

ПРОУЧВАНЕ НА ТРАВМАТИЗМА ПРИ СТУДЕНТИ ОТ ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ СОФИЯ – ФИЛИАЛ ПЛОВДИВ, УЧАСТВАЩИ В СПОРТНО УСЪВЪРШЕСНТВАНЕ ВОЛЕЙБОЛ

Петър Доганов, Борис Спасов

Технически Университет София – Филиал Пловдив

RESEARCH OF INJURY INCIDENCE AMONG STUDENTS FROM TECHNICAL UNIVERSITY SOFIA – PLOVDIV BRANCH, TAKING PART IN SPORT VOLLEYBALL

Petar Doganov, Boris Spasov

Technical University of Sofia – Plovdiv Branch

Резюме: В проучването изследваме травмите при студентите, участващи в спортно усъвършенстване по волейбол във Технически университет София – Филиал Пловдив с въпроси **относно наличието на травма, областта на тялото, в която е тази травма, начина на лечение и тежест на увредата.** Повече от 85% от практикуващите волейбол като спорт по избор във в ТУ – Филиал Пловдив са получили травма, свързана със заниманията, като най-честа е контузията на глезенна става. Бъдещи проучвания биха могли да се насочат към установяването на причините за травма при този вид дейност и разработване на подходящи програми за превенция и лечение.

Ключови думи: травми, волейбол, студентски спорт

Abstract: The article analyzes to determine the type, location and dissemination of the injuries among the students who practice volleyball from the Sofia University of Technology – Plovdiv branch

Conclusions: More than 85% of the inquired have sustained injury related with the practicing of volleyball. There is a prevalence of the injuries in the area of the ankle. Further studies are needed to determine risk factors for sustaining an injury among volleyball players and also building of effective programs for prevention and treatment.

Key words: students' sport, injury, orienteering

ВЪВЕДЕНИЕ

Волейболът се характеризира с многократни скокове, резки движения, приземявания и натоварване на ставите и въпреки че спортът не е контактен, травматизмът във волейбола е сравнително чест.

При волейбола се наблюдават еднакво често както остри травми, така и хронични заболявания причинени от микротравматични увреждания. Острите травми са характерни най-вече за пръстите на ръцете и глезените, а хроничните за коленете и раменния пояс. (Дончева, Къчев 2014)

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на нашето проучване е да установим наличието и локализацията на травмите, които са имали студентите от Технически Университет – Филиал Пловдив, участващи в заниманията по Спортно усъвършенстване – волейбол.

Контингент на изследването са 35 студенти (26 мъже и 9 жени), практикуващи спорт по избор волейбол в ТУ-София – Филиал Пловдив. Проучването се проведе в продължение на четири години със студентите, включени в заниманията по волейбол, като анкетното проучване се случваше в края на четвърти учебен семестър за всеки анкетирани, който се явява и последният задължителен семестър с учебната дисциплина „Спорт“. Критерии за включване в анкетното проучване е студентите да са имали предишен опит по волейбол минимум 3 години. Прави впечатление, че средният спортен стаж на анкетирани е 7,3 г., което не е особено голям период. Тук трябва да се отбележи и че по-голямата част от тях в момента упражняват волейбол само в университета или на любителско ниво.

Таблица 1.

Брой изследвани лица	Средна възраст	Спортен стаж – средно
35	21,1 г.	7,3 г.

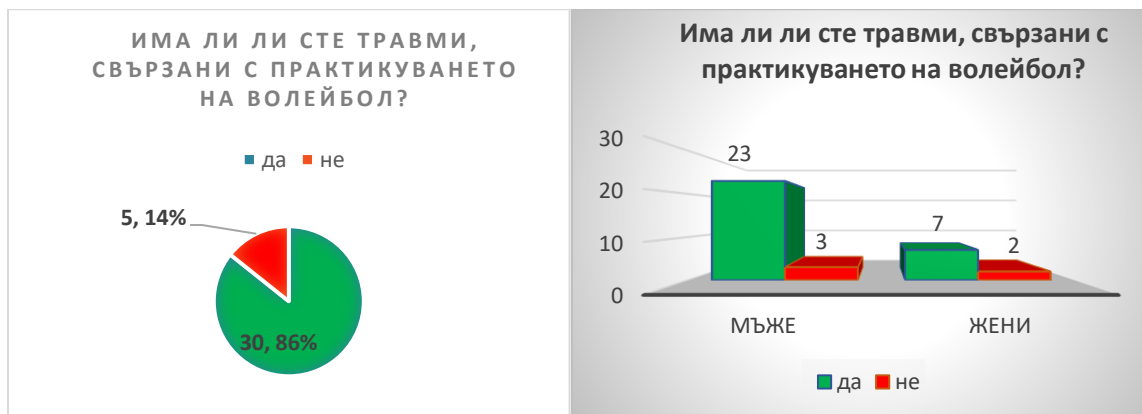
Анкетата включва затворени въпроси, като е възможно да бъде посочен повече от един отговор. Въпросите са насочени към наличието на травми,

в коя област на тялото са, какво лечение е предприето и каква е била тежестта на увредата според броя на пропуснатите тренировъчни дни.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Резултатите бяха обработени с програмата MS Excel.

1. Наличие на травмите. Данните от проведената анкета сочат, че над 85% от практикуващи волейбол са имали травма вследствие на заниманията. Едва 5 студенти отговориха, че не са имали никаква сериозна контузия по време на игра или тренировки. Това потвърждава, че волейболът е спорт с голяма честота на травмите.



Фиг.1,2 Наличие на травми сред анкетираните студенти.

2. Локализация на травмите.

Необходимо е да се направи уточнение, че на този въпрос някои от анкетираните са дали повече от един отговор.

Резултатите от нашата анкета показват, че при изследвания контингент най-честата травма е в глезенната става. 41%



Фиг. 3 Данни относно локализацията

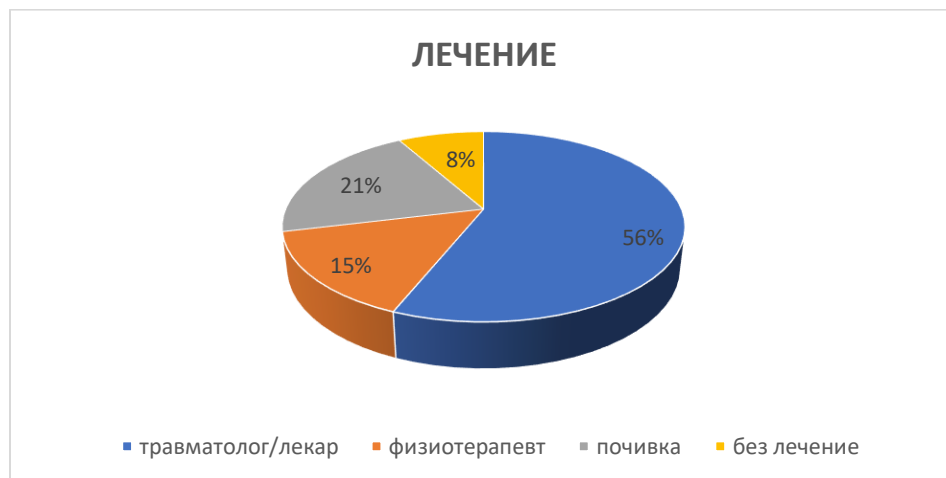
Нашите резултати потвърждават и данните в литературните източници относно най-разпространената остра травма – луксация на глезен, като при 41% от всички анкетирани резултатите са сходни с тези в литературните източници. Този резултат не ни изненада след направените проучвания на литературата, където установихме, че в почти всички изследвания на травматизма във волейбола основната контузия е в глезенната става (Беломъжева-Димитрова, Ангелова 2019; Михайлов 2018; Василев, Янков 2023). Според подобно проучване треньорите отчитат, че най-голям процент са травмите в глезенната става (Михайлов 2019). Това ни дава основание да смятаме волейбола за спортна дисциплина с висока честота на травматизма на глезен. Спортна дисциплина с подобна локализация на най-травмирана глезенна става, която срещнахме в литературата, е спортното ориентиране, където съществуват изследвания по този въпрос и резултатите го потвърждават: (Педев 2014; Попова, Гочков, Доганов 2017).

Волейболът е един от спортовете, където е характерен травматизмът на пръстите, като в нашето проучване 15% от анкетираните са отбелязали контузия на пръстите. Спортна дисциплина с такава локализация на травмите е спортното катерене, като подобни резултати са получени при изследване на травматизма в спортното катерене (Беломъжева-Димитрова, Видиновски 2015), където контузията на пръстите е най-честа при травмите на горния крайник. В нашето изследване 10% са отговорили, че са имали контузия на рамото и 8% на китката. При 10% от анкетираните (предимно мъжете) често срещана контузия е и болката в кръста.

Сред анкетираните се срещат студенти с травми и в коляното – 16%.

Травмите в коляното са характерни за някои спортове, като при изследвания във футбола (Стефанов 2010) се срещат такива резултати.

3. Лечение на травмите



Фиг. 4. Начин на лечение/възстановяване

Опитахме се да установим кои са най-използваните методи за лечение на спортните травми сред изследваните лица. На въпроса за лечението на травмите дадохме 4 опции за отговор. Най-много от анкетираните са отговорили, че са се домогнали до лекар и са се лекували чрез медикаментозно лечение или оперативна намеса – 56%. Голяма част от анкетираните са използвали почивката като начин за справяне с травмата – 21%. Малка част от анкетираните са се възползвали от услугите на масажист/физиотерапевт – 15%. Една част не са предприели никакво лечение и са изчакали контузията да отшуми без да спират тренировъчен процес – 8%.

4. Тежест на травмите. Тежестта на спорните травми оценяваме по (Дагоров 2002). Авторът условно разделя спорните травми на 5 групи по тежест, съобразно броя на загубените тренировъчни дни:

- I група – загубени до 4 тренировъчни дни (леки)
- II група – загубени 5 до 15 тренировъчни дни (умерени)
- III група – загубени 16 до 45 тренировъчни дни (средни)
- IV група – загубени 46 до 75 тренировъчни дни (тежки)
- V група – загубени над 75 тренировъчни дни (много тежки)



Фиг.5. Данни относно тежестта на травмите

При нашето изследване установихме, че най-голяма част от студентите 32% са загубили между 16 и 45 тренировъчни дни, което причислява тяхната травма като средна. Срещат се и лица с тежки травми, които са загубили над 75 тренировъчни дни.

ДИСКУСИЯ

Данните от анкетното проучване сочат, че над 85% от студентите в ТУ Филиал Пловдив участващи в Спортно усъвършенстване Волейбол са претърпявали травма свързана с практикуването на волейбол. Най-чести са травмите на глезенна става, следвани от травми на коляното, пръстите на ръцете, кръста и раменния пояс и китката. Тежестта на травмите варира като най-голям процент са хората със средна тежест на травмите. Бъдещи по-детайлни проучвания биха могли да се насочат към установяването на рисковите фактори за травма при този вид дейност и разработване на подходящи програми за превенция.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Макар волейболът да е безконтактен и сравнително безопасен спорт, рискът от травми не бива да се подценява. С правилна подготовка, техника и грижа за тялото, повечето наранявания могат да бъдат избегнати.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С., М. Видиновски. Травматизъм в спортното катерене, Veliko Tarnovo, 2015, ISSN 978-619-7281-01-9.

Беломъжева-Димитрова, С., П. Ангелова. Честота и причини за травмите при студентки състезателки по волейбол

Василев, Ю., Б. Янков. Най-чести травми във волейбола Десета международна научна конференция Език, наука, комуникации и спорт - 60 години академично образование, Варна, 2023: сборник с доклади. Т. 1 ISBN 978-619-221-452-4

Дагоров, Н. Спортни травми, РИА „Дими стил”, С., 2002, с. 5

Дончева, М., Огнян Къчев. Някои аспекти влияещи върху популярността на волейбола сред студентите от ТУ – Варна НАУЧНИ ТРУДОВЕ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ - 2014, том 53, серия 8.2

Михайлов, М. ХАРАКТЕРИСТИКА НА ТРАВМАТИЗМА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО ВОЛЕЙБОЛ 2019

Михайлов, М. Проучване върху причините, честотата и профилактиката на травматизма при елитни волейболисти. София, Спорт и наука, бр. 2, 2018, с. 101–110

Педев, Т. Най-често срещаните травми в спортното ориентиране, Сп. Спорт и Наука, бр. 2, 2014, извънреден брой;

Попова Н., А. Гочков, П. Доганов (2017). Скринингово проучване на травматизма при студенти-ориентировачи от висши училища в България. Международна научна конференция „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища”, УНСС – София. Сборник с доклади, ISBN 987-954-644-943-6, стр. 189 – 196.

Стефанов, З. Характеристика на травматизма при състезателки по футбол с професионален и непрофесионален опит, Сп. Спорт и Наука, бр. 5, 2010;