

ТРАВМАТИЗМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ БГУФК

Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Пеньковский А.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Количество людей, занимающихся баскетболом, с каждым годом растет. В связи с этим повышаются требования, предъявляемые видом спорта к организму спортсмена, а следовательно, увеличивается степень риска получения травм, поэтому необходимо сконцентрировать самое пристальное внимание на профилактике и правильном лечении спортивных травм. Понимание механизма возникновения, локализации травм позволяет осуществлять проведение более эффективных профилактических мероприятий. Для этого необходимо объединить усилия исследователей, тренеров, врачей, которые занимаются проблемами спортивного травматизма [1–3].

Учитывая отсутствие данных о травмах и спортивных повреждениях у баскетболистов, обучающихся в БГУФК, мы решили провести анализ характерных травм и их количества у студентов-баскетболистов БГУФК за период их обучения в университете (на примере одной учебной группы).

Непосредственными *задачами* в реализации поставленной нами цели стали: дать характеристику понятия «травматизм» в спорте; проанализировать проблему спортивного травматизма в баскетболе по данным специальной литературы; проанализировать характер и повреждений у баскетболистов БГУФК, обучающихся в одной учебной группе.

Результаты исследования позволяют нам судить о характере и сложности травм и спортивных повреждений, встречающихся у студентов-баскетболистов. Общее количество травм по годам обучения приведено в рисунке 1.

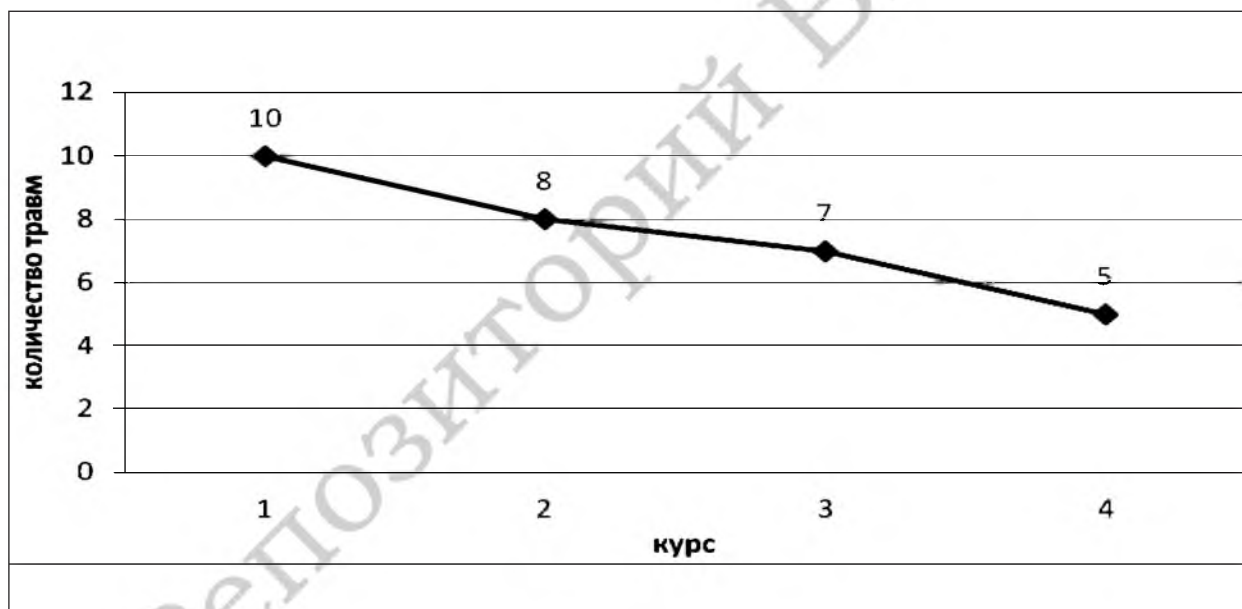


Рисунок 1 – Динамика травматизма у студентов-баскетболистов за четыре года обучения в БГУФК

Данные графика свидетельствуют о том, что с каждым годом обучения в университете у студентов-баскетболистов количество травм уменьшалось. На первом курсе было десять (10), а к четвертому курсу их стало вдвое меньше – пять (5.)

Причины таких результатов могут быть разные. Студенты, прежде чем поступить в университет, занимались баскетболом – кто профессионально, а кто ради интереса к виду спорта. И в момент начала учебы у некоторых студентов был слабый уровень как физической, так специальной подготовленности, как следствие – достаточно большое количество травм на первом курсе.

Особое внимание уделялось причинам возникновения травм и мерам их профилактики. У студентов расширился кругозор знаний о травматизме в баскетболе. Помимо этого, в результате планомерного учебно-тренировочного процесса у баскетболистов повысился уровень физической и технической подготовленности. Возможно, именно по этим причинам на четвертом курсе количество травм у баскетболистов стало значительно меньше (таблица 1).

Показатели травм и спортивных повреждений были переведены в проценты (таблица 2).

Исходя из данных диаграммы, следует, что больше всего у баскетболистов встречаются растяжения. Всего таких травм выявлено 33,3 %. Основное их количество приходится на травмы голеностопного сустава. Причинами возникновения таких травм, скорее всего, служат внезапные рывки, остановки, изменение направления движений, своеобразие элементов единоборства под щитом и во время прессинга. Также причиной травм может послужить некачественная обувь баскетболиста (рисунок 2).

Таблица 1 – Характеристика травм баскетболистов по характеру повреждения

Травмы	Курс				Всего
	1	2	3	4	
Ушиб	1	1	5	2	9
Перелом	1	–	–	–	1
Вывих	1	1		–	2
Растяжение	3	4	1	2	10
Надрыв	3	1	1	1	6
Разрыв	1	1	–	–	2
Итого:	10	8	7	5	30

Таблица 2 – Характеристика травм по характеру повреждения (в %)

Травмы	Всего за 4 года (%)
Ушиб	30
Перелом	3,3
Вывих	6,7
Растяжение	33,3
Надрыв	20
Разрыв	6,7



Рисунок 2 – Характеристика травм по характеру повреждения (%)

Достаточно часто встречаются ушибы (30 %) в основном коленного и локтевого суставов. Как правило, их спортсмены получают при падении, степень повреждения суставов в основном незначительна.

Вывихов получено немного; локализация их выявления была только в суставах кисти. Причины этих травм те же, что и при растяжениях.

Надрывов и разрывов связок в течение четырех лет было получено 20 и 6,7 % соответственно. Локализация этих травм – голеностопный и коленный сустав.

Всего за четыре года был получен один перелом. От общего числа травм – это 3,3 %.

Изучив травмы по характеру повреждения, нами была выявлена степень тяжести течения болезни и воздействия травм на организм. Показатели исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Характеристика травм по тяжести течения и воздействия на организм

Травмы	Курс				Всего	Всего в %
	1	2	3	4		
Легкие	1	–	2	1	4	13
Средние	5	5	4	1	15	50
Тяжелые	4	3	1	3	11	37

Из таблицы видно, что самое большое количество средних и тяжелых травм было на первом курсе – 9 из 10, и на втором – 8 из 8.

Из диаграммы (рисунок 3) четко видно, какие травмы по тяжести течения и воздействия на организм преобладают у спортсменов.

Опираясь на данные диаграммы, можно сказать, что на травмы средней тяжести приходится 50 %, тяжелой – 37 % всех случаев их возникновения. А наименьшее количество травм относится к легкой степени тяжести, их всего 13 %. Можно предположить, что малое количество легких травм связано в первую очередь с тем, что им не придавалось должного значения и они официально не регистрировались.

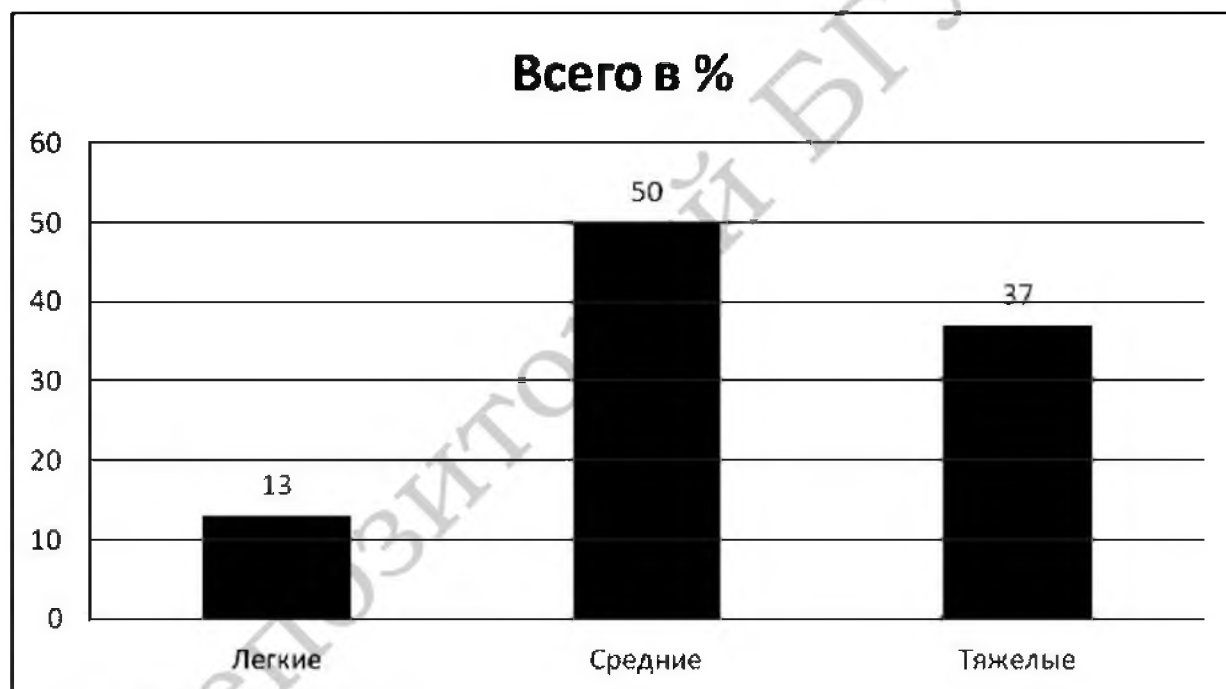


Рисунок 3 – Характеристика травм по тяжести течения и воздействия на организм (%)

Таким образом, в проведенном нами исследовании были решены поставленные задачи, а главное подтверждена гипотеза, что травм и спортивных повреждений у студентов-баскетболистов на первом курсе будет больше, а на протяжении обучения их количество будет уменьшаться.

1. Бондарь, А. И. Внутренировочные факторы подготовки спортсменов (на примере баскетбола): метод. пособие для преподавателей, тренеров и студентов / А. И. Бондарь, В. И. Щерба, Е. В. Шутенкова. – Минск: БГАУ, 2004. – 64 с.
2. Галиновский, С. П. Причины травматизма: пособие / С. П. Галиновский. – ВООК, Могилев, 2005.
3. Гамза, Н. А. Понятия и медицинские термины в спортивной медицине: терминологический словарь / Н. А. Гамза, Г. Г. Тернов. – Минск, 2002. – 40 с.