

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ

Коновальчук А. М., Мордик М. Ю., Боровська Н. І.

ВСТУП

В спорті досягнення високого результату залежать не лише від бажання бійця, матеріального достатку, але й від уникнення ризику отримання травми. Є види спорту, у яких нанесення травм своєму супернику зумовлене правилами поєдинку. До таких видів спорту відносяться і зокрема французький бокс Сават. Є види єдиноборств, у яких, правилами змагань передбачено зупинка поєдинку як обов'язку рефері, якщо дія одного із бійців може спричинити травму іншому бійцю. До таких видів спорту відносяться вільна та греко-римська боротьба. Правила із цих видів спорту часто змінюються: прийоми боротьби, які найчастіше призводять до травматизму, 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 ефекту¹.

Тому вивчення травматизму у французькому боксі Сават особливо актуальне на даний час. Стає зрозумілим, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів профілактики травматизму й радити тренерам внести їх до тренувальної й змагальної діяльності. Звідси витікає потреба аналізу знань про специфіку й частоту травматизму бійців залежно від віку, кваліфікації та конкретної спортивної спеціалізації².

Неможливо не погодитися з авторами, які вважають, що вивчення проблеми травматизму в єдиноборствах є важливою та дає змогу зробити вагоміший внесок у підготовку спортсмена для їх успішного виступу на змаганнях³.

¹ Anderson M. B., Williams S. M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. (10). 294-306

² Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. 122-126.

³ Коробейніков Г.В., Тропін Ю.М., Вольський Д.С., Жирнов О.В., Коробейникова Л.Г., Чернозуб А.А. Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2020. 3(17). 36-48.

Мета дослідження – за допомогою аналізу науково-методичної, медичної та спеціальної літератури виявити основні причини й засоби профілактики травматизму у французькому боксі Сават.

Завдання дослідження:

1. За допомогою аналізу та синтезу науково-методичної, спеціальної літератури виявити основні причини виникнення травм в тренувальному процесі спортсменів-саватерів.

2. Проаналізувати засоби профілактики травматизму в тренувальному процесі серед спортсменів-саватерів.

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

1. Загальна характеристика травм у французькому боксі Сават

Отримання травми у французькому боксі Сават викликає жваві дискусії. Для кожного виду єдиноборств властиві свої особливості травматизму. У зв'язку з цим у даній статті увага акцентується на аналізі травматизму в представників французького боксу Сават.⁴

Аналіз та синтез науково-методичної, спеціальної літератури показав, що низка спеціалістів з єдиноборств, такі, як І.В. Бакіко, О.В. Радченко, В.П. Констанкевич⁵, виявили, що основними видами травм спортсменів-саватерів є струс головного мозку внаслідок нокдауну або нокдауну бійця, 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 сили⁶.

Відомо, що переважну більшість тілесних ушкоджень у саватерів, 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,

⁴ Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. (14). 97-102.

⁵ Бакіко І.В., Радченко О.В., Констанкевич В.П. Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2019. 1. 4-14.

⁶ Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964–2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1. 5-8.

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).⁷

Частота травм при тренуваннях, за даними різних авторів, коливається в межах 5,7–10,0% від загальної кількості. Зіставляючи частоту травматизму саватерів із представниками інших видів єдиноборств, було виявлено, що заняття французьким боксом Сават найчастіше призводять до пошкоджень опорно-рухового апарату. При аналізі більше 3000 травм, отриманих під час змагальної діяльності у різних видах єдиноборств, найбільш високий показник виявлений у саватерів – 30,3%. За частотою випадків втрати працездатності внаслідок травматизму (12,6%) саватери поступаються тільки мотогогонщикам, а за кількістю пошкоджень опорно-рухового апарату вони випереджають представників ігрових видів спорту. У 15,0% випадків причинами травматизму у саватерів стала відсутність належного страхування й самострахування.

Причинами травм у французькому боксі Сават є головним чином, неправильна організація проведення тренування, а також використання неправильних за величиною й спрямованістю тренувальних навантажень⁸.

Такі автори, як В.Л. Голоха, В.В. Романенко, Ю.М. Тропін, вказують також на неналежну поведінку саватерів на тренуваннях. На думку В.В. Романенка, Ю.М. Тропіна, А.О. Куліди⁹, технічними причинами травмування опорно-рухового апарату в Саваті є: нестійкий баланс бійця; погане володіння технікою падіння; неправильні способи виведення противника з рівноваги; неправильні дії стопою, коли замість підшви саватер здійснює дію ребром стопи; невинуватене розслаблення при виконанні прийомів або падіння на спаринг партнерів, що тренуються поруч; недостатня розминка бійців¹⁰.

⁷ Ананченко К. В., Хацаюк, О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. 4-18.

⁸ Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. 2(24). 4-16.

⁹ Романенко В.В., Тропін Ю.М., Куліда А.О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2021. 3(21). 44-59.

¹⁰ Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1. 5-8.

Фахівцями зі спортивного тренування (І.В. Бакіко, О.В. Радченко, В.П. Констанкевич) визначені такі основні чинники травматизму на тренуваннях: недоліки в організації тренувань та змагань (відсутність спокійної і зосередженої розминки, спрямування на другорядні речі, розподіл саватерів на групи без урахування ступеня їх підготовленості, неорганізоване відвідання тренувань, запізнення); порушення методики і недотримання принципів тренування (виконання непосильних вправ або швидкий перехід від простих рухових дій до складних, відсутність достатнього автоматизму рухів, недооцінка базової фізичної підготовки, недооцінка значення розминки і як наслідок – травматизм; недостатня виховна робота із бійцями (відсутність відповідальності та свідомого ставлення до тренувань, нетовариське ставлення саватерів, недотримання правил особистої гігієни, сторонні розмови, які відвертають увагу від необхідної зосередженості перед підходом до снаряду, недоречні репліки, що дратують спортсменів); несвоєчасна перевірка обладнання (неперевірений перед тренуваннями та змаганнями стан обладнання, неохайний та невідповідність форми), порушення санітарно-гігієнічних умов; відсутність систематичного медичного контролю (ігнорування систематичним лікарським контролем); недооцінка або невірне виконання прийомів страхування¹¹.

Значна частина науковців виділяють зовнішні та внутрішні фактори, які можуть привести до травм¹². До зовнішніх чинників Н.В. Бойченко відносить наступні фактори:

1. Неправильна методика проведення тренувань.
2. Низький рівень організації тренувань й змагань.
3. Низьке матеріально-технічне оснащення тренувань й змагань.
4. Несприятливі погодні та санітарні умови під час проведення тренувань й змагань.
5. Недотримання вимог лікарського обстеження.
6. Недисциплінованість саватерів¹³.

Інші автори О. Лучко, О. Альнікіна всі причини виникнення травм в тренувальному процесі ділять на дві великі групи: об'єктивні та суб'єктивні¹⁴.

¹¹ Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. 122-126.

¹² Травматизм. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Травматизм> (дата звернення 16.10.22).

¹³ Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964–2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1. 5-8.

Обидві групи до створення класифікації причин травматизму при виконанні тренувального навантаження не позбавлені недоліків, з яких, як вважають Г.В. Коробейніков, Ю.М. Тропін, Д.С. Вольський, О.В. Жирнов, Л.Г. Коробейникова, А.А. Чернозуб¹⁵, основними є відсутність універсальності травм. Науковці пропонують доцільно вилучити поняття «суб'єктивний», оскільки зрозуміло, що всі причини травматизму на тренуваннях носять об'єктивний характер і можуть бути розділені на 3 групи:

- причини організаційного характеру;
- причини методичного характеру;
- причини, обумовлені індивідуальними особливостями¹⁶.

Як доводять дослідження К.В. Ананченко, О.В. Хацаюк всі травми обумовлені об'єктивними причинами, або недоліками технічного змісту. Дана обставина є непрямим результатом організаційного характеру і методичного рівня тренувального процесу, що також вказує на певне неблагополуччя в теоретичній і практичній підготовці тренера.

Як вважають О. Лучко, О. Альнікіна, у тренувальному процесі незначні відхилення від основних правил тренування можуть бути причиною несприятливих реакцій організму. Зміни можуть розвиватися повільно, непомітно для бійця. На початку вони не прослідковуються на рівні спортивної майстерності й тому пізно виявляються. Накопичувальний ефект відхилень від норм спортивної діяльності може бути причиною важких ушкоджень опорно-рухового апарату бійців. Травми колінного суглобу у саватерів складають 70,3% ушкоджень, причому в 37,8% випадків травмуються меніски. У бійців французького боксу Сават колінний суглоб травмується у два рази частіше, ніж у борців греко-римського стилю. Тривалість періоду відновлення спортивної працездатності після травмування колінного суглобу характерна термінами оперативного лікування й комплексом реабілітаційних заходів. Змагальну діяльність кваліфікованим саватерам рекомендується відновлювати через 11–17 місяців посттравматичної реабілітації¹⁷.

Неадекватна оцінка фізичних можливостей бійців, перевищення допустимого об'єму тренувальних і змагальних навантажень також

¹⁴ Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. (14). 97-102.

¹⁵ Коробейніков Г.В., Тропін Ю.М., Вольський Д.С., Жирнов О.В., Коробейникова Л.Г., Чернозуб А.А. Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2020. 3(17). 36-48.

¹⁶ Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. 122-126.

¹⁷ Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. (14). 97-102.

можуть бути причиною травм колінного суглобу в саватерів. Неповноцінна розминка є однією з причин такого роду травм (до 4,6%). Правильно дозована розминка, 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 суглобу. За даною ознакою прийнято ділити бійців на групи з тугими й «розпущеними» (м'якими) суглобами. Представники останньої групи частіше схильні до пошкоджень колінного суглобу.

Проте це положення заперечується деякими вченими, які не знайшли достовірного зв'язку між ступенем розпущеності суглобу й частотою його пошкодження. Деякі науковці переконані, що причиною травмування можуть бути антропологічні особливості бійців¹⁸. Саватери з високими показниками ваги тіла рідше травмуються.

В.Л. Голоха 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.¹⁹

Вчені І.В. Бакіко, О. Гребік^{20 21} виділяють, що травмуються бійці не лише під час тренувань, але й на заняттях із загальної фізичної підготовки. За результатами багатьох вчених, у 18,5% випадків бійці отримали травми на тренуваннях допоміжними видами спорту, що входять у комплекс загальної підготовки. Таким чином, у більшості випадків причинами пошкодження опорно-рухового апарату на змаганнях і тренуваннях в саватерів є: погане володіння технікою, порушення норм планування навантажень і відпочинку бійців, недостатньо ефективне використання реабілітаційних заходів у процесі інтенсивної діяльності саватерів²².

¹⁸ Anderson M. B., Williams S. M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. (10). 294-306.

¹⁹ Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. 2(24). 4-16.

²⁰ Бакіко І.В., Радченко О.В., Констанкевич В.П. Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2019. 1. 4-14

²¹ Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. 122-126.

²² Anderson M. B., Williams S. M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. (10). 294-306.

2. Причини виникнення спортивного травматизму

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 саватера; низький рівень техніко-тактичної підготовленості; слабка фізична підготовленість; недостатній рівень морально-вольової підготовки; психоемоційна нестійкість; відхилення в стані здоров'я (прихована та явна патологія опорно-рухового апарату); дисциплінарні порушення; інші причини²³.

За даними досліджень М.В. Anderson, S.M. Williams²⁴ механізм виникнення спортивного травматизму 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 В.В. Романенка, Ю.М. Тропіна, А.О. Куліди²⁵ однією з головних причин травматизму у французькому боксі Сават є недостатній рівень підготовки саватера до змагань. Часто бійці, не проходячи відбіркових змагань, починаючи з клубних і закінчуючи змаганнями більш високого рівня, відразу боксують на змаганнях українського та міжнародного рівня; надмірний рівень підготовки бійця до змагань. Це стосується виступу бійців високого рівня на змаганнях різного масштабу, де рівень їх учасників дуже низький, щоб скласти конкуренцію саватеру; ненавмисне порушення правил змагань. Боець, 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 із саватерів, неадекватна оцінка судьями порушень правил й оцінки дій; невідповідність місця проведення змагань вимогам

²³ Ананченко К. В., Хацаюк, О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. 4-18.

²⁴ Anderson M. B., Williams S. M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. (10). 294-306.

²⁵ Романенко В.В., Тропін Ю.М., Куліда А.О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2021. 3(21). 44-59.

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 засобів²⁶.

Як зазначають Н.В. Боченко, В.Л. Голоха^{27 28} з огляду на основні причини травматизму засобами профілактики йому у французькому боксі Сават є:

– на змаганнях: поділ учасників на вікові й вагові категорії; заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених саватерів; заборона до допуску на змагання дрібного масштабу бійців 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 саватерів, які пройшли медичне обстеження.

– на тренуванні: вірно організований тренувальний процес; відповідність тренувального навантаження віку та кваліфікації саватерів; правильно побудована розминка; дисципліна; також використання різних засобів захисту тощо²⁹.

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

Дотримання лише цих способів значною мірою дозволить знизити, рівень тілесних ушкоджень у тренувальній діяльності саватерів.

Тренер з французького боксу Сават до занять допускає спортсменів, які пройшли медичний огляд, інструктаж з техніки безпеки та мають спортивне взуття та форму, що не затруднює рухів і відповідає темі й умовам проведення тренування.

²⁶ Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. 2(24). 4-16.

²⁷ Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964-2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1. 5-8.

²⁸ Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. 2(24). 4-16.

²⁹ Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. 122-126.

Тренер повинен:

- довести до відома спортсменів про дотримання правил особистої гігієни (мати коротко обстрижені нігті тощо);
- організовано завести спортсменів до спортивного залу, дати дозвіл на отримання спортивного інвентаря;
- стежити, щоб спортсмени дбайливо ставились до спортивного інвентаря та обладнання, не використовували його не за призначенням;
- стежити, щоб спортсмени знали та виконували профілактичні заходи запобігання травмам.

За недотримання педагогічних заходів профілактики травматизму саватер може бути не допущений або відсторонений від участі в тренувальному процесі.

Педагогічні заходи профілактики травматизму перед початком проведення тренування

Тренер повинен:

- разом із саватерами повторити техніку виконання прийомів, що входять до програми тренування, прийоми страхівки та самострахівки;
- підготувати інвентар, необхідний для проведення тренування;
- перевірити укладку матів, їх з'єднання, справність чохлав та їх чистоту;
- перевірити, щоб спортсмени зняли з себе зайві предмети (годинник, сережки тощо).

Педагогічні заходи профілактики травматизму під час проведення тренувань

Тренер повинен:

- виконати із саватерами ретельну розминку;
- у підготовчій частині тренування провести спеціальні вправи для розвитку гнучкості та зміцнення суглобів;
- вимагати від спортсменів високої організованості, дисципліни, зібраності, уважності при виконанні вправ та дій. Повністю виключити виконання прийомів та дій, не передбачених програмою тренування;
- вивчити прийоми нападу та самозахисту, проводити їх тільки після засвоєння прийомів самострахівки;
- стежити, щоб саватери застосовували захисні засоби (маски та шоломи, ретельне бинтування кистей рук, застосування захисної оболонки на статеві органи, капу для захисту зубів);
- стежити, щоб спортсмени не наносили ударів один одному нижче поясу;
- ставити саватерів при виконанні прийомів в парах одного росту та ваги, розміщувати їх на килимі в шаховому порядку таким чином, щоб падіння завжди проводилось від середини килима до його країв;

– обеззброєння, звільнення від захватів, больові прийоми вимагати виконувати плавно, без застосування зусиль і за першим сигналом партнера (будь-який вигук, хлопок по килиму, тулубу) негайно припиняти виконання прийому, удушливі захвати проводити без надавлювання на гортань;

– всі прийоми проводити тільки за командою тренера;

– після закінчення заключної частини тренування організувати вологе прибирання, перевірити наявність та справність макетів зброї, скласти їх у встановленому порядку в шафу.

Педагогічні заходи профілактики травматизму у випадку надзвичайних ситуацій

Тренер повинен:

– у разі появи у спортсмена больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або потертості шкіри на долонях, при отриманні травми або погіршенні самопочуття припинити тренування та надати травмованому першу медичну допомогу, за необхідності направити його до лікарні або викликати «швидку допомогу»;

– при виникненні надзвичайної ситуації негайно припинити тренування, організовано вивести саватерів в безпечне місце;

– повідомити в службу надзвичайних ситуацій про непередбачені обставини.

Педагогічні заходи профілактики травматизму після закінчення тренувань

Тренер повинен:

– прибрати спортивний інвентар в місце його зберігання;

– організовано вивести спортсменів з місця проведення тренування;

– забезпечити необхідні умови, щоб саватери переодягнулися в роздягальні, зняли спортивний костюм і спортивне взуття;

– повідомити спортсменів, щоб вони після занять вимили з милом руки.

ВИСНОВКИ

1. Було виявлено, що найбільш поширеними видами травм серед саватерів 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 у французькому боксі Сават є: неправильно організований тренувальний процес; недостатньо проведена розминка; недостатній рівень підготовленості саватера до певного фізичного навантаження; застосування неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів тощо.

2. Для усунення травматизму застосовується екіпірування бійця, використання засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й т.п.), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених бійців, а також проведення регулярного передсезонного медичного контролю.

Дотримання цих засобів профілактики дозволить звести ризик травми до мінімуму й уникнути неприємних наслідків.

АНОТАЦІЯ

Мета: за допомогою аналізу науково-методичної, медичної та спеціальної літератури виявити основні причини й засоби профілактики травм у французькому боксі Сават. В спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання саватера, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травми. Травматизм у французькому боксі Сават викликає численні дискусії. Для кожного виду єдиноборств властиві свої особливості травматизму. У зв'язку з цим у даному огляді увага акцентується на аналізі травматизму в Саваті. Було з'ясовано, що найбільш поширеними видами травм серед саватерів 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 використовується екіпірування бійця, використання різних засобів захисту (шоломи, капи, бинти, щитки, рукавички й т.п.), відповідність місця проведення змагань вимогам техніки безпеки, заборона до допуску в змаганнях недостатньо підготовлених саватерів, а також проведення регулярного передсезонного медичного контролю. Висновки. Основними причинами травматизму у французькому боксі Сават є: неправильно організований тренувальний процес; недостатньо проведена розминка; недостатній рівень підготовленості бійця до фізичного навантаження чи змагання; використання неякісної екіпіровки, відсутність захисних засобів тощо. Дотримання засобів профілактики дозволить звести ризик травматизму до мінімуму й уникнути неприємних наслідків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ананченко К. В., Хацаюк, О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. 4-18.

2. Бакіко І.В., Радченко О.В., Констанкевич В.П. Загальна характеристика травматизму в східних єдиноборствах. *Єдиноборства*. 2019. 1. 4-14.

3. Бойченко Н.В. Медальний залік країн-учасниць змагань з дзюдо, які входили в програму літніх Олімпійських ігор 1964–2020 рр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1. 5-8.

4. Голоха В.Л., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*. 2022. 2(24). 4-16.

5. Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. 122-126.

6. Коробейніков Г.В., Тропін Ю.М., Вольський Д.С., Жирнов О.В., Коробейнікова Л.Г., Чернозуб А.А. Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. *Єдиноборства*. 2020. 3(17). 36-48.

7. Лучко О., Альнікіна О. Травматизм у спортивних єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2017. (14). 97-102.

8. Романенко В.В., Тропін Ю.М., Куліда А.О. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів-юніорів. *Єдиноборства*. 2021. 3(21). 44-59.

9. Травматизм. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Травматизм> (дата звернення 16.10.22).

10. Anderson M. B., Williams S. M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2018. (10). 294-306.

Information about the authors:

Konovalchuk Anastasia Mikolaevna,

Assistant at the Department of Physical Culture, Sports and Health
Lutsk National Technical University
75, Lvivska str., Lutsk, 43000, Ukraine

Mordyk Mykola Yuriyovych,

Associate Professor at the Department of Sport Theory
and Physical Education
Lesya Ukrainka Volyn National University
13 Voli Ave., Lutsk, 43000, Ukraine,

Borovska Nadia Ivanivna,

Assistant at the Department of Physical Culture, Sports and Health
Lutsk National Technical University
75, Lvivska str., Lutsk, 43000, Ukraine