



Проблема травматизму в кіокушин карате

Стрикаленко Є.А.¹, Гузар В.М.², Шалар О.Г.¹

¹Херсонський державний університет,
²Херсонська державна морська академія

Анотація. У статті проаналізовані результати опитування спортсменів та тренерів щодо проблеми травматизму в кіокушин карате. Найбільш характерними травмами в процесі тренувань або змагань в кіокушин карате є: розтягнення (33%); вибиття пальців (28%); забиття грудної клітки (14%); забиття стегна (12%); переломи (10%); струс мозку (3%). Були розроблені і ефективно застосовані засоби профілактики травматизму серед каратистів.

Ключові слова: кіокушин карате, спортсмени, тренери, травми, лікування, профілактика.

Аннотация. В статье проанализированы результаты опроса спортсменов и тренеров по проблеме травматизма в киокушин каратэ. Наиболее характерными травмами в процессе тренировок или соревнований в киокушин каратэ являются: растяжение (33%); выбивание пальцев (28%); ушиб грудной клетки (14%); ушибы бедра (12%); переломы (10%); сотрясение мозга (3%). Были разработаны и эффективно применены средства профилактики травматизма среди каратистов.

Ключевые слова: киокушин каратэ, спортсмены, тренеры, травмы, лечение, профилактика.

Annotation. The article analyzes the results of a survey of athletes and coaches on the problem of injuries in Kyokushin karate. The most typical injuries in the process of training and competitions in Kyokushin karate are: a sprain (33%); the ejection fingers (28%); contusion of the chest (14%); contusions to the hip (12%); fractures (10%); concussion (3%). Was developed and effectively applied means of prevention of injuries among karate.

Key words: Kyokushin karate, athletes, coaches, injuries, treatment, prevention.

Актуальність. В сучасному спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму [3, 6]. Кіокушин карате є видом спортивної боротьби, яким саме і характерний підвищеним травматизмом. Сучасні змагання каратистів характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поединку. С.А. Вачев вважає, що із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів [1].

Травма – це порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторювального впливу. Спортивні травми – це пошкодження або патологічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Важливою мірою профілактики травм являється раціональна розминка, сутність якої полягає підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи [2, 4]. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та

обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. На думку З.С. Миронової, важливою причиною виникнення травм також є неправильна організація тренувань і змагань [5].

Ускладнення формули поєдинків, викликане зміною правил кіокушин карате вимагає ретельнішої розробки заходів профілактики травматизму. Тому вивчення травматизму в спортивних одноборствах особливо актуальне в наш час.

Мета роботи: виявити основні причини виникнення і засоби профілактики травматизму в кіокушин карате.

Для вирішення поставленої мети використовувались наступні загальноприйняті **методи дослідження:**

аналіз та узгодження наукової та науково-методичної літератури;

анкетування;

метод математичної статистики.

Результати дослідження. Відповідно до мети і поставлених завдань в 2015 році із спортсменами села Великі Копані Цюрупинського району Херсонської області, які займаються кіокушин карате, було проведено анкетування щодо визначення різних аспектів



травматизму. В цьому виді дослідження взяли участь 30 спортсменів віком від 8 до 16 років, різного рівня спортивної кваліфікації тв. Тривалості занять певним видом односторонь. Переважна більшість спортсменів маю досвід виступу у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня.

Паралельно в 2016 році нами було проведено анкетування з тренерами, для того щоб узагальнити та розробити засоби профілактики травм в кіокушин карате. В нашому дослідженні взяли участь 15 тренерів, різного кваліфікаційного рівня та різного віку.

Провівши анкетування із спортсменами, які займаються кіокушин карате, було встановлено, що рівень травматизму в цьому виді спорту знаходиться на високому рівні.

Досліджуючи питання щодо видів травм, які отримували каратисти, у деяких з них виникли труднощі (рис. 1). Це було пов'язано з тим, що вони отримували всі види травм, які було наведено як приклад в анкеті.

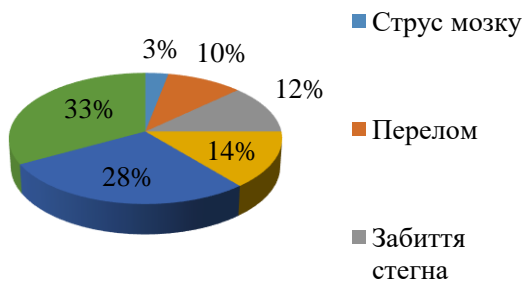


Рис. 1. Види травм які отримували спортсмени каратисти

Аналізуючи причини отримання травм (рис. 2.) зазначимо, що 34% спортсменів вважають, що були не уважні, 30% з них зазначають, що травма виникла завдяки активних дій суперників, 20% вважають, що в ході підготовки до змагальної та тренувальної діяльності не достатньо розігрілися, 10% впевнені, що причиною виникнення травми було недотримання техніки безпеки і лише 3% вважають винним тренера.

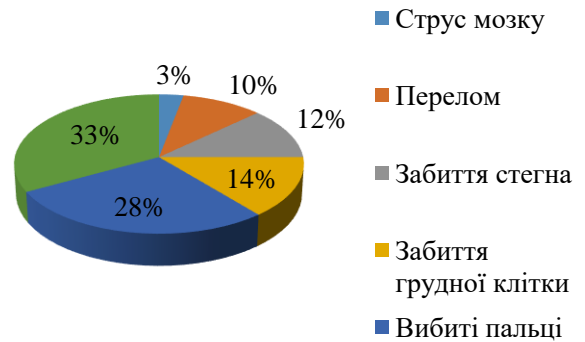


Рис. 2. Причини отримання травм спортсменами каратистами

Під час проведення анкетування, було виявлено, що спортсмени старшого віку частіше отримують травми під час змагань, а спортсмени молодшого віку під час тренувань. Це пов'язано з тим, що спортсмени молодшого віку менш дисципліновані і отримували травми під час тренувань через порушення поведінки, а також за своєї неухважності, а спортсмени старшого віку отримували травми під час змагань з вини суперника.

За результатами відповідей на питання щодо частоти отримання травм, то спортсмени каратисти досить часто травмуються (рис. 3). Тобто 43% спортсменів отримували травми раз на 3 місяці і переважна кількість з них були спортсмени старшого віку. На їхню думку, це пов'язано зі збільшенням тренувального навантаження.

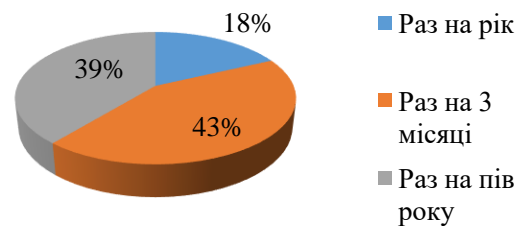


Рис. 3. Частота отримання трав спортсменами каратистами

Отримані результати говорять про те, що переважна кількість спортсменів лікується після отримання травми консервативно, також вони лікують травми в домашніх умовах і мала кількість спортсменів лікувалися оперативно (рис. 4.).

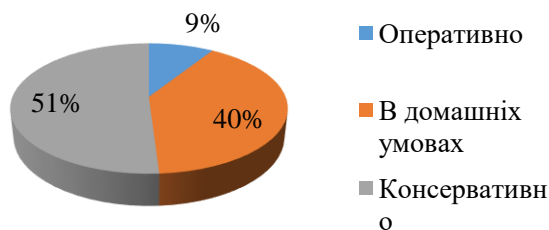


Рис. 4. Форми лікування травм спортсменами каратистами

Отже, отримані результати свідчать про те що, спортсмени які займаються кіокушин карате, досить часто отримують травми як під час змагань так і під час тренувань. Провівши анкетування з тренерами та проаналізувавши їх відповіді були розроблені засоби профілактики травм в кіокушин карате. Більшість опитуваних тренерів зазначили, що найчастіше спортсмени отримували травми на змаганнях і лише незначна кількість з них – на тренуванні.

Досліджуючи питання щодо причин отримання травм під час змагань, ми дізналися, що найчастіше тренери вважають недостатній розігрів м'язів самим спортсменом (рис. 5).

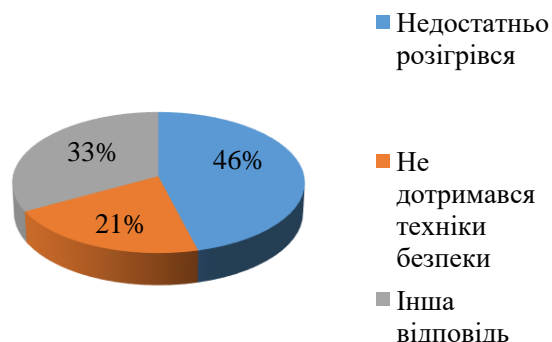


Рис. 5. Причини отримання травм під час змагань (на думку тренерів)

Майже всі тренери впевнені, що більшу кількість травм спортсмени отримують на змаганнях (рис. 6.).

Щодо частоти отримання травм у віковому діапазоні, то 32% тренерів впевнені в тому, що спортсмени каратисти, які тренуються від 3 до 5 років отримують найбільшу кількість травм.

На їхню думку, це пов'язано з тим, що на цей період припадає найбільша кількість змагань, під час яких спортсмени і отримують велику кількість травм (рис. 7).

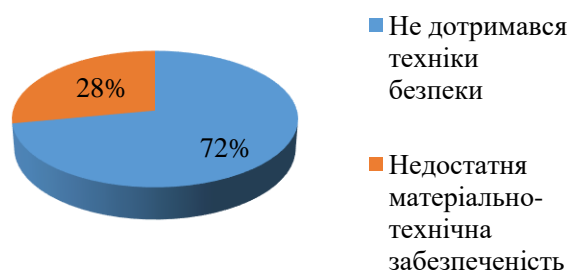


Рис. 6. Причини отримання травм під час тренувань (на думку тренерів)

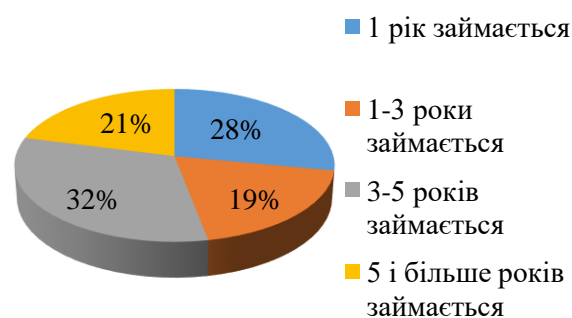


Рис. 7. Віковий діапазон отримання травм спортсменами каратистами

Поспілкувавшись з тренерами і проаналізувавши результати анкетування, були визначені засоби профілактики травматизму в кіокушин карате:

1. *Уважність і зібраність.* На тренуванні необхідно думати тільки про зміст тренування, і ні про що інше.

2. *Знання техніки безпеки.* У кожному виді спорту є свої правила техніки безпеки, з якими кожен повинен ознайомитися в першу чергу.

3. *Якісний інвентар та покриття залу.* Погано закріплений мішок може при падінні травмувати ноги. Слід звернути увагу і на наявність на татамі тріщин, надривів, розсунення матів.

4. *Правильна форма та взуття.* Довгі, не за розміром штани можуть зачепитися за пальці ніг.

5. *Хороша розминка і розігрів м'язів.* Погана розминка призводить до розтягування зв'язкового апарату, зменшує рухливість і амплітуду.

6. *Правильне виконання техніки рухів і прийомів.* При засвоєнні нової вправи обов'язково



потрібно починати з вивчення правильної техніки виконання руху, не треба поспішати збільшувати амплітуду, швидкість удару.

7. *Раціональний розподіл своїх сил і можливостей організму*, а також дотримання режиму дня.

Щодо визначення дієвості засобів профілактики травматизму в кіокушин карате протягом року із спортсменами, які тренувалися в селі Великі Копані застосовувалися вище перераховані заходи.

Після цього в травні 2016 році було проведено повторне анкетування, яке складалося з таких самих питань як і у попередньому анкетуванні, що проводилася у вересні 2015 року. У таблиці 1 представлено види та кількість травм, які отримали каратисти. Із таблиці 1 видно, що протягом 2015 року спортсменами каратистами було отримано 38 травм різного характеру. Після застосування засобів профілактики, кількість травм знизилась до 28 травм.

Таблиця 1

Зміни кількості виникнення травматичних випадків протягом використання засобів профілактики травматизму в кіокушин карате

Види травм	Кількість травм	
	2015 рік	2016 рік
Розтягнення	16	12
Вибиті пальці	12	8
Забиття грудної клітки	4	4
Забиття стегна	3	3
Перелом	2	1
Струс мозку	1	0
Всього отриманих травм	38	28

У 2015 році найчастіше спортсмени вибивали пальці і отримували розтягнення. Після застосування засобів профілактики кількість отримання травм такого характеру суттєво знизилась. Більш важкі види травм такі, як забиття грудної клітки, забиття стегна, переломи спортсмени отримували, але в невеликій кількості. Ці результати свідчать про те, що розроблені нами засоби дієві і їх можна застосовувати в подальшій тренувальній практиці.

Висновки. Кіокушин карате – це бойове мистецтво, яке було засновано в Японії в середині 50-х років. Цей стиль є контактним і вважається одним із найжорстокіших видів серед величезної кількості різних шкіл карате в Японії. Щодо

травматизму, то в одноборствах переважають закриті пошкодження: розтягування, надриви і розриви м'язів і зв'язок. Число відкритих пошкоджень невелике, їх складають в основному потертості і садна.

Під час дослідження було виявлено, що найхарактернішими травмами в процесі тренувань або змагань в кіокушин карате є: розтягнення (33%); вибиття пальців (28%); забиття грудної клітки (14%); забиття стегна (12%); переломи (10%); струс мозку (3%). Кількість отримання травм під час змагань і тренувань становить: раз на 3 місяці (43%); раз на пів року, (39%); раз на рік (18%).

Розроблені засоби профілактики травматизму серед каратистів довели їх дієвість і можливість застосовувати під час змагальної і тренувальної діяльності.

Проте існує перспектива подальших досліджень, яка пов'язана з використанням профілактичних бесід серед юних каратистів із більш досвідченими спортсменами та лікарями-травматологами.

Література:

1. Вачев С.А. Структура та причини травматизму у східних одноборствах з ударною технікою / С.А.Вачев, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – №12. – С. 29–31.
2. Вашкиров В.Ф. Профілактика травм у спортсменів / В.Ф. Вашкиров - М. : Фізкультура і спорт, 1987. - 176 с.
3. Кедровський Б., Шалар О., Іздебський І. Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цюнь, С.П. Козібродський. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2015. - №3 (31). – С. 239-242
4. Мардар Г.Р. Запобігання травматизму в процесі підготовки спортсменів / Г.Р.Мардар, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк: Вежа, 2008. – Т. 3. – С. 79-82.
5. Миронова З.С. Профілактика и лечение спортивных травм / З.С. Миронова - М.: Медицина, 1965. -15 с.
6. Топал В.В., Шалар О.Г., Іздебський І.О. Актуальні складові спортивною підготовленості юних борців // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матеріали 8 Всеукраїнської науково-практичної конференції. –



Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В.С., 2015.
– С. 226-230.

Информация об авторах:

Стрикаленко Євгеній Андрійович -
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, Херсонський державний університет

Шалар Олег Григорович - кандидат
педагогічних наук, доцент, Херсонський державний
університет (ХДУ)

Гузар Віктор Миколайович - кандидат
педагогічних наук, доцент, Херсонська державна
морська академія

Поступила в редакцію 24.11..2016