

Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах

Бакіко І.В.¹, Радченко О.В.¹, Констанкевич В.П.²

Луцький національний технічний університет¹

Луцький педагогічний коледж²

Анотація. Мета: за допомогою аналізу науково-методичної, медичної та спеціальної літератури виявити основні причини й засоби профілактики травматизму в східних єдиноборствах. **Матеріал і методи.** Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення наукової і науково-методичної літератури. **Результати:** в олімпійському й традиційному спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Травматизм в тому чи іншому виді східних єдиноборств викликає численні дискусії. Для кожного виду спорту або групи видів спорту характерні свої особливості травматизму. У зв'язку з цим у даному огляді увага акцентується на аналізі травматизму в представників східних єдиноборств. Було виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-єдиноборців є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба. Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування спортсмена, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. **Висновки.** Основними причинами травматизму в східних єдиноборствах є: невірно організований тренувальний процес; невірно проведена розминка; недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу навантаження чи змагань; використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів тощо. Дотримання засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків.

Ключові слова: травматизм, єдиноборства, тренувальний процес, причини, фактори, профілактика, спортсмени.

Вступ. В олімпійському й традиційному спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Є види спорту, у яких нанесення травми своєму противникові зумовлене правилами. До таких видів спорту відносяться бокс, кікбоксинг і деякі різновиди східних єдиноборств. В інших видах спорту правила не декларують нанесення травм суперникові, але ставлять їх у важкі травматичні ситуації (наприклад, хокей в шайбою). Є види спорту, у яких, правилами змагань передбачено припинення поєдинку як

обов'язку судді, якщо дія одного із спортсменів може спричинити травму іншому. До таких видів спорту відносяться вільна та греко-римська боротьба. Правила із цих видів спорту часто змінюються: прийоми боротьби, які найчастіше призводять до травм, забороняються, а борці, які порушують дані правила, можуть бути навіть дискваліфіковані під час змагань. Але навіть і такі жорсткі заходи, на жаль, не дають належного ефекту (Anderson, & Williams, 2018; Алексеев, & Ананченко, 2007; Ананченко, & Хацаюк, 2018).

Тому вивчення травматизму в східних єдиноборствах особливо актуальне

в цей час. Стає очевидним, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів запобігання травматизму й рекомендувати тренерам-викладачам внести їх до тренувальної й змагальної діяльності. Звідси витікає необхідність аналізу знань про специфіку й частоту травматизму спортсменів залежно від віку, кваліфікації та конкретної спортивної спеціалізації (Платонов, 2006).

На сучасному етапі, проблема травматизму та його запобігання стали предметом дослідження фахівців різного спрямування. Так, вивченням проблем травматизму у студентів та школярів під час занять фізичною культурою та спортом займалися О. Гребік, Г. Грибан, А. Конох; вивчались причини травматизму під час занять дзюдо спортсменами-майстрами В. Перебийніс, К. Ананченко; досліджувались травми, характерні для різних видів спорту З. Миронова, Ю. Высочин, В. Лукоянов; та для східних єдиноборств Л. Гринь, О. Лучко, О. Альнікіна; досліджувались засоби профілактики травматизму С. Вачев, С. Кость, М. Лопин, В. Кравцов. Аналізуючи вище описане, можна зробити висновок, що даний напрямок дослідження є досить актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилось відповідно теми науково-дослідної роботи Луцького національного технічного університету за темою «Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів» (номер державної реєстрації 0112U002160).

Мета дослідження – за допомогою аналізу науково-методичної, медичної та спеціальної літератури виявити основні причини й засоби профілактики травматизму в східних єдиноборствах.

Завдання дослідження:

1. За допомогою аналізу та синтезу науково-методичної, спеціальної літератури виявити основні причини

виникнення травм в тренувальному процесі спортсменів-єдиноборців.

2. Проаналізувати засоби попередження травматизму в тренувальному процесі серед спортсменів-єдиноборців.

Матеріали та методи дослідження. Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення наукової і науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Травматизм в тому чи іншому виді східних єдиноборств викликає численні дискусії. Для кожного виду спорту або групи видів спорту характерні свої особливості травматизму. У зв'язку з цим у даному огляді увага акцентується на аналізі травматизму в представників східних єдиноборств (Лучко, & Альнікіна, 2017).

Аналіз та синтез науково-методичної, спеціальної літератури показав, що ряд фахівців з теорії та практики єдиноборств, такі, як Л. Гринь, Е. Матисенко, С. Вачев, Ю. Брискин, В. Еганов, П. Галкин, виявили, що основними видами травм спортсменів-єдиноборців є струс мозку внаслідок нокауту або нокадауну спортсмена, різні травми голови (січення, удари, подряпини, переломи хрящів вух, переломи й вивихи щелепи, переломи носа), переломи кінцівок різного ступеня (переломи плеча й передпліччя, пальців рук і ніг, переломи стегна й гомілки), розтягування й вивихи різного ступеня (вивихи в суглобах пальців рук і ніг, розтягування зв'язок, розриви сухожилків і суглобових сумок), удари різної сили (Гринь, 2002; Матисенко, 2002).

Вищезгадані види травм, як зазначають Ю. Высочин, В. Лукоянов, значною мірою залежать від виду східних єдиноборств і правил змагань. Відомо, що переважну більшість захворювань у спортсменів, що спеціалізуються в східних єдиноборствах, складають травми опорно-рухового апарату, які розрізняють за

характером, локалізацією, частотою й ступенем важкості. За характером прийнято розрізняти такі травми, як переломи плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг; за локалізацією – травми верхніх, нижніх кінцівок, пошкодження менісків, бокових і схрещених зв'язок колінного суглоба, а також розтягнення капсульно-зв'язкового апарату великих суглобів, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба; частоту травмувань класифікують як в абсолютних значеннях, так й у відносних (відсотках) (Высочин, & Лукоянов, 2009).

Частота серйозних травм при заняттях, за даними різних авторів, коливається в межах 6,4 – 12,0 % від загальної кількості. Зіставляючи частоту травматизму єдиноборців із представниками інших видів спорту, було виявлено, що заняття східними єдиноборствами найчастіше призводять до пошкодження опорно-рухового апарату. За даними окремих досліджень частка травматизму в єдиноборствах перевищує 18 %. При аналізі більше трьох тисяч травм, отриманих під час змагань у різних видах східних єдиноборств, найбільш високий показник виявлений у каратистів – 40,3 %. За частотою випадків втрати працездатності внаслідок травматизму (13,6 %) єдиноборці поступаються лише мотогонщикам, а за кількістю пошкоджень опорно-рухового апарату вони випереджають представників ігрових видів спорту. У 20,0 % випадків причинами травм у єдиноборців стала відсутність належного страхування й самострахування. Причинами травм у різних видах східних єдиноборств є головним чином, неправильна організація проведення тренувальних занять, а також використання неадекватних за величиною й спрямованістю тренувальних навантажень (Сонбол, & Симаков, 2017).

Такі автори, як В. Еганов, П. Галкин, вказують також на неправильну поведінку спортсменів на заняттях.

На думку В. Шандригось, С. Латишева, технічними причинами травмування опорно-рухового апарату в східних єдиноборствах є: кидок, виконаний без достатнього контролю своїх дій і дій противника; нестійкий баланс спортсмена, що виконує кидок; погане володіння технікою падіння; неправильні способи виведення противника з рівноваги; неправильні дії стопою при підсідках, коли замість підшви спортсмен здійснює дію ребром стопи; невиправдане розслаблення при виконанні прийомів або падіння на спаринг партнерів, що тренуються поруч; недостатня розминка спортсменів (Шандригось, & Латишев, 2014).

Важливе місце в системі профілактики травматизму, відповідно до рекомендацій А. Коноха, посідає методика формування спеціальних умінь і навичок виконання різних падінь у стандартних і ускладнених умовах. З огляду на характер падіння (вперед (на руки-груди, з перекатом через плече, в оберт через плече), вбік (на стегно з перекатом на руки-груди, на стегно з перекатом на спину з наступним обертотом), назад (на спину, у перекид через плече, на руки-груди з поворотом кругом)) розроблено комплекс підвідних і спеціальних фізичних вправ для їх засвоєння і вдосконалення (Конох, 2000).

Спеціалістами з фізичного виховання (О. Гребік, В. Палига, Ю. Менхин, О. Худолій) визначені такі основні чинники травматизму на заняттях: недоліки в організації занять та змагань (відсутність спокійної і зосередженої розминки, спрямування на другорядні речі, розподіл студентів на групи без урахування ступеня їх підготовки, неорганізоване відвідання занять, запізнення); порушення методики і недотримання принципів навчання (виконання непосильних вправ або швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, відсутність достатнього автоматизму рухів, недооцінка базової фізичної підготовки, недооцінка значення розминки і як наслідок – травми;

недостатня виховна робота зі студентами (відсутність відповідальності та свідомого ставлення до занять, нетовариське ставлення студентів, недотримання правил особистої гігієни, сторонні розмови, які відвертають увагу від необхідної зосередженості перед підходом до снаряду, недоречні репліки, що дратують студентів); несвоєчасна перевірка обладнання (неперевірений перед заняттями та змаганнями стан снарядів, неохайний та невідповідний форми); порушення санітарно-гігієнічних умов; відсутність систематичного медичного контролю (ігнорування систематичним лікарсько-педагогічним контролем); недооцінка або невірне виконання прийомів страхування (Гребік, 2015; Худолій, 2008).

Багато дослідників виділяють зовнішні та внутрішні фактори, які можуть привести до травматизму (Валецький, Валецька, & Петрик, 2010). До зовнішніх чинників З. Миронова і А. Хайрець відносять наступні складові:

1. Недоліки та помилки в методиці проведення занять.
2. Недоліки організації занять і змагань.
3. Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань.
4. Неприятливі метеорологічні та санітарні умови під час проведення практичних занять і змагань.
5. Порушення вимог лікарського контролю.
6. Недисциплінованість студентів (Миронова, 2007).

Інші автори Л. Лаская, Г. Грибан всі причини виникнення травм в процесі рухової активності поділяють на дві великі категорії: об'єктивні та суб'єктивні (Грибан, 2005).

Обидва підходи до створення класифікації причин травматизму при виконанні фізичних вправ не позбавлені недоліків, з яких, як вважають В. Бакулин, А. Богачев, И. Грецькая, М. Богомоллова, основними є відсутність універсальності травм. Автори пропонують доцільно вилучити поняття «суб'єктивний»,

оскільки очевидно, що всі причини травматизму при виконанні фізичних вправ носять об'єктивний, безпосередній або опосередкований характер і можуть бути розділені на три групи:

- причини організаційного характеру;
- причини методичного характеру;
- причини, обумовлені індивідуальними особливостями (Бакулин, Богачев, Грецькая, & Богомоллова, 2017; Миронов, & Бурмакова, 2000).

Як показують дослідження А. Алексеева, К. Ананченко усі травми обумовлені або вже вказаними об'єктивними причинами, або помилками технічного характеру. Ця обставина є непрямим показником організаційного характеру і методичного рівня тренувального процесу, що у свою чергу, також побічно вказує на певне неблагополуччя в теоретичній і практичній підготовці тренера (Алексеев, & Ананченко, 2007; Еганов, & Галкин, 2010).

На думку О. Лучко, О. Альнікінової та З. Миронової у процесі занять спортом навіть невеликі відхилення від основних правил тренування й змагань можуть бути причиною несприятливих реакцій організму. Зміни можуть розвиватися повільно, непомітно для спортсмена. На перших порах вони не відбиваються на рівні спортивної майстерності й тому важко й пізно виявляються. Накопичувальний ефект відхилень від норм спортивної діяльності може бути причиною важких пошкоджень опорно-рухового апарату спортсменів. Травми колінного суглоба у єдиноборців складають 73,5 % пошкоджень, причому в 41,1 % випадків ушкоджуються меніски. У представників східних єдиноборств колінний суглоб травмується у два рази частіше, ніж у борців греко-римського стилю. Тривалість періоду відновлення спортивної працездатності після травмування колінного суглоба обумовлена термінами оперативного лікування й комплексом відновних заходів. Змагальну діяльність кваліфікованим єдиноборцям

рекомендується відновлювати через 11 – 17 місяців посттравматичної реабілітації (Лучко, & Альнікіна, 2017; Миронова, 2007).

Неадекватна оцінка фізичних можливостей спортсменів, перевищення допустимого обсягу тренувальних і змагальних навантажень також можуть бути причиною травм колінного суглоба в єдиноборців (Бойченко, Станкевич, & Дрозд, 2014). Недостатність розминки є однією з причин такого роду травм (до 5,4 %). Правильно дозована розминка, за даними експериментальних досліджень, підвищує еластичність зв'язок і покращує їхній функціональний стан. Основною причиною пошкодження коліна є гостре або систематичне перевищення фізіологічної межі навантаження на суглоб. Незначні або мало відчутні повторні розтягування, поступово накопичуючись, викликають слабкість і флуктуації суглоба. За даною ознакою прийнято ділити спортсменів на групи з тугими й «розпущеними» (м'якими) суглобами. Представники останньої групи частіше схильні до пошкоджень колінного суглоба.

Проте це положення заперечується деякими дослідниками, які не знайшли достовірного зв'язку між ступенем розпущеності суглоба й частотою його пошкодження. Деякі автори вважають, що причиною травмування можуть бути антропологічні особливості спортсменів (Жданов, & Прокопец, 2000).

Єдиноборці з високими показниками ваги тіла рідше травмуються. В. Перебийніс пояснює цей факт не стільки міцністю кістково-суглобового апарату, скільки пониженою рухливістю суглобів у представників важких вагових категорій, а також частішим проведенням спарингів з партнерами менших вагових категорій (Перебийніс, 2013).

Дослідники Г. Мардар і І. Ячнюк підкреслюють, що травмуються борці не лише під час спеціалізованих тренувань, але й на заняттях із загальної фізичної підготовки (Мардар, & Ячнюк, 2008). За даними багатьох авторів, у 20,7 % випадків

єдиноборці травмувалися на заняттях допоміжними видами спорту, що входять у комплекс загальної підготовки. Таким чином, у більшості випадків причинами пошкодження опорно-рухового апарату на змаганнях і тренуваннях єдиноборці є: погане володіння технікою даного виду спорту, порушення норм планування навантажень і відпочинку спортсменів, недостатньо ефективне використання відновлювальних заходів у процесі інтенсивної діяльності єдиноборців (Вачев, & Брискин, 2007; Вачев, & Кость, 2013; Высочин, & Лукоянов, 2009).

Причини виникнення спортивної травми: безпосередні: організаційні причини (рівень теоретичної й практичної підготовленості тренера; графік змагань, якість суддівства: незадовільне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу; санітарно-гігієнічні й метеорологічні умови); методичні причини (комплектування груп; відсутність розминки; порушення принципу поступовості; форсування фізичних, навантажень; недоліки лікувального контролю); опосередковані: зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена; низький рівень техніко-тактичної підготовленості; слабка фізична підготовка; недостатній рівень морально-вольової підготовки; психоемоційна нестійкість; відхилення в стані здоров'я (прихована та явна патологія опорно-рухового апарату); дисциплінарні порушення; інші причини (Лопин, & Кравцов, 2017).

За результатами досліджень J. Fournier, C. Calmels, N. Durand-Bush, та J. Salmela механізм виникнення спортивної травми має такий вигляд: відносна величина (сила) травмуючої дії, яка перевищує або не перевищує фізіологічну міцність тканини, що травмується; частота повторення травми: одномоментна травма, повторна травма, травма хронічно повторюється; місце застосування сили: прямий механізм (удар, зіткнення, падіння): непрямий механізм (некоординоване згинання, розгинання,

скручування, падіння, присідання); комбінований механізм.

На думку М. Арансона, Э. Озолина, Б. Шустина однією з головних причин травматизму в східних єдиноборствах є: недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу змагань. Часто в багатьох мало розвинених видах східних єдиноборств спортсмени, не проходячи відбіркових змагань, починаючи з клубних і закінчуючи змаганнями більш високого рівня, відразу виступають у заходах українського й міжнародного масштабу; надмірний рівень підготовки спортсмена до даного типу змагань. Це стосується виступу спортсменів високого рівня на змаганнях міського й районного масштабів, де рівень їхніх учасників дуже низький, щоб скласти конкуренцію єдиноборцю; ненавмисне порушення правил змагань. Особливо це стосується видів східних єдиноборств, де обмежень у правилах занадто багато й випадкове їх порушення веде до серйозної травми; умисне порушення правил змагань. Спортсмен, нехтуючи правилами змагань з метою досягти перемоги будь-яким способом, умисно йде на порушення правил; недостатній рівень підготовки суддів змагань або упереджене суддівство. Не своєчасне припинення поєдинку, при явній перевазі одного зі спортсменів, неадекватна оцінка суддями порушень правил й оцінки дій; невідповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки. Відсутність зони безпеки довкола місця проведення поєдинків, невідповідність температурному режиму в місці проведення змагань, відсутність кваліфікованого медперсоналу, який обслуговує змагання; відсутність необхідної екіпіровки. Використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів (Арансон, Озолин, & Шустин, 2015).

Як зазначають А. Алексєєв, К. Ананченко, Н. Бойченко, Е. Матисенко з огляду на основні причини травматизму засобами запобігання йому в східних єдиноборствах є:

- на змаганнях: поділ учасників на віковій й ваговій категорії; заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів; заборона до допуску на змагання дрібного масштабу спортсменів високого рівня; допуск на змагання кваліфікованих суддів; відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки; використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне); допуск на змагання спортсменів, які пройшли медичне обстеження.

- на тренуванні: вірно організований тренувальний процес; відповідність тренувального навантаження віку та кваліфікації спортсменів; вірна розминка; дисципліна; також використання різних засобів захисту тощо (Алексєєв, Ананченко, & Бойченко, 2014; Матисенко, 2002)

Також встановлено, що правила проведення змагань спрямовані на суттєве зниження кількості пошкоджень. Найбільш важливі правила ті, які забороняють застосування небезпечних та заборонених прийомів.

Дотримання лише цих способів значною мірою дозволить знизити, рівень травматизму в діяльності спортсменів-єдиноборців.

Висновки:

1. Було виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед спортсменів-єдиноборців є травми голови й шиї, травми плеча й передпліччя, вивихи в суглобах пальців рук і ніг, у тому числі колінного, плечового й ліктьового, також забої, які здебільшого локалізуються в ділянці плеча, стегна та значно частіше – у ділянці тулуба. Основними причинами травматизму в східних єдиноборствах є: невірно організований тренувальний процес; невірно проведена розминка; недостатній рівень підготовки спортсмена до зазначеного типу навантаження чи змагань; використання пошкодженої або неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів тощо.

2. Для профілактики травм практикується грамотне екіпірування єдиноборця, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й тому подібне), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених спортсменів, а також проведення регулярного передсезонного медичного обстеження. Дотримання цих засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні профілактичних заходів для спортсменів, які займаються боксом.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, А. Ф., & Ананченко, К. В. (2007). «Причины возникновения травм у дзюдоистов и их профилактика». *Слобожанський науковоспортивний вісник*, (11), 106-108.
- Алексеев, А. Ф., Ананченко, К. В., & Бойченко, Н. В. (2014). *Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою)*. ХДАФК, Харків
- Ананченко, К. В., & Хацаюк, О. В. (2018). «Особенности тренировального процесса та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів». *Єдиноборства*, 4-18.
- Арансон, М. В., Озолин, Э. С., & Шустин, Б. Н. (2015). «Тенденции научных исследований в видах единоборств». *Вестник спортивной науки*, (3), 4-9.
- Бакулин, В., Богачев, А., Грецкая, И., & Богомолова, М. (2017). *Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация*. Litres.
- Бойченко, Н. В., Станкевич, Б., & Дрозд, М. С. (2014). «Контроль за станом підготовленості борця». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 1, 14-17.
- Валецький, Ю., Валецька, Р., & Петрик, О. (2010). «Причини виникнення та профілактика травм опорно-рухового апарату в спортсменів». *Physical education, sports and health culture in modern society*, (2 (10)), 79-83.
- Вачев, С., & Брискин, Ю. (2007). «Структура и причины травматизма в восточных единоборствах с ударной техникой». *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, (12), 29-31.
- Вачев, С., & Кость, С. (2013). «Профілактика травматизму у східних одноборств з ударною технікою». *Молода спортивна наука України*, Т1, 24-27.
- Высочин, Ю. В., & Лукоянов, В. В. (2009). «Травматизм в спортивно-босвых единоборствах». *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, (3 (12)), 45-53.
- Гребік О. (2015). *Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання. (Автореф. дис. ... канд.пед.наук)*. Луцьк, Україна.
- Грибан, Г. П. (2005). *Правила техніки безпеки і профілактики спортивного травматизму на заняттях з фізичного виховання*. ДАУ, Житомир.
- Гринь, Л. В. (2002). «Травматизм у спортсменів-борців і його профілактика». *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (24), 94 – 98.
- Еганов, В. А., & Галкин, П. Ю. (2010). «Факторы риска спортивного травматизма в ударных видах единоборств». *Успехи современного естествознания*, (10), 106-109.
- Жданов, Ю. & Прокопец, В. (2000). «Проблемы здоровья и спорта». *Олимпийский спорт и спорт для всех : IV Междунар. науч. конгресс*. 193.
- Конох, А. П. (2000). *Профілактика травматизма у молодших школьників засобами*

- физического воспитания. (Автореф. дис. ... канд.наук фв и с).* Киев, Украина.
- Лопин, М. С., & Кравцов, В. В. (2017). «Профилактика спортивного травматизма». In *IX Международный молодежный форум «Образование. Наука. Производство»*, 3664-3668.
- Лучко, О. & Альнікіна, О. (2017). «Травматизм у спортивних єдиноборствах». *Вісник Прикарпатського університету*, (14), 97 – 102.
- Мардар, Г. & Ячнюк, І. (2008). «Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів». *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (3), 79 – 82.
- Матисенко, Е. Н. (2002). *Педагогические аспекты гуманизации спортивной тренировки по вольной борьбе. (Автореф. дис. ... канд.пед.наук).* Красноярск, Россия.
- Миронов, С. П. & Бурмакова, Г. М. (2000). *Повреждения локтевого сустава при занятиях спортом. Клиника, диагностика, лечение. Монография.*
- Миронова, З. С. (2007). «Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов». *Физкультура и спорт*. 38 – 40.
- Перебийніс, В. Б. (2013). «Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень». *Теорія та методика фізичного виховання*, (3), 48-52.
- Платонов, В. Н. (2006). «Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения». *Спортивна медицина*, (1), 54 – 77.
- Сонбол, А. А., & Симаков, А. М. (2017). «Характеристика травматизма у юних тхэквондистов». *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, (7), 186-188.
- Худолій, О. М. (2008). *Основи методики викладання гімнастики.* Навчальний посібник, Харків.
- Шандригось, В. І., & Латішев, С. (2014). «Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.–Вип, 18*, 228-233.
- Anderson, M. B. & Williams, S. M. (2018). «A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (10), 294 – 306.
- Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). «Effect of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development». *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3: 59-78.

Стаття надійшла до редакції: 12.09.2019 р.
Опубліковано: 01.11.2019 р.

Аннотация. Бакико И. В., Радченко А. В., Констанкевич В. П. Общая характеристика травматизма в восточных единоборствах. Цель: с помощью анализа научно-методической, медицинской и специальной литературы выявить основные причины и средства профилактики травматизма в восточных единоборствах. **Материал и методы.** Во время работы для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ, систематизация и обобщение научной и научно-методической литературы. **Результаты:** в олимпийском и традиционном спорте достижение высокого спортивного результата зависят не только от желания спортсмена, материальной обеспеченности, но и от избегания риска травматизма. Травматизм в том или ином виде восточных единоборств вызывает многочисленные дискуссии. Для каждого вида спорта или группы видов спорта характерны свои особенности травматизма. В связи с этим в данном обзоре внимание акцентируется на анализе травматизма у представителей восточных единоборств. Было выявлено, что наиболее распространенными видами травм среди спортсменов-единоборцев являются травмы головы и шеи, травмы плеча и предплечья, вывихи в суставах пальцев рук и ног, в том числе коленного, плечевого и локтевого, также ушибы, которые в основном локализуются в области плеча, бедра и значительно чаще - в области туловища. Для

профилактики травм наблюдается грамотная экипировка спортсмена, использование различных средств защиты (шлемы, капы, бинты, щитки, перчатки и тому подобное), соответствие места проведения соревнований требованиям техники безопасности, запрет к допуску в соревнованиях недостаточно подготовленных спортсменов, а также проведение регулярного предсезонного медицинского обследования. **Выводы.** Основными причинами травматизма в восточных единоборствах есть: неправильно организован тренировочный процесс, неграмотно проведена разминка; недостаточный уровень подготовки спортсмена к указанного типа нагрузки или соревнований; использование поврежденной или некачественной экипировки, отсутствие защитных средств и тому подобное. Соблюдение средств профилактики позволит свести риск травмы к минимуму и избежать неприятных последствий.

Ключевые слова: травматизм, единоборства, тренировочный процесс, причины, факторы, профилактика, спортсмены.

Abstract. Bakiko I., Radchenko A., Konstankevich V. General characteristics of injuries in martial arts. Purpose: using the analysis of scientific, methodological, medical and specialized literature to identify the main causes and means of injury prevention in martial arts. **Material and methods.** During the work, the following research methods were used to solve the assigned tasks: analysis, systematization and generalization of scientific and scientific-methodical literature. **Results:** in Olympic and traditional sports, achieving a high sports result depends not only on the athlete's desire, material security, but also on avoiding the risk of injury. Injury in one form or another of martial arts causes numerous discussions. Each sport or group of sports is characterized by its own injury characteristics. In this regard, in this review, attention is focused on the analysis of injuries in representatives of martial arts. It was found that the most common types of injuries among martial artists are head and neck injuries, shoulder and forearm injuries, dislocations in the joints of the fingers and toes, including knee, shoulder and elbow, as well as bruises, which are mainly localized in the shoulder area, hips and much more often in the area of the trunk. For the prevention of injuries, the athlete's competent equipment, the use of various protective equipment (helmets, caps, bandages, shields, gloves, etc.), the venue's compliance with safety requirements, the ban on admission of insufficiently trained athletes in the competition, as well as regular pre-season medical survey. **Conclusions.** The main causes of injuries in martial arts are: the training process is not properly organized, the workout is illiterate; insufficient level of preparation of the athlete for the specified type of load or competition; the use of damaged or poor-quality equipment, lack of protective equipment and the like. Compliance with preventive measures will reduce the risk of injury to a minimum and avoid unpleasant consequences.

Keywords: injuries, martial arts, training process, causes, factors, prevention, athletes.

References

- Alekseev, A. F., & Ananchenko, K. V. (2007). «Prichiny vznikovenija travm u dzjudoistov i ih profilaktika». *Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik*, (11), 106-108.
- Aleksjejev, A. F., Ananchenko, K. V., & Boychenko, N. V. (2014). *Teorija ta metodyka vykladannja dzjudo ta sambo: navch. posib. dlja studentiv 3 kursu (za kredytno-modul'noju systemaju)*. HDAFK, Xarkiv
- Ananchenko, K. V., & Hacijuk, O. V. (2018). «Osoblyvosti trenoval'nogo procesu ta tehniko-taktychnoi' pidgotovlenosti dzjudoistiv-veteraniv». *Edinoborstva*, 4-18.
- Aranson, M. V., Ozolin, Je. S., & Shustin, B. N. (2015). «Tendencii nauchnyh issledovanij v vidah edinoborstva». *Vestnik sportivnoj nauki*, (3), 4-9.
- Bakulin, V., Bogachev, A., Greckaja, I., & Bogomolova, M. (2017). *Sportivnij traumatizm. Profilaktika i rehabilitacija*. Litres.
- Boychenko, N. V., Stankevych, B., & Drozd, M. S. (2014). «Kontrol' za stanom pidgotovlenosti borecja». *Problemy i perspektivy razvitja sportivnyh igr i edinoborstv v visshyh uchebnyh zavedenнях*, 1, 14-17.

- Valec'kyj, Ju., Valec'ka, R., & Petryk, O. (2010). «Prychyny vynyknennja ta profilaktyka travm oporno-ruhovogo aparatu v sportsmeniv». *Physical education, sports and health culture in modern society*, (2 (10)), 79-83.
- Vachev, S., & Briskin, Ju. (2007). «Struktura i prychyny travmatizma v vostochnyh edinoborstvah s udarnoj tehnikoj». *Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta*, (12), 29-31.
- Vachev, S., & Kost', S. (2013). «Profilaktyka travmatyzmu u shidnyh odnoborstvah z udarnuju tehnikuju». *Moloda sportyva nauka Ukraïny*, *TI*, 24-27.
- Vysochin, Ju. V., & Lukojanov, V. V. (2009). «Travmatizm v sportivno-boevyh edinoborstvah». *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskaj kul'tury i sporta*, (3 (12)), 45-53.
- Grebik O. (2015). *Pedagogichni umovy profilaktyky travmatyzmu studentiv u procesi fizychnogo vyhovannja. (Avtoref. dys. ... kand.ped.nauk)*. Luc'k, Ukraïna.
- Gryban, G. P. (2005). *Pravyla tehniky bezpeky i profilaktyky sportyvnoho travmatyzmu na zanjattjah z fizychnogo vyhovannja*. DAU, Zhytomyr.
- Gryn', L. V. (2002). «Travmatyzm u sportsmeniv-borciv y jogo profilaktyka». *Pedagogika, psihologija i mediko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, (24), 94 – 98.
- Eganov, V. A., & Galkin, P. Ju. (2010). «Faktory riska sportivnoho travmatizma v udarnyh vidah edinoborstv». *Uspěhi sovremennogo estestvoznanija*, (10), 106-109.
- Zhdanov, Ju. & Prokopec, V. (2000). «Problemy zdorov'ja i sporta». *Olimpijskij sport i sport dlja vseh : IV Mezhdunar. nauch. kongress*. 193.
- Konoh, A. P. (2000). *Profilaktika travmatizma u mladshih shkol'nikov sredstvami fizicheskogo vospitanija. (Avtoref. dis. ... kand.nauk fv i s)*. Kiev, Ukraina.
- Lopin, M. S., & Kravcov, V. V. (2017). «Profilaktika sportivnoho travmatizma». In *IX Mezhdunarodnyj molodezhnyj forum «Obrazovanie. Nauka. Proizvodstvo»*, 3664-3668.
- Luchko, O. & Al'nikina, O. (2017). «Travmatyzm u sportyvnyh jedynoborstvah». *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu*, (14), 97 – 102.
- Mardar, G. & Jachnjuk, I. (2008). «Zapobigannja travmatyzmu v procesi pidgotovky sportsmeniv». *Fizyčne vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*, (3), 79 – 82.
- Matienko, E. N. (2002). *Pedagogicheskie aspekty gumanizacii sportivnoj trenirovki po vol'noj bor'be. (Avtoref. dis. ... kand.ped.nauk)*. Krasnojarsk, Rossija.
- Mironov, S. P. & Burmakova, G. M. (2000). *Povrezhdenija lokteвого sustava pri zanjattjah sportom. Klinika, diagnostika, lechenie*. Monografija.
- Mironova, Z. S. (2007). «Prenaprjazhenie oporno-dvigatel'nogo aparatu u sportsmenov». *Fizkul'tura i sport*, 38 – 40.
- Perebijnis, V. B. (2013). «Profilaktyka travmatyzmu dzjudoi'stiv-veteraniv na etapi vyhodu zi sportu vyshhyh dosjagnen'». *Teorija ta metodyka fizychnogo vyhovannja*, (3), 48-52.
- Platonov, V. N. (2006). «Travmatizm v sporte: problemy i perspektivy ih reshenija». *Sportivna medicina*, (1), 54 – 77.
- Sonbol, A. A., & Simakov, A. M. (2017). «Harakteristika travmatizma u junyh thjekvondistov». *Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafte*, (7), 186-188.
- Hudolij, O. M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannja gimnaztyky*. Navchal'nyj posibnyk, Harkiv.
- Shandrygos', V. I., & Latshev, S. (2014). «Travmatyzm ta jogo profilaktyka u sportyvnyj borot'bi». *Fizyčna kul'tura, sport ta zdorov'ja nacii': zb. nauk. pr.–Vyp. 18*, 228-233.
- Anderson, M. B. & Williams, S. M. (2018). «A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention». *Journal of Sport and Exercise Psychology*, (10), 294 – 306.
- Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). «Effect of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development». *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3: 59-78.

Відомості про авторів:

Бакіко Ігор Володимирович: к.фіз.вих., доцент; Луцький національний технічний університет: вул. Львівська, 75, м. Луцьк, 43000, Україна.

Бакіко Ігорь Владимирович: к.физ.вос., доцент; Луцкий национальный технический университет: ул. Львовская, 75, г. Луцк, 43000, Украина.

Ihor Bakiko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Lutsk National Technical University: Str. Lviv, 75, Lutsk, 43000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-8835-8781>

E-mail: bakiko_igor@mail.ru

Радченко Олександр Вікторович: к.фіз.вих., доцент; Луцький національний технічний університет: вул. Львівська, 75, м. Луцьк, 43000, Україна.

Радченко Александр Викторович: к.физ.вос., доцент; Луцкий национальный технический университет: ул. Львовская, 75, г. Луцк, 43000, Украина.

Alexander Radchenko: Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Lutsk National Technical University: Str. Lviv, 75, Lutsk, 43000, Ukraine.

<https://orcid.org/000-0002-1822-8033>

E-mail: Rad71@email.ua

Констанкевич Володимир Петрович: старший викладач кафедри фізичного виховання; Луцький педагогічний коледж: пр. Воли, 36, м. Луцьк, 43010, Україна.

Констанкевич Владимир Петрович: старший преподаватель кафедры физического воспитания; Луцкий педагогический колледж: пр. Воли, 36, г. Луцк, 43010, Украина.

Vladimir Konstankevich: Senior Lecturer, Department of Physical Education; Lutsk Pedagogical College: Voli Ave., 36, Lutsk, 43010, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0003-4418-8423>

E-mail: v.v.konstankevych@gmail.com