

**СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ***Я.И. Миткевич, 3 курс**Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н.**Полесский государственный университет*

Проблема травматизма вообще и спортивного травматизма в частности до настоящего времени остается актуальной. По литературным данным травмы составляют около 12% от общего числа заболеваний и являются основной причиной смертности в возрасте до 40 лет.

Следует отметить, что ежегодно в Республике Беларусь более 750 тысяч жителей получают травмы. По данным Министерства здравоохранения за 2008 год, на долю спортивной травмы в структуре производственного травматизма приходилось 1,1%.

Большую часть занимающихся спортом составляют студенты-спортсмены. Именно в этом возрасте наступает естественный расцвет человеческих, в том числе и физических возможностей, и молодые люди способны добиться наивысших спортивных достижений. Между тем, они не всегда реально оценивают свои возможности и легкомысленно относятся к теоретическим аспектам тренировки, и как следствие, значительное число травм именно в этом возрасте.

По данным литературы среди видов спортивных повреждений ушибы наиболее часто встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. Повреждение мышц и сухожилий - при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой, легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, а также боксом. Переломы костей относительно часто возникают у борцов, конькобежцев,

велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. Раны, ссадины, потертости преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. Сотрясение мозга наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

Однако даже при благоприятном исходе травма у многих людей отбивает желание заниматься физической культурой и спортом, а также вести здоровый образ жизни.

В связи с этим целью нашей работы стало изучение травматизма у студентов Полесского государственного университета.

Для достижения поставленной цели нами было проведено анкетирование студентов университета с помощью разработанной анкеты. Последняя включала вопросы, позволяющей получить информацию о занятиях спортом и предпочтениях в выборе вида спорта, регулярности и структуре тренировок, условиях и предполагаемых причинах спортивного травматизма в студенческой среде и оценке их самими студентами.

В ходе исследования были опрошены 90 студентов Полесского государственного университета в возрасте от 18 до 21 года. Удельный вес респондентов в возрасте 18 лет составил 20%. Так как физическая нагрузка у студентов различных специальностей была не одинакова, для сравнительного анализа нами опрошены 45 человек факультета организации здорового образа жизни и 45 - экономического факультета.

Согласно результатам проведенного исследования 55 студентов(61%) регулярно занимаются спортом. Отрадно, что удельный вес студентов-спортсменов на экономическом факультете составил 11%. Следует отметить, что большинство опрошенных отмечали случаи различной степени тяжести травмы, от мелких ссадин до серьезных повреждений, во время занятий физической культурой и спортом.

По результатам исследования студентов университета, занимающихся различными видами спорта, вероятность получения травм в том или ином виде спорта распределилась следующим образом: футбол - 27%, дзюдо - 21%, гимнастика - 16%, легкая атлетика -13%, волейбол - 10%, настольный теннис - 8%, плавание -5%.

45% опрошенных отметили повреждения нижних конечностей, при этом наиболее часто подвергались травматизму коленный и голеностопный суставы.

Среди студентов занимающихся дзюдо травмы верхних конечностей составляли 63%, нижних конечностей-37%.

У волейболистов травмы верхних конечностей встречались в 75% случаев, в то время как на повреждения нижних конечностей приходилось лишь 25%.

Несмотря на относительную безопасность плавания, во время занятий данным видом спорта были отмечены травмы верхних и нижних конечностей в соотношении один к одному.

Среди студентов, увлекающихся настольным теннисом, практически у всех отмечались травмы верхних конечностей.

В среде футболистов травмы нижних конечностей составляли 80%, головы-20%.

По результатам исследования легкоатлеты указывали на травмы верхних (33%) и нижних конечностей(50%), а также на травмы туловища (17%).

Интересно отметить причины, на которые ссылались респонденты, ретроспективно оценивающие свои травмы.

39% студентов отмечали собственную плохую техническую и физическую подготовленность и недооценку данного фактора в процессе тренировки. На втором месте среди причин спортивного травматизма студентов были обозначены ошибки в планировании тренировочных циклов (резкое увеличение объемов и интенсивности нагрузок, неравномерность распределения ее в течение года, перетренированность и пр.), на их долю приходилось 24% случаев. Среди прочих наиболее распространенных причин отмечались плохая разминка перед основной работой и неадекватное ситуации психологическое состояние (рассеянность, отсутствие концентрации и пр.), связанные с большой учебной нагрузкой.

Таким образом, травматизм является распространенным и частично управляемым процессом в студенческой среде. Возникновение травм определенной локализации тесно связано с конкретным видом спорта и субъективной оценкой физических способностей и возможностей организма.

### **Список использованных источников**

1. Макарова, Г.А. Факторы риска в современном спорте. /Г.А.Макаров // Спортивная медицина.-2005. - № 2. - С. 45-50.
2. Сергеев, В. А. Травматизм в спорте. / В.А.Сергеев. - М., 2004. - с 238.
3. Платонов, В. Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения. /В.Н.Платонов // Спортивна медицина. - 2006. - № 1. – С. 54-77 .
4. Уилмор, Дж. Физиология спорта. / Дж.Уилмор, Д.Л.Костил. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 503 с.
5. Hootman, J.M., Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports / J.M.Hootman, R.Dick, J.Agel // Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl 319Train. – 2007. - Vol.42, № 2. - P. 311–319.