний

досвід педагогічної діяльності дозволяє серед основних причин травм виділити травми ший та хребта. Розглянуто причини виникнення цих травм та засоби їх профілактики.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у контролі за психологічним, фізичним та функціональним станом студентів з метою індивідуалізації та диференціації навчальних занять.<sup>1</sup>

### Література

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с., ил.
2. Греко-римская борьба : учебник для ВУЗ физ. культуры / Рук.авт.кол. А.Г.Семенов и др. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 256с.
3. Греко-римская борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва. Коллектив авторов под общей редакцией Ю.А.Шулика (И.И.Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В.Самургашев, Ю.А.Шулика)/ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» — Ростов н / Д : Феникс, 2004. — 800 с.
4. Гуков Л. К. Пособие по классической борьбе : Метод. пособие для профес. - технич. учеб. заведений / Л. К. Гуков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Высш. школа, 1983. – 238с.
5. Спортивная медицина : Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Л.Карпмана. – 2-е изд., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304с. : с ил.
6. Спортивные травмы : Клиническая практика предупреждения и лечения. Т. 2 / Под ред.Ренстрёма П.А. – К. : "Олимпийская литература", 2003. – 472с.,ил.



7. Спортивные травмы : Основные принципы профилактики и лечения.  
Т.1 / Под ред.Ренстрёма П.А. – К. : "Олимпийская литература", 2002. –  
379с., ил.