

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

4. Бакалюк Т.Г., Стельмах Г.О., Макарчук Н.Р. Телереабілітаційні технології в підготовці фахівців з фізичної терапії / журнал: ISSN 1681-2751. МЕДИЧНА ОСВІТА. 2022. № 3 (ст.5-10)

Шавиро Ю.І, старший викладач
Голобородько М.О., магістрант спеціальності
«Фізична культура і спорт»
*Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ З ЄДИНОБОРСТВ

Тренувальна зона для єдиноборств має бути добре освітленою і провітрюваною. Для забезпечення належного повітрообміну має бути передбачений пристрій приточно-витяжної вентиляції з розрахунком на подачу 80 м³ повітря в годину на одного того, хто займається. Внутрішня поверхня стін залу не повинна мати виступів (пілястр, напівколон та ін.). Двері повинні бути без виступаючих лиштв. Під час тренування у таких залах повинна бути аптечка з необхідними засобами для надання першої медичної допомоги, в якій наявні: розчин адреналіну, хлоретил, нашатирний спирт, ефір, вазелін, йод, борна кислота, лейкопластир, марлеві серветки, вата, ватяні тампони на паличці, бинти, ножиці, лід або охолодні препарати, що містять ментол; дезінфікуючі і кровоспинні препарати (3% розчин перекису водню, йод та ін.); мило тощо.

У процесі тренувальних занять і змагань з єдиноборств можуть виникати травми. Близько 50% травм єдиноборців викликано різким або надмірним згинанням і розгинанням тіла або скручуванням м'язів у суглобі; близько 40% травм пов'язується з падінням або є наслідком удару; до 10% травм мають комбінований механізм виникнення. Але ризики цих травм можна значно знизити, якщо дотримуватися певних вимог, які дозволяють запобігати виникненню небезпечної ситуації. Так, екіпірований єдиноборець завжди має менше шансів бути травмованим. На занятті зі східного єдиноборства може використовуватися наступне екіпірування: захисні маски і капи, щитки для гомілки, рукавички, битки, наколінники, налокітники, еластичні бинти, бандажі і т. ін. Травми можуть бути викликані, окрім сутичок, також різними перешкодами, пов'язаними з якістю інвентарю і одягу, устаткуванням, перешкодами навколишнього оточення, а також через не чітку організацію тренувального процесу, помилки в методиці навчання, порушення органічності правил змагань і технічно неправильне виконання прийому. Окрім того, діє також і недостатня якість самостраховки. Звернемо увагу на перешкоди, що найбільш часто виникають.

Перешкоди в устаткуванні та обладнанні. Травми можуть викликати наступні перешкоди, що пов'язуються з устаткуванням залу:

- неякісна поверхня (цвяхи, що стирчать із дошок підлоги, розходженні мати рингу, розірване покриття рингу та ін.);
- ненадійно прикріплений інвентар або його низька якість (слабко прикріплені мішки до блоків, внутрішність мішків має нерівномірну щільність або мішки занадто тверді та ін.);
- на місці проведення заняття розташоване устаткування, що перешкоджає безпечному пересуванню спортсменів, що може спровокувати їх травми (лавки, штанги, платформи для груші, що низько опущені, і т. ін.).

Вимоги до місць проведення змагань описані в правилах змагань і їх треба виконувати постійно.

Перешкоди навколишнього оточення. Перешкоди навколишнього оточення можуть бути пов'язані з недостатнім освітленням, надмірною температурою або вологістю, повітря, а також з протягом. Необхідно пам'ятати перш за все саме про ці перешкоди, які можуть спричинити зміни в стані здоров'я спортсменів. У зв'язку з цим під час проведення занять зі східних єдиноборств необхідно забезпечити належні заходи щодо попередження захворюваності. Це досягається:

1. Дотриманням рекомендованих санітарно-гігієнічних норм щодо площі та обсягу залу для занять на одну особу, яка займається.

2. Оптимальною організацією і методикою побудови навчально-тренувального заняття, а саме: дотриманням дисципліни і чітким виконанням вказівок; відповідністю підбору і дозування вправ вступної та основної частин заняття; удосконаленням прийомів з партнером, який не опирається, з наступним переходом від пасивної до активної протидії; міцним засвоєнням способів страхування і самострахування; виконанням кидків у напрямку від центру до краю майданчика; плавним проведенням больових прийомів і прийомів задушення, припиненням впливу після сигналу партнера (голосом „є”, ударом долоні по килиму чи іншим, заздалегідь обумовленим сигналом); використанням захисного спорядження при розучуванні техніки нападу і захисту, а також у ході проведення навчально-тренувальних поєдинків; підготовкою місця занять.

Поряд з цим, для запобігання травми учні повинні виконуватися певні умови, пов'язані з організацією і допуском до занять:

- єдиноборці повинні регулярно проходити загальне медичне обстеження;
- до тренувань повинні допускатися тільки здорові єдиноборці; єдиноборці повинні бути навчені правилам безпеки і техніки надання першої допомоги;
- кожне тренування і виступ у змаганнях повинні включати якісну розминку;
- спортсмени повинні виконувати вправи з партнером тільки зі спортсменами відповідного віку, ваги і рівня підготовки;
- навантаження повинні підвищуватися поступово протягом тренувального циклу;
- наставник має стежити за правильним засвоєнням і виконанням

захисних технічних дій;

- тренування повинне постійно проводитися під спостереженням наставника (учителя, майстра, спортивного тренера).

Відповідальність за забезпечення безпеки вихованців під час тренувальних занять покладається на тренера, а під час змагань – на суддівський персонал, організаторів змагань і тренера.

При реєстрації учасників на спортивних змаганнях судді обов'язково перевіряють нігті на руках спортсменів: вони повинні бути коротко підстрижені. Волосся повинні бути коротко пострижені або – на вимогу рефері – підв'язані. Єдиноборці в момент сутички не повинні носити нічого з того, що може нанести травму самому спортсмену або його суперникові: кільця, сережки, браслети та ін. Судді повинні чітко дотримуватись цих правил і застосовувати міри покарання при їх порушенні. Спортивні травматологи і практики спортивної боротьби виділяють в основному травми, які виникають внаслідок організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному та змагальному процесах, а також в результаті індивідуальних особливостей спортсмена (стан здоров'я, скидання ваги, тактико-технічна, фізична, психологічна підготовленість і т. п.). Важливими факторами попередження спортивного травматизму є:

- знання причин виникнення тілесних ушкоджень та їх особливостей в різних видах фізичних вправ;

- розробка заходів щодо попередження спортивних травм.

Причини спортивних травм:

- неправильна організація занять;
- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- незадовільний стан місць занять та спортивного обладнання;
- порушення правил лікарського контролю;
- несприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови при проведенні занять;

- порушення правил лікарського контролю, який має велике значення у профілактиці травматизму.

Існують внутрішні фактори, які викликають спортивні травми – стан втоми, перевтоми, перетренування, хронічні вогнища інфекцій, індивідуальні особливості організму, можливі перерви в заняттях. У спортивному залі, де проводяться тренування, а також на спортивних змаганнях завжди повинний бути обладнаний куточок, де є комплект медикаментів для надання першої допомоги, який може бути не таким вже й великим, але має включати основні препарати, які можуть знадобитися для надання першої допомоги при загальних травмах.

Література

1. Сутула В. А. Контроль в спорті (Стан, проблеми, перспективи) / В. А. Сутула, В. Г. Алабін, В. Г. Нікітушкін // Під ред. проф. В. А. Сутули. – Харків : Основа, 2015. – 105 с.