

Бирич Т.Д.

ОЦЕНКА СПОРТИВНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ИГРОКОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГМУ ПО ФУТБОЛУ

Научный руководитель: доц. Колосовская Л.А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Футбол является широко доступным и популярным видом спорта. Также он является травмоопасным видом спорта. Причины травматизма в футболе могут быть разные, такие как недостаточная функциональная и физическая подготовленность спортсмена, нарушения спортивной этики, плохие погодные условия, некачественное покрытие поля, неудобная спортивная обувь, нарушения режима: тренировок, питания, сна и др.

Цель: Совершенствование учебно-тренировочной деятельности сборной команды футболистов с применением профилактических средств восстановления игроков.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 27 юношей сборной БГМУ по футболу. Проведен анкетный опрос и статистический анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Анализ исследований позволил выявить, что 77,8% студентов сборной команды БГМУ занимаются футболом более 5 лет. За время занятий футболом большинство игроков имели спортивный травматизм костно-мышечной системы. Наибольший уровень травматизма обозначен за время занятий футболом до поступления в университет. Выявлены: 1 перелом голени со смещением, 1 перелом обеих костей голени (игровая позиция – защитники); 1 вывих с открытым переломом в локтевом суставе (защитник); 1 черепно-мозговая травма тяжелой степени (вратарь); 1 перелом плюсневых костей стопы (полузащитник); 2 разрыва связок (нападающий). Следует отметить, что основная часть полученных травм составила ушибы, растяжения мышц и связок, подвывихи и вывихи суставов. Локализация полученных травм у игроков сборной составляет: голеностопный сустав - 40,7%; голень - 37%; стопа - 29,6%; коленный сустав - 25,9%; лучезапястный сустав – 22,2%; локтевой сустав – 14,8%; тазобедренный сустав – 11,1%; плечевой сустав - 7,4%. Отмечены растяжения мышц и связок в области паха у 25,9% студентов. Зафиксированы травмы позвоночника у 40,7% юношей, из них: 29,6% поясничный; 7,4% груднопоясничный; 3,7% шейный отдел. У 18,5% имелись ушибы головы. За время занятий в университете у 63% студентов травмы отсутствовали. У некоторых игроков зафиксированы травмы голеностопного сустава – 11,1%, лучезапястного сустава – 7,4%, коленного сустава - 3,7%, плюсневых костей стопы – 3,7%.

Важную роль в хорошем самочувствии спортсмена занимает рациональный режим дня и восстановительные мероприятия. Представляют интерес ответы на вопрос: «Испытываете ли вы усталость во время учебного дня?». Редко или никогда не устают только 11,1% студентов. Часто и довольно быстро устают 25,9%; часто к середине учебного дня 18,5%; к концу дня, после длительной работы 44,5% студентов. Установлено, что продолжительность сна у трети студентов менее 6 часов в день. От постоянного недосыпания может накапливаться усталость. Принципы рационального питания используют: регулярно или часто 55,5% юношей; 37% эпизодически; 7,4% никогда. Питьевой режим соблюдают: регулярно или часто 51,8% студентов; 22,2% эпизодически; 25,9% никогда. Данные исследований выявили, что у юношей во время учебы отмечаются частые: 40,7% бессонница; 18,5% плохой аппетит; 42,3% рассеянное внимание; 14,8% головные боли. Восстановительные мероприятия (контрастный душ, сауна, самомассаж) регулярно и часто применяют 55% студентов. 7,7% студентов посещали кабинет физиотерапии.

Выводы: в результате проведенных исследований разработан комплекс профилактических мероприятий, регулярное выполнение которого позволит минимизировать частоту повторной травматизации костно-мышечной системы футболистов сборной БГМУ.