

ՀՏԴ 796.015.4

DOI: 10.53068/25792997-2023.1.8-135

ՎՆԱՍՎԱԾՔՆԵՐԻ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒՄԸ ՏԱՐԲԵՐ ՄԱՐԶԱԶԵՎԵՐՈՒՄ ԵՎ ԴՐԱՆՑ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Ն. Վ. Սելումյան¹, Հ. Լ. Պետրոսյան²

¹Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան, ²Երևանի Մ.Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան

Առանցքային բառեր: Վնասվածք, պատճառ, կանխարգելում, մեթոդ, միջոց, օգնություն, ապահովում:

Հետազոտության արդիականություն: Մարզումների և մրցումների ընթացքում ստացած մեծ բեռնվածությունը, ոչ ճիշտ մեթոդիկայի կիրառումը և կարգուկանոնի խախտումները, վաղ տարիքում սպորտով զբաղվելը նպաստում են տարբեր վնասվածքների առաջացմանը: Դրանք դառնում են ոչ միայն առողջության վատացման և մարզումների դադարեցման պատճառ, այլև երբեմն բերում են հաշմանդամության:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել վնասվածքների տեսակներն ըստ մարզաձևերի և դրանց առաջացման պատճառները:

Հետազոտության խնդիրը: Պարզել մարզական գործունեության պատճառով վնասվածքներն ըստ մարզաձևերի և դրանց կանխարգելման միջոցները:

Հետազոտության մեթոդներն են՝ մասնագիտական գրականության ուսում-

նասիրում և վերլուծություն, հոգեբանամանկավարժական հետազոտություններ, դիտարկումներ:

Հետազոտության կազմակերպումը: Հետազոտությունն անցկացվել է <<Սպորտային բժշկության և հակադոպինգային ծառայության հանրապետական կենտրոնում>> և Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի Հրանտ Շահինյանի անվան մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնում՝ 2021-2022թթ. ընթացքում: Հետազոտությանը մասնակցել են 60 մարզիչ-մանկավարժներ տարբեր մարզաձևերից:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծությունը:

Հետազոտությունների ընթացքում ստացվել են որոշակի տվյալներ՝ ըստ տարբեր մարզաձևերում հանդիպող վնասվածքների հաճախականության (աղյուսակ 1):

Մենամարտային մարզաձևերից հետազոտության են ենթարկվել սամբոն,

ծյուղոն, հունահռոմեական և ազատ ոճի ըմբշամարտը և բռնցքամարտը:

Բարդ կորոդինացիոն մարզաձևերից ուսումնասիրվել են սպորտային մարմնամարզությունը, գեղարվեստական

մարմնամարզությունը և սպորտային ակրորատիկան:

Խաղային մարզաձևերից ուսումնասիրվել է հանդբոլը, իսկ ցիկլիկ մարզաձևերից՝ աթլետիկան:

Աղյուսակ 1

Սպորտային վնասվածքների տեղադրությունը (տոկոսներով)՝ ըստ մարզաձևերի

Թիվ	Մարզաձևեր	Վնասվածքների տեղադրությունը			
		Ողնաշարի գոտկային հատված	Ողնաշարի կրծքային հատված	Վերջույթներ	
				վերին	ստորին
1.	Սամբո	-	15,0	35,0	50,0
2.	Զյուդո	12,5	25,0	12,5	50,0
3.	Հունահռոմեական	34,7	15,3	15,0	35,0
4.	Ազատ ոճ	28,7	-	42,8	28,5
5.	Բռնցքամարտ	35,0	15,0	50,0	-
6.	Սպորտային մարմնամարզություն	44,0	11,0	12,5	32,5
7.	Գեղարվեստական մարմնամարզություն	27,3	10,5	18,2	44,0
8.	Սպորտային ակրորատիկա	46,2	15,4	15,4	23,0
9.	Հանդբոլ	13,0	14,0	35,0	38,0
10.	Աթլետիկա	21,5	16,5	25,0	37,0

Կատարվել է նաև վիճակագրություն՝ ըստ մարզաձևերի: Ըստ այդ վիճակագրության՝ վնասվածքների քանակով առաջին տեղում են մենապայքարային մարզաձևերը՝

1. մենապայքարային մարզաձևեր՝ 37,96%,
2. բարդ կորոդինացիոն մարզաձևեր՝ 19,44%,
3. խաղային մարզաձևեր՝ 18,51%,
4. ցիկլիկ մարզաձևեր՝ 14,84%:

Ըստ վիճակագրական տվյալների՝ մարզիչ-մանկավարժների 49%-ը նշել են, որ ավելի հաճախ վնասվածքները ստացվում են մարզումների ընթացքում: Ըստ այդ հարցումների՝ առավել հաճախ մարմնամարզությունում ստացվում են թեթև և միջին վնասվածքներ: Մարզիչների 70%-ը նշել են, որ վնասվածքները գերակշռում են մարզման նախապատրաստական ժամանակաշրջանում, սակայն չեն հերքել նաև վնասվածքների առաջացման հավանականությունն անմիջական մրցումների ընթացքում: Նրանց 76%-ը նշել են, որ անմիջական մրցումներն ազդում են մարզիկների վարքագծի վրա. վերջիններս ավելի հուզված են, ինչից էլ կարող են առաջանալ շարժումների կոորդինացիայի խախտումներ, որն էլ ավելի կմեծացնի վնասվածքների առաջացման հավանականությունը: Ընդ որում՝ մարզիչների 80%-ը նշել են, որ մրցումների ընթացքում վրիպումներն առավել շատ հավանական են: Ըստ նրանց՝ մրցումներին վնասվածքները ստացվում են հետևյալ պատճառներով՝ ուշադրության ապակենտրոնացում, հարմարված չեն մրցավայրին, հանդիսատեսի առկայություն, հոգեբանական անկայուն վիճակ, անպատրաստ են մրցումներին, մրցումները ճիշտ չեն կազմակերպված, մարզիկի փորձի պակաս:

Ըստ մարզիչների՝ վնասվածքներն առավել շատ են մենապայքարային և խաղային մարզաձևերում:

Մանկավարժական դիտումների ընթացքում պարզվել է, որ վնասվածքներն առաջացել են հիմնականում մարզիկի գերհոգնածության, տարբեր օրգան-համակարգերի գերհոգնածության պատճառով, մասնավորապես՝ նյարդային համակարգի:

Որպեսզի ժամանակին կանխարգելեն հնարավոր վնասվածքները, անհրաժեշտ է իմանալ դրանց առաջացման պատճառները.

1. խախտումներ՝ պարապմունքների կազմակերպման գործընթացում, որոնք արտահայտվում են, երբ մեկ մարզիչը պարապում է բազմաքանակ մարզիկների հետ կամ մի քանի խմբերի հետ միաժամանակ, ինչով էլ պայմանավորվում է մարզիկների խմբերի մարզումների անկառավարելիությունը, նրանց տեղաբաշխումը, պարապմունքի ոչ ժամանակին սկիզբը և ավարտը:

2. Խախտումների ուսուցման գործընթաց. ի հայտ են գալիս դիդակտիկայի սկզբունքները չկիրառելու դեպքում: Այն դժվարացնում է վարժության յուրացումը, կարող է բերել մարզագործիքից ընկնելու և վնասվածքի առաջացման, ֆիզիկական և հուզական գերլարվածության և այլ բացասական հետևանքների:

3. Անկարգապահությունը կարող է արտահայտվել ձախողումների տեսքով, որոնք առաջանում են, երբ վարժությունը

դժվար է յուրացվում, ինչպես նաև ուսուցման մեթոդիկայի խախտման, հոգնածության և այլ պատճառներով: Վնասվածքի պատճառ կարող է հանդիսանալ այն, երբ մարզիչն անհատական մոտեցում չի ցուցաբերում մարզիկին՝ մարզումների և մրցումների ընթացքում:

4. Մարզումների վայրի, մարզագործիքների և մարզագույքի անբավարար և անսարք վիճակը, դրանց անհամապատասխանությունը պահանջներին, որոնք անհրաժեշտ են մարմնամարզական պարապմունքների ընթացքում, մարզման վայրի սահմանափակ լինելը, հատակի անհարթությունը, մարզագործիքների ոչ սարքին վիճակը, ներքնակների, ցատկուղու և այլ սարքերի անփույթ դասավորությունը և այլն:

5. Մարզահագուստի և մարզակոշիկի ձևի անհամապատասխանությունը դրսևորվում է նրանում, որ մարզիկները հաճախ պարապմունքի զալիս են անհարմար հագուստով: Մարզահագուստի վրայից խստիվ արգելվում է կրել բազմատեսակ զարդարանքներ, նշաններ, շղթաներ և այլն:

6. Սանիտարահիգիենիկ պայմանների խախտումներ. դահլիճի ջերմաստիճանի անհամապատասխանությունն ընդունված նորմերին, վատ բնական և արհեստական լուսավորությունը, անբավարար օդափոխությունը, օդի ավելորդ

խոնավությունը կամ չորությունը, մաքրության և կարգ ու կանոնի բացակայությունը դահլիճում, պարապողների անձնական հիգիենայի բացակայությունը:

7. Պարապողների ֆիզիկական վիճակի բժշկական վերահսկողության պակասը: Անժամանակ և անբավարար պրոֆիլակտիկ բժշկական զննումը, բժշկի խորհուրդն անտեսելը, բուժված վնասվածքից հետո մարզիկների բուժզննության պակասը, մարզումների ընթացքում գերլարվածությունը, առողջական վիճակը, ֆիզիկական բեռնվածության աճը և այլն:

Վնասվածքների պատճառ կարող է դառնալ նաև մարզիկի կամ մարզիչ-մանկավարժի կողմից՝ առանց բժշկի հետ խորհրդակցելու, մարզման ռեժիմի խախտումը, քնի, սննդի ռեժիմի խախտումը և այլն: Այս պատճառների վերացման համար անհրաժեշտ է խիստ հետևել բժշկական հսկողության պահանջներին, որը կատարվում է բուժաշխատողների, ծնողների, ինչպես նաև մարզիչ-մանկավարժների կողմից:

8. Օգնության և ապահովման հնարքների ոչ ճիշտ օգտագործումը և թերագնահատումը՝

- բարդ և վտանգավոր վարժությունների կատարման ընթացքում օգնության և ապահովման անտեսումը,
- ապահովողի կողմից պահանջների չիմացությունը,

• անհրաժեշտ փորձի բացակայությունը և ապահովման հնարքների չիմացությունը, դրանց կազմակերպման թերացումը,

• մարզիկների կողմից ինքնաապահովման հնարքների չիմացությունը:

Սրա հետ կապված մեծ նշանակություն է ստանում օգնության և ապահովման հնարքների ուսուցումն ապագա մարզիկներին:

9. Անվտանգության տեխնիկայի կանոնների խախտումը՝

• մարզագործիքների սխալ տեղադրումը,

• մարզիկների սխալ բաշխումը՝ դահլիճում և մարզագործիքների մոտ,

• մարզագործիքների, առարկաների և մարզասարքերի անսարքությունը,

• մարզագործիքների, ներքնակների սխալ տեղադրումը՝ հատկապես վայրէջքի տեղերում,

• մարզագործիքները պետք է տեղադրված լինեն պատերից, անշարժ առարկաներից և պարապողների խմբերից՝ բավարար հեռավորության վրա:

Եզրակացություն:

1. Վնասվածքների կանխարգելման խնդիրները սպորտում միշտ էլ գտնվել են բժիշկների և մասնագետների ուշադրության կենտրոնում, սակայն այդ հիմնահարցում քիչ են տեղեկացված բնագավառի մասնագետները:

2. Մարզումների ընթացքում անհրաժեշտ է տեղեկացված լինել վնասվածքների առաջացման պատճառների մասին:

3. Վնասվածքների կանխարգելման համար տարբեր մարզաձևերի մասնագետները կարող են կողմնորոշվել մեր կողմից առաջարկված և հետազոտված վնասվածքների տեղաբաշխման տոկոսային սանդղակից:

4. Վնասվածքների բնույթը, տեղաբաշխումը և կանխարգելման միջոցառումները կախված են մարզաձևի առանձնահատկություններից:

5. Օգնության, ապահովման և ինքնաապահովման հնարքների իմացությունը կարևոր է վնասվածներից խուսափելու համար:

📖 ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Արևշատյան Ն., Վնասվածքների կանխարգելումը մարմնամարզության պարամունքների ժամանակ, <<Մարմնամարզություն>> գիտամեթոդական հանդես, 10-րդ թողարկում, Երևան, 2011, էջ 39-43:

2. Խիզանցյան Ռ.Մ., Մարմնամարզություն, Դասագիրք, Երևան, 2009:

3. Խիզանցյան Ռ.Մ., Սելումյան Ն.Վ., Սպորտային մարմնամարզություն, Ուսումնական ձեռնարկ, Երևան, 2016, էջ 111-123:

4. Ղազարյան Ֆ. Գ., Երեխաների մարզական ընդունակությունները և նրանց մշակումը, Երևան, 1985, 76 էջ:
5. Добровольский В.К., Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях в спорте, 1976, с. 54-62.
6. Миронова З.С., Хайфец Л.З., Профилактика и лечение спортивных травм, 1965, с.80-90.
7. Миронова З.С., Хайфец Л.З., Профилактика травм в спорте, 1966, с. 70-82.

STUDY OF TYPES OF INJURIES AND CAUSES OF THEIR OCCURRENCE IN VARIOUS SPORTS

N. V. Selumyan¹, H. L. Petrosyan²

¹ Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

² Yerevan State Medical University after M. Heratsi, Yerevan, Armenia

ABSTRACT

Keywords: injury, reason, prevention, method, means, assistance, provision.

Research relevance: It is known that excessive workload during trainings and competitions, doing sports at an early age, using incorrect training methods, as well as violations of their rules and norms contribute to the appearance of various injuries among the trainees. This leads not only to health disorders and to termination of training, but also sometimes leads to disability.

Research aim: To study the types of injuries and traumas according to sports and the causes of their occurrence.

Research methods: In the course of the research, the study and analysis of literary sources on the problem, psycho-pedagogical research and observations were used.

Research organization: The research was carried out at the "Republican Center of Sports Medicine and Anti-Doping Service" and in Armenian State Institute of Physical Culture and Sport at the Chair of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess after Hrant Shahinyan in 2021-2022. Sixty coach-pedagogues from various sports took part in the research.

Research results analysis: During the research, certain data were obtained according to the frequency of injuries in various sports.

According to the coaches, injuries are more common in martial arts and in game types.

Questions and conversations with coaches have established that injuries are more likely to occur due to the athlete's poor health, fatigue and overexertion of various organs, in particular, the nervous system.

More often, the cause of injuries is excessive competition and workload. It was also noted that slight and chronic injuries that occurred mainly among athletes with poor technical training in connection with participation in competitions led to nervous system tension.

In order to prevent the occurrence of possible injuries in time, it is necessary to know the causes of their occurrence. Those reasons are:

1. Violations in the process of organizing training,
2. Violations in the learning process,
3. Injury can be caused when the coach does not provide an individual approach to the athlete during training and competition,
4. the use of sports equipment having certain inconsistencies or poor condition, uneven floor surface, poor position of mats, tracks and other equipment, etc.,
5. Inconsistency of sports uniforms and shoes for athletes during training.
6. Violations of sanitary and hygienic conditions,
7. Insufficient research on the trainees' health condition,
8. Incorrect use and underestimation of means and methods of insurance and assistance in the training process,
9. Violation of safety equipment rules.

Conclusion: For the prevention of injuries, specialists of various sports can be guided by the percentage scale of the placement of injuries proposed and researched by us, depending on the characteristics of the sport.

ИЗУЧЕНИЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ТРАВМ И ПРИЧИНЫ ИХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Н. В. Селумян¹, А. Л. Петросян²

¹Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения,

²Ереванский государственный медицинский
университет им. М.Гераци, Ереван, Армения

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова: травма, повод, профилактика, метод, способ, обработка, страховка, помощь.

Актуальность исследования. Известно, что чрезмерная нагрузка в процессе тренировок и соревнований, раннее занятие спортом, неправильное применение методики занятий на тренировках, а также нарушения их порядка и норм приводят к появлению различных травм у занимающихся. Это приводит не только к нарушениям здоровья и прекращению тренировок, а также к инвалидности.

Цель исследования. Изучить разновидности травм по видам спорта и причины их возникновения.

Методы и организация исследования. В процессе исследования применялись следующие методы: изучение и анализ литературных источников по рассматриваемой проблеме, психолого-педагогические методы исследования, наблюдения.

Исследование проведено в Республиканском центре спортивной медицины и противодопинговой службы и на кафедре гимнастики, спортивных танцев, фигурного катания и шахмат в 2021-2022 годах. В исследовании участвовали 20 тренеров и педагогов.

Анализ результатов исследования. В результате исследования получены различные сведения о травмах полученных занимающимися в различных видах спорта.

По данным тренеров травмы встречаются чаще в единоборствах и в игровых видах. Опросами и беседами с тренерами установлено, что травмы чаще возникают в связи с слабым здоровьем спортсмена, переутомлением и перенапряжением различных органов, в частности, нервной системы. Чаще причиной травм становятся чрезмерное участие в соревнованиях. Отмечены также, что слабые и хронические травмы, которые возникали в основном у спортсменов, имеющих слабую техническую подготовленность в связи с участием в соревнованиях, что приводило к напряжению нервной системы.

Чтобы вовремя предупредить проявления различных травм необходимо знать причины их возникновения.

1. нарушения организации и проведения тренировок,
2. нарушения методики обучения,
3. тренер не применяет индивидуальный подход в процессе тренировок и на соревнованиях,
4. использование спортивных снарядов, имеющих те или иные несоответствия или плохое состояние, не ровная поверхность пола, плохое расположение матов, дорожек и других снарядов и т.д.,
5. несоответствие спортивной формы и обуви у спортсменов во время тренировок,
6. нарушения санитарно-гигиенических условий,
7. недостаточное проведение исследования состояния здоровья занимающихся,
8. неправильное применение средств и методов страховки и помощи в процессе тренировок,
9. нарушения техники безопасности.

Краткие выводы: тренеры по различным видам спорта могут ориентироваться для профилактики травматизма рекомендованными нами процентном распределении сведений связанных с особенностями вида спорта.

Տեղեկություններ հեղինակների մասին

Նարինե Վիլիկի Սելումյան՝ մ.գ.թ., Մարմնամարզության, սպորտային պարերի, գեղասահքի և շախմատի ամբիոնի պրոֆեսոր, Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

E.mail: narine.selumyan@sportedu.am

Հասմիկ Լենդրուշի Պետրոսյան՝ դասախոս, Երևանի Մ.Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան, Երևան, Հայաստան, E.mail: has.petrosyan@gmail.com

Information about the authors

Narine Vilik Selumyan, PhD in Pedagogy, Professor of the Chair of Gymnastics, Sport Dances, Figure Skating and Chess, Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Yerevan, Armenia

E-mail: narine.selumyan@sportedu.am

Hasmik Lendrush Petrosyan, lecturer, Yerevan State Medical University after M. Heratsi, Yerevan, Armenia

E-mail: has.petrosyan@gmail.com

Հոդվածն ընդունվել է 21.01.2023-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 22.01. 2023-ին:

Գրախոս՝ մ. գ. թ., դոցենտ Ն. Տեր-Մարգարյան