

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ТРАВМАТИЗМУ ТА АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНИХ МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У МТВ

Вікторія Горіна, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Велосипедний спорт МТВ є сучасним та актуальним напрямком у світі спорту, зростаючи в популярності завдяки різноманітності дисциплін, розвитку сучасних технологій, фізичній підготовці та екстремальності. Цей спорт продовжує залучати нових спортсменів завдяки своїй універсальності та захоплюючим змаганням на природних трасах.

Оскільки цей вид велосипедного спорту часто пов'язаний з екстремальними умовами (круті спуски, кам'янисті чи болотисті ділянки), тому безпека залишається важливим аспектом.

Враховуючи високий рівень інтенсивності тренувань, технічної складності вправ та частотої участі в змаганнях, ризик виникнення травм є значним.

Дослідження причин травматизму та розробка ефективних методів профілактики мають важливе значення для збереження здоров'я спортсменів та підвищення їх спортивної ефективності. МТВ є високо ризикованим видом спорту, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, технічних навичок та психологічної підготовленості. Однак, незважаючи на ці фактори, травми серед спортсменів зустрічаються досить часто. Зокрема, переломи кінцівок, розтягнення м'язів, травми колін та проблеми зі спиною є найбільш поширеними серед велосипедистів у МТВ [4].

Вікова група 17-18 років є критичною для спортсменів, оскільки вони наближаються до піку свого фізичного розвитку. Їхні кістки та м'язи ще не досягли остаточної міцності, а нервова система перебуває в процесі становлення. Це може впливати на їхню координацію, швидкість реакцій та стійкість до стресових ситуацій, особливо під час швидких спусків і складних маневрів в МТВ [3].

Психологічний стан в цьому віці також має велике значення. Молоді велосипедисти можуть бути більш схильними до агресивного стилю гонок, прагнення до високих результатів, що іноді призводить до недооцінки власних можливостей і ризикованих маневрів [2].

Мета дослідження – аналіз механізмів травм у МТВ серед спортсменів юнаків віком 17-18 та розгляд методів профілактики цих травм через удосконалення тренувальної програми та технічних аспектів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи дослідження: методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних.

Результати дослідження та їх обговорення Для вирішення поставленої мети було проведено дослідження, у якому взяли участь 12 велосипедистів 17-18 років. Під час дослідження були отримані такі результати.

Травми у МТВ часто виникають через поєднання технічних помилок і недостатнього фізичного розвитку спортсменів. Недосконала техніка їзди, наприклад, некоректне управління велосипедом на високих швидкостях, може призвести до втрати контролю і, як результат, падіння та травмування. Інша важлива причина травматизму – недостатній рівень фізичної підготовленості, зокрема слабка м'язова сила, недостатня гнучкість, а також проблеми з координацією та балансом.

Переломи є найбільш розповсюдженими травмами серед спортсменів у МТВ. Вони здебільшого виникають через падіння та удар об землю або інші об'єкти під час високої швидкості. Найчастіше страждають кінцівки – руки, ноги, а також ребра. Основною причиною є недосконала техніка управління велосипедом та невміння обирати правильний кут нахилу при здійсненні поворотів.

М'язові травми зазвичай виникають через надмірне навантаження або невдале падіння. У спортсменів цього віку, як правило, спостерігається недостатній рівень гнучкості, що підвищує ризик травм. Наприклад, під час виконання стрибків або агресивних маневрів можуть виникати розтягнення м'язів ніг, спини або шиї. Через високі навантаження на суглоби, особливо під час виконання швидкісних маневрів та стрибків, часто виникають травми колін, зокрема пошкодження зв'язок або менісків. Це може статися через різкі повороти, невірне приземлення після стрибків або неправильну техніку управління велосипедом.

Спина є ще однією вразливою частиною тіла велосипедистів. Постійні удари при стрибках, високі швидкості, а також неправильна поза при їзді можуть спричинити деформації хребта або травми м'язів спини, такі як розтягнення чи пошкодження міжхребцевих дисків.

Велосипедисти, які мали вищі показники тестів фізичної та технічної підготовки, краще утримували баланс на крутих спусках, зберігали контроль над керуванням велосипедом при високих швидкостях та на складних ділянках траси, знижуючи ризики падінь [1].

Програма тренувань велосипедистів, які мали вищі показники тестів, включала елементи загальної фізичної підготовки, зокрема силові вправи для зміцнення м'язів, що задіяні під час їзди, а також вправи на гнучкість для зниження ризику розтягнень. Особлива увага приділялася розвитку м'язів спини та преса для підтримки правильної пози під час їзди.

Спеціалізовані тренування для вдосконалення техніки їзди допомагали знизити ризик падінь та травм. Це включає правильне освоєння маневрів на високих швидкостях, стрибків та поворотів, що дозволяє спортсменам краще контролювати ситуацію.

Важливим аспектом є психологічна підготовка спортсменів для розвитку концентрації, рішучості та зниження рівня стресу під час змагань, що також допомагає уникнути помилок, які ведуть до травм. Використання технік

релаксації та дихальних вправ, допомогло знизити стрес та поліпшити психологічний стан велосипедистів [2].

Використання сучасних засобів захисту, таких як шоломи, наколінники, налокітники, спеціальні костюми для захисту спини та суглобів, значно знижують ймовірність отримання травм навіть при серйозних падіннях.

Висновки. Профілактика травм у велосипедному спорті МТВ серед спортсменів віком 17-18 років потребує комплексного підходу, який включає не лише фізичну та технічну підготовку, але й використання захисного спорядження.

Підвищення рівня фізичної підготовки, вдосконалення техніки їзди та психологічна підтримка є важливими аспектами для зниження ризику травм і забезпечення здоров'я спортсменів. Окрім того, ефективна тренувальна програма повинна враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена, що дозволить максимально знизити ймовірність травм та підвищити спортивні результати.

Список використаної літератури.

1. Горіна В. В. Аналіз впливу фізичних та психологічних факторів на техніку спуску у МТВ. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2024. С. 110-111

2. Горіна В.В., Горіна Є.І. Психологічні засоби відновлення юних велосипедистів у спортивному тренуванні. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики*: збірник тез [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2024. С. 39-42

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

4. Пруднікова М. С., Горіна В. В. Аналіз стресу і тривожності кваліфікованих велосипедистів-гонщиків. The 1st International scientific and practical conference "Scientific research: modern challenges and future prospects" (August 26-28, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. P. 177-182.