

Р.Р. МУТАГАРОВ, О.В. ИЛЮШИН, Д.Р. ПРОСКУРА

*ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел России», г. Омск;
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань*

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДОВ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Ключевые слова: здоровье; профилактика; спорт; спортивный травматизм; студенты-спортсмены; травмы.

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию особенностей формирования спортивного травматизма у студентов-спортсменов и методов их профилактики. В ходе исследования были проанализированы данные о причинах и характере травм, получаемых студентами. В результате исследования были сформулированы рекомендации, направленные на снижение риска спортивного травматизма среди студентов-спортсменов и обеспечение их безопасности при занятиях спортом. Целью статьи является изучение причин спортивного травматизма у студентов для предотвращения их появления. Основными методами являются анкетирование и анализ статистических данных.

Спортивные травмы являются неизбежной частью жизни каждого спортсмена. Несмотря на высокий уровень подготовки и достижения в спорте, никто не застрахован от получения травм во время тренировок или соревнований. Спортивные травмы среди студентов представляют собой особенно актуальную проблему, поскольку многие из них занимаются не на профессиональном уровне, а только увлекаются спортом, поэтому не всегда соблюдают необходимые меры предосторожности.

Основными причинами спортивного травматизма являются недостаточная физическая

подготовка, неправильная техника выполнения упражнений, недостаточное внимание к режиму отдыха и восстановления, а также недостаточный медицинский контроль и профилактика травм со стороны тренеров и медицинского персонала.

С целью изучения особенностей формирования спортивного травматизма у студентов-спортсменов и разработки методов его профилактики было проведено исследование. В рамках исследования были изучены случаи травм и их причины, проанализированы статистические данные, а также осуществлено анкетирование среди 150 студентов-спортсменов для выявления их привычек тренировок.

Результаты анкетирования представлены в таблице и включают данные о причинах травм и их распределении по количеству ответов.

Полученные данные позволили выявить несколько ключевых моментов. Во-первых, большинство студентов-спортсменов признало, что не всегда соблюдает рекомендации по технике выполнения упражнений и часто пренебрегает разминкой перед тренировками. Во-вторых, значительная часть респондентов признала, что продолжает тренироваться даже после перенесенных травм или болезней, что увеличивает риск получения повторной травмы. Также было отмечено, что многие студенты не обращают должного внимания на использование защитного снаряжения во время тренировок и соревнований. Эти результаты подчеркивают необходимость проведения дополнительных мероприятий для информирования студентов-спортсменов о

Таблица 1. Результаты анкетирования

Причины травм	Количество ответов студентов
Недостаточная разминка	53
Неправильная техника выполнения упражнений	38
Переутомление	30
Отсутствие защитного снаряжения	14
Несоблюдение режима отдыха и питания	15

способах предотвращения спортивных травм и соблюдении правил безопасности во время физических нагрузок.

Статистические данные также подтвердили высокий уровень спортивного травматизма среди студентов-спортсменов. Анализ статистики показывает, что наиболее частыми травмами среди студентов-спортсменов являются повреждения коленного сустава, на которые приходится около 50 % всех спортивных травм, и травмы голеностопного сустава, встречающиеся у 10 % спортсменов. Это говорит о том, что спортивные тренировки и соревнования могут повышать риск повреждений в этих областях. Согласно отчету Минздрава России, более 40 % студентов-спортсменов имеют травмы или хронические заболевания голеностопного сустава. Преимущественно повреждения суставов составляют 38 % всех спортивных травм, много ушибов – 31 %, переломы – 9 %, вывихи – 4 %. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 50 % спортивных травм у студентов-спортсменов происходят из-за неправильной техники выполнения упражнений или недостаточной подготовки к физической нагрузке.

Исследования также показывают, что в зимний период количество травм увеличивается и может достигать до 51 %, в то время как в летний период оно снижается до 21,8 %. Это может быть связано с особенностями занятий спортом в различные сезоны года, например, с большей популярностью зимних видов спорта или более сложными погодными условиями, которые могут повысить риск травм.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что успешная профилактика спортивных травм у студентов-спортсменов зависит от нескольких ключевых момен-

тов. Прежде всего необходимо иметь глубокое понимание причин и особенностей травмирования в различных видах физических упражнений. Это включает анализ тренировочных процессов, особенностей техники выполнения упражнений, а также оценку физиологических и психологических аспектов, которые могут способствовать возникновению травм.

Важным моментом является также разработка эффективных стратегий предотвращения спортивных травм. Это включает в себя создание комплексных программ профилактики, которые охватывают не только меры по предупреждению травм, но и методы реабилитации и восстановления после них. Такие программы должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям студентов-спортсменов и предусматривать регулярное медицинское обследование и консультации специалистов [4].

Кроме того, важно применять профессиональный подход и правильно организовывать тренировки. Это подразумевает разработку индивидуализированных программ тренировок, учитывающих уровень подготовки и физические возможности каждого студента-спортсмена, а также контроль за правильностью выполнения упражнений и обеспечение безопасных условий для занятий спортом.

Для эффективной профилактики спортивного травматизма среди студентов-спортсменов следует принимать следующие рекомендации во внимание.

1. Проведение обязательного медицинского осмотра перед началом занятий спортом для всех студентов-спортсменов. Это поможет выявить потенциальные проблемы здоровья и предотвратить возможные травмы.

2. Постепенное увеличение интенсивности тренировок, чтобы не перегружать организм

студентов-спортсменов. Это способствует адаптации тканей и суставов к физической активности и снижает риск получения травм.

3. Обучение студентов-спортсменов правильной технике выполнения упражнений и движений в их виде спорта. Это помогает избежать неправильных движений, которые могут привести к травмам.

4. Использование защитного снаряжения, особенно в контактных видах спорта или спорта с высоким риском травм, такого как шлемы, наколенники, налокотники и т.д.

5. Разнообразие тренировочных программ для избежания монотонности и перегрузки определенных групп мышц и суставов. Включение различных видов тренировок, а также периоды отдыха и восстановления помогают снизить риск травм.

6. Руководство опытными и квалифицированными тренерами и инструкторами, которые могут оценить физическую подготовку студентов-спортсменов, предоставить необходимые рекомендации и контролировать процесс трени-

ровок.

Эти рекомендации могут помочь снизить риск спортивного травматизма среди студентов-спортсменов и обеспечить их безопасное и продуктивное участие в спорте.

Таким образом, профиль спортивного травматизма среди студентов-спортсменов включает в себя множество факторов, которые взаимодействуют друг с другом и могут привести к возникновению травм. Для успешной профилактики спортивных травм необходим комплексный подход, включающий в себя меры по оптимизации тренировочного процесса, коррекцию техники выполнения упражнений, а также работу по укреплению физического и психологического состояния спортсменов. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы для разработки и внедрения эффективных программ профилактики спортивного травматизма среди студентов-спортсменов, что в будущем поспособствует сохранению их здоровья и повышению эффективности тренировочного процесса.

Список литературы

1. Аббасова, Д.А. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Д.А. Аббасова, О.В. Илюшин // Дни студенческой науки : Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань : Общество с ограниченной ответственностью «Печать-Сервис-XXI век», 2018. – С. 179–181.
2. Еременко, В.Н. Роль физической культуры в жизни молодежи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // E-scio. – 2019. – № 6. – С. 303–310.
3. Зайцев, А.А. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности молодежи республики Саха (Якутия) средствами туризма / А.А. Зайцев, Д.К. Гармаева, Н.В. Саввина, А.Е. Тарасов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10. – № 2. – С. 109–115.
4. Питкин, В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
5. Салихов, М.А. Эффективность программы физической реабилитации для студентов с травмами спортивной направленности / М.А. Салихов, С.В. Севодин, О.В. Илюшин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-2. – С. 26–29.

References

1. Abbasova, D.A. Vliyaniye sporta na zhizn' i zdorov'ye cheloveka / D.A. Abbasova, O.V. Ilyushin // Dni studencheskoy nauki : Sbornik nauchnykh trudov Mezhdunarodnoy studencheskoy konferentsii, Kazan', 24 maya 2018 goda. – Kazan' : Obshchestvo s ogranichennoy otvetstvennost'yu «Pechat'-Servis-XXI vek», 2018. – S. 179–181.
2. Yeremenko, V.N. Rol' fizicheskoy kul'tury v zhizni molodezhi / V.N. Yeremenko, O.V. Sin'ko, N.P. Fedorova // E-scio. – 2019. – № 6. – S. 303–310.

3. Zaytsev, A.A. *Proyektirovaniye fizkul'turno-rekreatsionnoy deyatel'nosti molodezhi respublik Sakha (Yakutiya) sredstvami turizma* / A.A. Zaytsev, D.K. Garmayeva, N.V. Savvina, A.Ye. Tarasov // *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii*. – 2022. – Т. 10. – № 2. – S. 109–115.
4. Pitkin, V.A. *Formirovaniye kul'tury zdorovogo obraza zhizni v sisteme nepreryvnogo obrazovaniya* / V.A. Pitkin // *Uchenyye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*. – 2022. – № 7(209). – S. 316–321.
5. Salikhov, M.A. *Effektivnost' programmy fizicheskoy rehabilitatsii dlya studentov s travmami sportivnoy napravlenosti* / M.A. Salikhov, S.V. Sevodin, O.V. Ilyushin // *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya*. – 2023. – № 98-2. – S. 26–29.

© Р.Р. Мутагаров, О.В. Илюшин, Д.Р. Проскура, 2024