

Jauniešu traumas sportā un veselības stāvokļa vērtējums

Juris Porozovs, *Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija*

Kopsavilkums. Svarīga loma jauniešu veselības stāvokļa uzlabošanā ir sporta traumu mazināšanai. Darba mērķis ir noskaidrot Latvijas jauniešu raksturīgākās traumas, biežāk sastopamās traumas jauniešiem, kuri intensīvi nodarbojas ar sportu, jauniešu izpratni par traumu profilaksi un viņu veselības stāvokli. Tika veikta 17–19 gadus vecu Rīgas un citu Latvijas novadu jauniešu anketēšana. Jaunieši, kas intensīvi nodarbojas ar sportu, traumas gūst biežāk nekā tie jaunieši, kuri netrenējas noteiktos sporta veidos. Jaunieši spēj objektīvi novērtēt traumu gūšanas iemeslus un atzīst, ka lielu vērtību nepieciešams vēltīt traumu profilaksei. Vairums jauniešu savu veselības stāvokli vērtē pozitīvi.

Atslēgas vārdi: traumas, jaunieši, sporta nodarbības, pirmās palīdzības sniegšana, veselības stāvoklis.

I. IEVADS

Nozīmīga problēma, kas ietekmē bērnu un jauniešu dzīves kvalitāti, ir traumatisms. Traumas ir saistītas ar dzīvesveidu un fiziskajām aktivitātēm.

Sporta traumu cēloņus var iedalīt divās grupās – iekšējos un ārējos. Iekšējie traumu cēloņi ir atkarīgi no sportista organisma gatavības pakāpes veikt specifiskās kustības, tādas kā lēcienus, metienus, sitienus, serves un citus. Svarīga nozīme ir sportista balsta un kustību aparāta stāvoklim – kaulu, locītavu, muskuļu, saišu, cīpslu un citu anatomisko struktūru attīstībai. Raksturīgi ārējie sporta traumu cēloņi ir tādi kā: nepiemērots inventārs, nepiemēroti sporta apavi, nepareiza iesildīšanās, pārāk īss vai pārāk garš laika periods starp iesildīšanos un startu, nepareiza tehnisko elementu izpilde, nepietiekama fiziskā sagatavotība, pārslodze un citi. Lielākā daļa pārslodzes, traumas ir saistītas ar mīksto audu bojājumiem un traumām, kas ietekmē kaulus, muskuļus, saites un cīpslas [1].

Sportā raksturīgs traumu veids ir muskuļu, locītavu un cīpslu savainojumi. Tos iedala divās galvenajās kategorijās: traumatiskie savainojumi un komplikāciju savainojumi. Traumatiskiem savainojumiem parasti var piemērot konkrētu ārstniecības procesu. Traumu komplikāciju gadījumā savainojumu diagnozes noteikšana un ārstniecība var būt ilglaicīga un sarežģīta. Savainojumu komplikāciju dēļ bieži ir grūti identificēt traumas konkrēto cēloni, kā arī traumētās vietas stāvoklis var pakāpeniski pasliktināties vairāku faktoru ietekmē. Nepareizi noslogojot locītavu, var rasties saišu sastiepums vai locītavas mezģējums. Locītavas saišu sastiepums rodas, ja tiek veikta strauja kustība pārāk lielā apjomā vai attiecīgai locītavai nepiemērotā virzienā, piemēram, neveiksmīgs lēciens vai neveikls pagrieziens. Smagākas traumas rezultātā var rasties pat saišu pārrāvumi. Mezģējums ir kādas locītavas kaulu galu pilnīga novirze. Tā

rodas tad, ja ārējais spēks netieši iedarbojas uz locītavas rajonu, pārraujot locītavas somiņu un saites [2].

Traumu veidošanos var veicināt pārslodze. Visbiežāk tiek traumētas potītes un ceļa locītavas [3]. Ceļgalu un pēdu locītavu traumas bieži rodas no straujiem palēcieniem un piezemēšanās. Ceļa locītavas saišu pārraušana prasa ilgstošu ārstēšanos. Apmēram 20-25% gadījumos pēc ceļa operācijas rodas jaunas ceļa traumas un ir nepieciešama atkārtota operācija [4]. Viens no faktoriem, kas veicina traumu veidošanos, ir slodzes neatbilstība biomehānikas parametriem [5]. Daudzos sporta veidos raksturīgi traumu iemesli ir kritieni un sadursmes [6]. Neizārstēti saišu sastiepumi var izraisīt smagas sekas: locītavu nestabilitāti, ierobežot kustības, var veidoties saaugumi, rasties locītavu iekaisums jeb artrīts. Ja sportists pēc traumas neārstējas, turpina kustēties, nefiksējot cietušo vietu, asinsizplūdumi neuzsūcas, bet sarētojas un rodas kustību traucējumi. Bieži traumas ir galvenais faktors, kura ietekmē sportisti beidz savu sporta karjeru. Tāpēc preventīvi pasākumi traumu mazināšanai un pareiza sportistu ārstēšana un rehabilitācija ir ļoti svarīga, lai pagarinātu iespēju nodarboties ar sportu un novērstu sportistiem paliekošu seku veidošanos [7].

Zināšanas par sporta traumu rašanās cēloņiem ir īpaši nepieciešamas sporta skolotājiem, jo traumas bieži ir nepareizi plānotu un realizētu sporta nodarbību sekas – gan iesācējiem, gan sportistiem ar stāžu. Parasti traumas rodas, kombinējoties dažādiem riska faktoriem [8]. Traumas, kas bieži saistītas ar nepareizu treniņa procesa organizāciju, var atbaidīt bērnus no fiziskām aktivitātēm un sporta [9].

Sporta traumu ārstēšanas pamatprincips ir intensīva terapija, lai maksimāli saīsinātu darbaspēju zuduma laiku. Šis laiks parasti atkarīgs no pirmās palīdzības savlaicīguma un kvalitātes. Smagas traumas parasti prasa ilgstošu ārstēšanu, un pēc ārstēšanas novērojama fiziskās formas pasliktināšanās [10]. Lai sportists traumas ārstēšanas laikā nezaudētu fiziskās darbaspējas, vienlaikus ar lokālo terapiju jāizdara vispārattīstoši vingrinājumi, kas nenoslogo traumēto ķermeņa apvidu. Piemēram, pēc rokas traumas iespējams nodarbināt otru roku, veikt slodzi uz veloergometra aerobo darbaspēju saglabāšanai [11]. Svarīga loma sportista darbaspēju atjaunošanā ir psiholoģiskajai rehabilitācijai. Stresa un psiholoģiskās pārslodzes iespaidā traumētās ķermeņa daļas funkciju atjaunošanās var palēnināties [12].

Daudzos gadījumos traumas ir iespējams novērst. Lai mazinātu traumas gūšanas iespējas, ir nepieciešams pareizi organizēt sporta nodarbības: pirms fiziskās slodzes iesildīties, izpildīt dažus stiepšanās vingrinājumus, izstrādāt piemērotu treniņu slodzes režīmu, starp treniņiem pietiekami atpūsties. Speciāli līdzsvara, spēka un krišanas iemaņu apguves

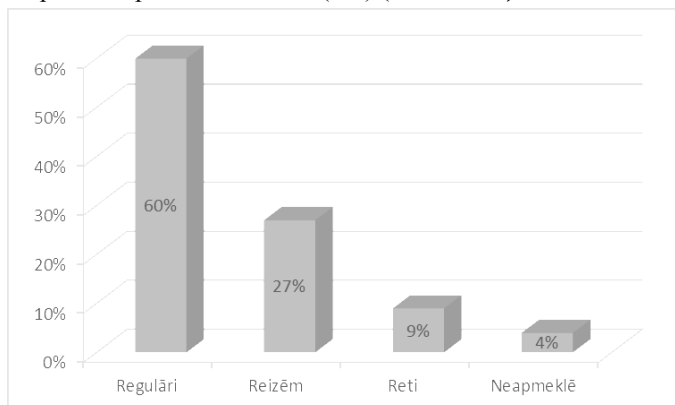
vingrinājumi noteiktos sporta veidos var samazināt traumas gūšanas iespēju [13]. Svarīga loma traumu mazināšanai ir piemērota inventāra izmantošana, piemēram, locītavu aizsargu un ķiveru lietošana riskantajos sporta veidos [14]. Lai mazinātu traumatismu, svarīgi ir noskaidrot raksturīgākās traumas un to rašanās iemeslus.

II. DARBA METODES

Lai noskaidrotu Latvijas jauniešu raksturīgākās traumas un biežāk sastopamās traumas jauniešiem, kuri intensīvi nodarbojas ar sportu, jauniešu izpratni par traumu profilaksi un viņu veselības stāvokli, tika veikta 17–19 gadus vecu jauniešu anketēšana. Pavisam tika anketēti 156 Rīgas un citu Latvijas novadu jaunieši. Izlase tika veidota, lai pārbaudāmo personu grupā tiktu iekļauti ievērojami Latvijas sportisti, kuri jau ilgus gadus nodarbojas ar noteiktu sporta veidu.

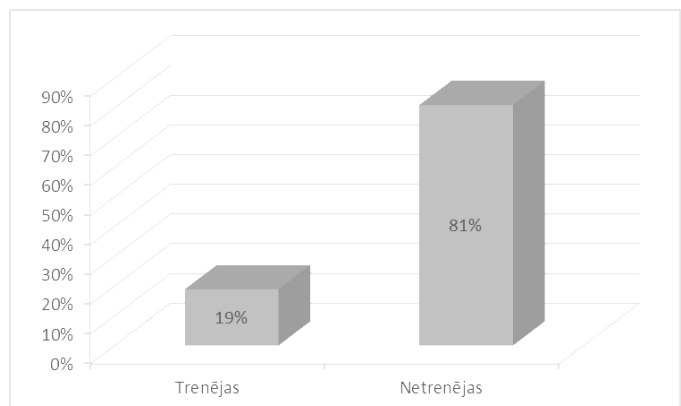
III. PĒTĪJUMA REZULTĀTI

Pētījuma rezultāti parādīja, ka lielākā daļa aptaujāto jauniešu (60%) regulāri apmeklē sporta nodarbības. Daļa jauniešu reizēm (27%) vai reti (9%) apmeklē sporta nodarbības, bet salīdzinoši neliels skaits jauniešu nemaz neapmeklē sporta nodarbības (4%) (skat. 1. att.).



1. att. Sporta nodarbību apmeklējums skolā (% no aptaujāto respondentu skaita).

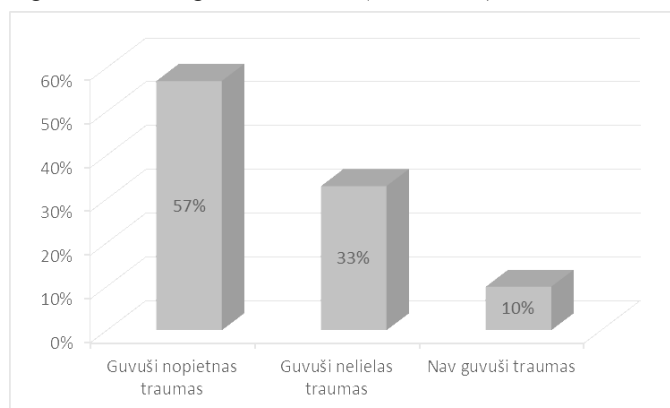
19% aptaujāto jauniešu regulāri nodarbojas ar sportu, trenējoties noteiktā sporta veidā (skat. 2. att.).



2. att. Nodarbošanās ar noteiktiem sporta veidiem (% no aptaujāto respondentu skaita).

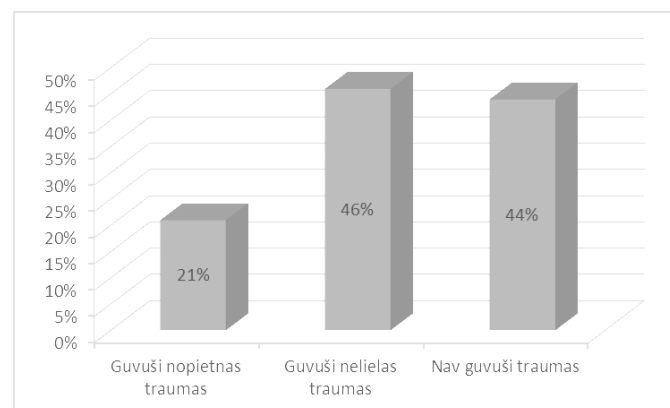
Populārākie sporta veidi, ar kuriem nodarbojas jaunieši, ir sporta spēles (basketbols, futbols un citas sporta spēles). Daļa jauniešu trenējas tādos sporta veidos kā riteņbraukšana, vieglatlētika, cīņu sporta veidi.

Jaunieši, kas intensīvi nodarbojas ar sportu, biežāk gūst traumas, nekā tie, kuri ar sportu ārpus skolas nenodarbojas. 57% aptaujāto jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, pēdējo 3 gadu laikā ir guvuši nopietnas traumas, bet 33% – nelielas traumas. Tikai 10% no šīs jauniešu grupas pēdējo 3 gadu laikā nav guvuši traumas (skat. 3. att.).



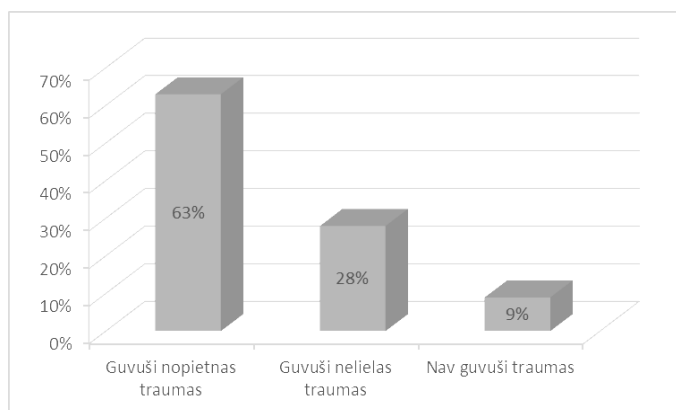
3. att. Traumas jauniešiem, kas trenējas noteiktos sporta veidos (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas noteiktos sporta veidos).

21% jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, pēdējo 3 gadu laikā ir guvuši nopietnas traumas un 46% – nelielas traumas, bet 44% nav guvuši traumas (skat. 4. att.).



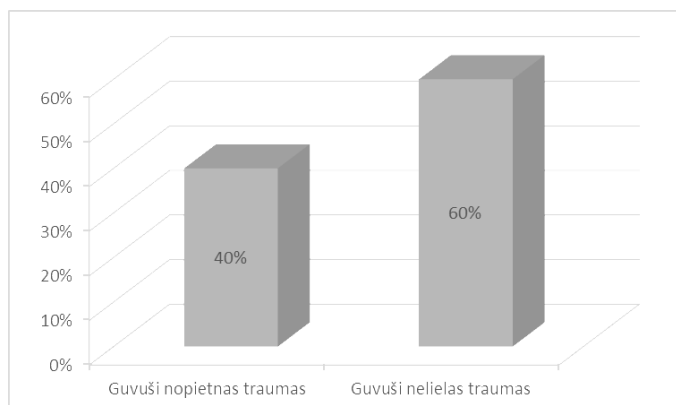
4. att. Traumas jauniešiem, kas netrenējas noteiktos sporta veidos (% no aptaujāto respondentu skaita, kas netrenējas noteiktos sporta veidos).

Salīdzinoši bieži pēdējo 3 gadu laikā traumas ir guvuši jaunieši, kas trenējas basketbolā. 63% basketbolistu ir guvuši nopietnas traumas un 28% nelielas traumas (skat. 5. att.).



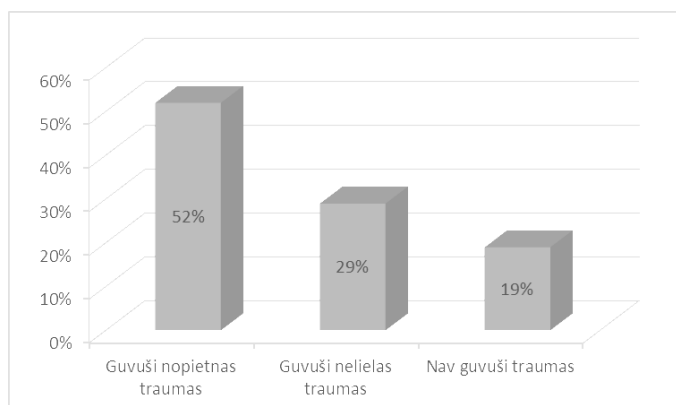
5. att. Traumas, kuras guvuši jaunieši, kas trenējas basketbolā (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas basketbolā).

Vieglatlētiem vairāk ir raksturīgas nelielas traumas. 40% jauniešu, kas trenējas vieglatlētikā pēdējo gadu laikā ir guvuši nopietnas traumas, bet 60% – nelielas traumas (skat. 6. att.).



6. att. Traumas, kuras guvuši jaunieši, kas trenējas vieglatlētikā (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas vieglatlētikā).

52% jauniešu, kas trenējas citos sporta veidos, izņemot basketbolu un vieglatlētiķu, pēdējo gadu laikā ir guvuši nopietnas, bet 29% – nelielas traumas (skat. 7. att.). Anketēšanas rezultāti liecina, ka jaunieši, kas intensīvi trenējas noteiktos sporta veidos, salīdzinoši bieži gūst traumas.



7. att. Traumas, kuras guvuši jaunieši, kas trenējas citos sporta veidos (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas vieglatlētikā).

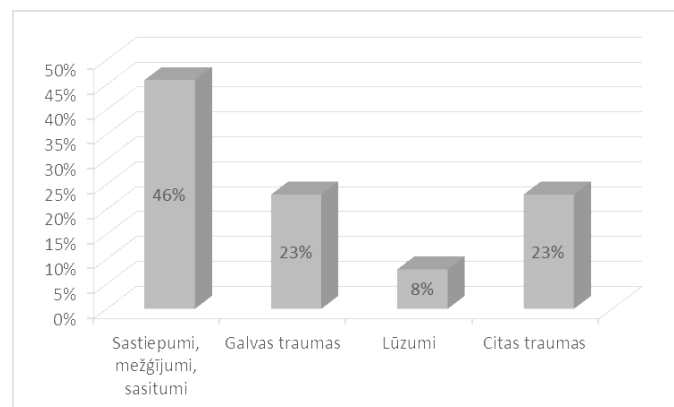
Raksturīgākās jauniešu traumas ir sasitumi un locītavu sastiepumi (skat. 1. tab.). 29% aptaujāto jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 26% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, guvuši sasitumus, bet 17% aptaujāto jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 25% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, ir guvuši locītavu sastiepumus. Salīdzinoši bieži ir arī dažādas brūces un locītavu mežģījumi. 17% jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 11% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, pēdējo 3 gadu laikā ir guvuši brūces, bet 9% aptaujāto jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 12% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, ir guvuši locītavu mežģījumus. Gan aptaujātajiem jauniešiem, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, gan arī jauniešiem, kas trenējas noteiktā sporta veidā, pēdējos gados ir bijuši arī lūzumi, muguras, galvas un cita veida traumas.

1. TABULA

JAUNIEŠU RAKSTURĪGĀKĀS TRAUMAS (% NO APTAUJĀTĀJIEM JAUNIEŠIEM)

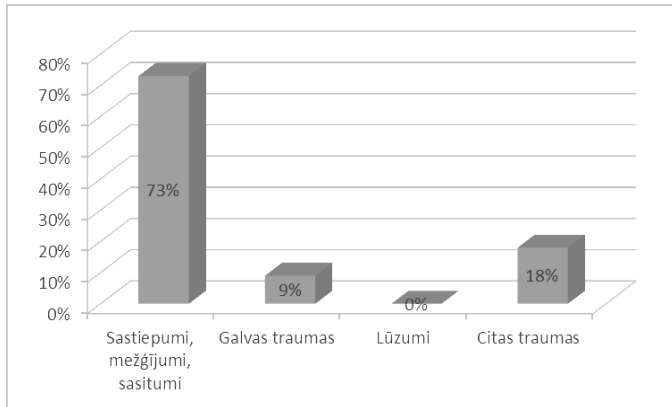
Traumas veids	Jaunieši, kas netrenējas noteiktā sporta veidā	Jaunieši, kas trenējas noteiktā sporta veidā
Locītavu sastiepumi	17	25
Locītavu mežģījumi	9	12
Sasitumi	29	26
Brūces	17	11
Lūzumi	3	4
Muguras traumas	2	3
Galvas traumas	5	7
Cita veida traumas	18	12

Jaunieši, kas trenējas basketbolā, pēdējo gadu laikā ir guvuši dažādas traumas (46% – sastiepumus, mežģījumus un sasitumus, 23% – galvas traumas, 8% – lūzumus, bet 23% – cita veida traumas) (skat. 8. att.).



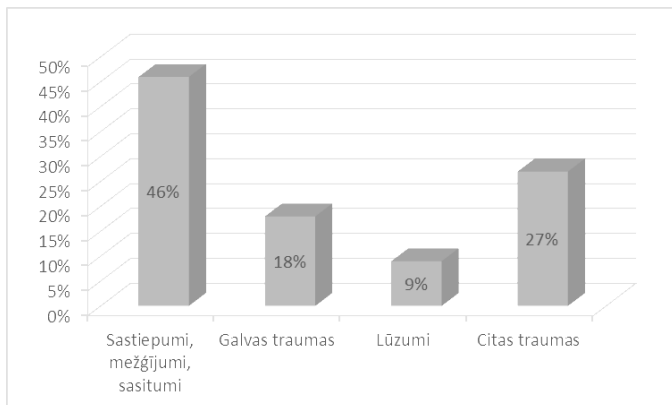
8. att. Jauniešu, kas trenējas basketbolā, raksturīgākie traumu veidi (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas basketbolā).

Jaunieši, kas trenējas vieglatlētikā, pēdējo gadu laikā visvairāk ir guvuši sastiepumus, mežģījumus un sasitumus (73%) (skat. 9. att.).



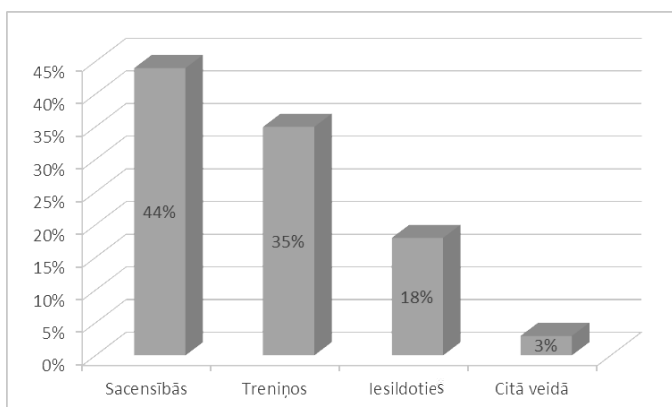
9. att. Jauniešu, kas trenējas vieglatlētikā, raksturīgākie traumu veidi (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas vieglatlētikā).

Jauniešiem, kas trenējas citos sporta veidos, līdzīgi kā basketbolistiem, pēdējo gadu laikā ir bijušas dažādas traumas (46% guvuši sastiepumus, mežģījumus un sasitumus, 18% – galvas traumas, 9% – lūzumus, bet 27% cita veida traumas) (skat. 10. att.).



10. att. Jauniešu, kas trenējas citos sporta veidos, raksturīgākie traumu veidi (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas citos sporta veidos).

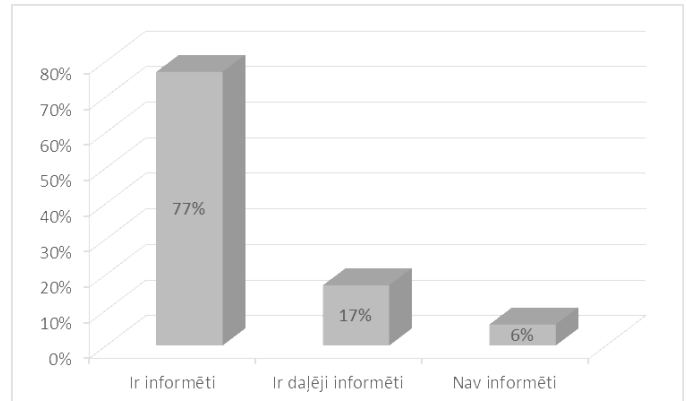
Jaunieši, kas trenējas noteiktos sporta veidos, visbiežāk traumas ir guvuši sacensībās (44%) (skat. 11. att.). Traumas ir gūtas, arī treniņos vai iesildoties.



11. att. Nodarbību veidi, kā guvuši traumas jaunieši, kas trenējas noteiktos sporta veidos (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas noteiktos sporta veidos).

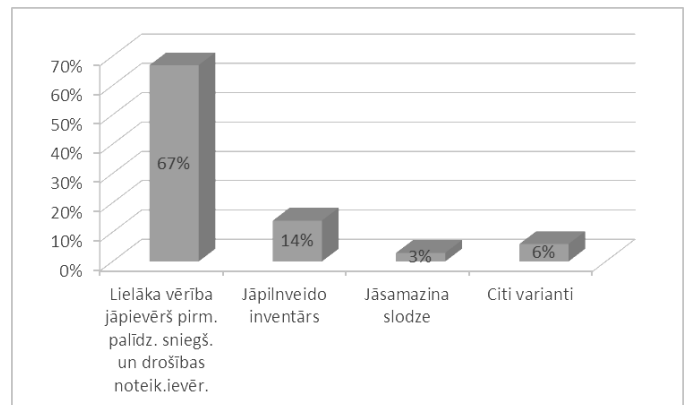
Lielākā daļa aptaujāto jauniešu uzskata, ka raksturīgākie traumu iemesli ir neuzmanība, nepareiza iesildīšanās, drošības

tehnikas neievērošana, nepareiza inventāra izmantošana, neprognozējama citu cilvēku uzvedība. Vairums jauniešu (77%), kas trenējas noteiktos sporta veidos, uzskata, ka ir informēti par raksturīgākajiem traumu gūšanas veidiem (skat. 12. att.). Salīdzinoši neliela daļa šīs grupas jauniešu atzīst, ka ir daļēji informēti (17%) vai arī nav informēti (6%) par traumu gūšanas iemesliem. Tas liecina, ka treneri un paši jaunieši cenšas novērst traumu gūšanas iespējas, taču, intensīvi nodarbojoties ar sportu, ir grūti pilnībā no traumām izvairīties.



12. att. Jauniešu, kas trenējas noteiktos sporta veidos, informētība par raksturīgākajiem traumu gūšanas veidiem (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas noteiktos sporta veidos).

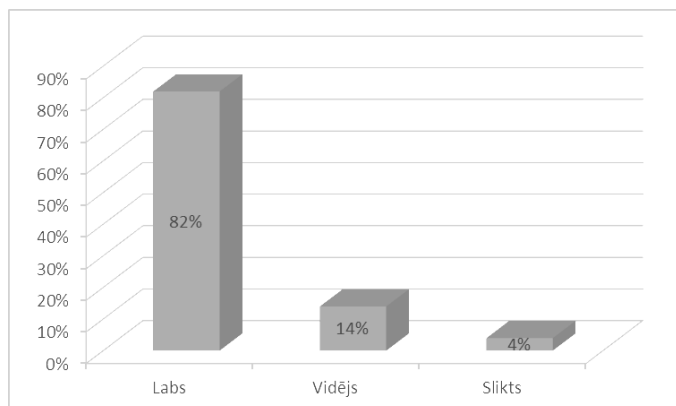
Lai mazinātu traumu gūšanas iespējas, vairums (67%) sportistu uzskata, ka lielāka vērība ir jāpievērš pirmās palīdzības sniegšanai un drošības noteikumu ievērošanai (skat. 13. att.). Daļa jauniešu (14%) atzīmē, ka traumu gūšanas iespējas var mazināt arī sporta inventāra pilnveidošana. Vairums jauniešu, kas intensīvi nodarbojas ar sportu, atzīst, ka sportojot ir grūti pilnībā izvairīties no traumām, it īpaši sporta veidos, kas saistīti ar ātrumu un risku, taču traumu profilaksei jāpievērš īpaša uzmanība.



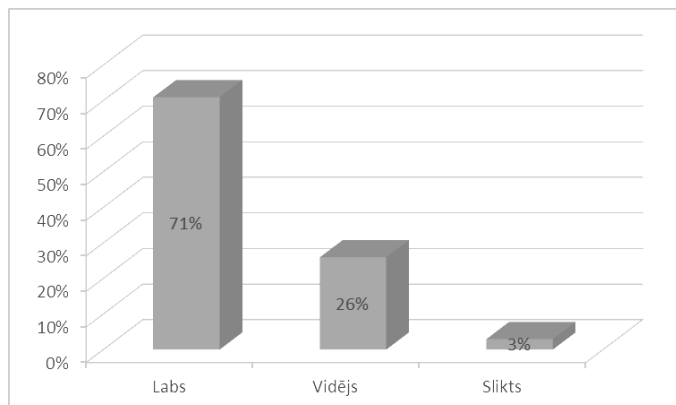
13. att. Jauniešu, kas trenējas noteiktos sporta veidos, uzskati par traumu mazināšanas iespējām (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas noteiktos sporta veidos).

Lielākā daļa aptaujāto jauniešu uzskata, ka viņu veselības stāvoklis ir labs. 82% aptaujāto jauniešu, kas trenējas noteiktos sporta veidos, un 72% jauniešu, kas netrenējas noteiktos sporta veidos, vērtē savu veselības stāvokli kā labu. 14% aptaujāto jauniešu, kas trenējas noteiktos sporta veidos, vērtē savu veselības stāvokli kā vidēju, bet 4% – kā sliktu

(skat. 14. att.). 26% aptaujāto jauniešu, kas netrenējas noteiktos sporta veidos, vērtē savu veselības stāvokli kā vidēju, bet 3% – kā sliktu (skat. 15. att.). Šie rezultāti liecina, ka kopumā sportisti nedaudz augstāk novērtē savu veselības stāvokli nekā jaunieši, kas noteiktos sporta veidos netrenējas.



14. att. Jauniešu, kas trenējas noteiktos sporta veidos, veselības stāvokļa pašvērtējums (% no aptaujāto respondentu skaita, kas trenējas noteiktos sporta veidos).



15. att. Jauniešu, kas netrenējas noteiktos sporta veidos, veselības stāvokļa pašvērtējums (% no aptaujāto respondentu skaita, kas netrenējas noteiktos sporta veidos).

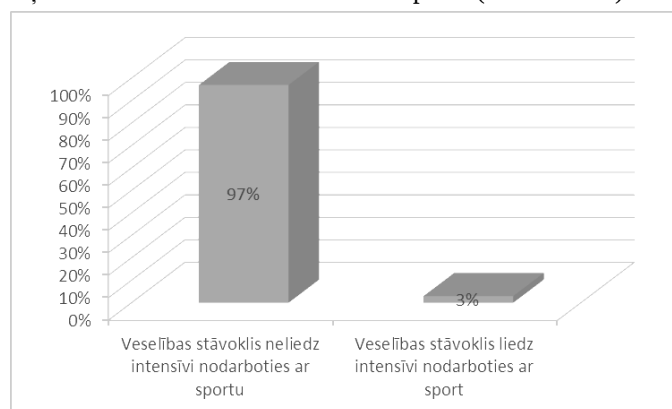
Raksturīgākie jauniešu veselības traucējumi ir redzes traucējumi. 29% jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 27% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, norāda, ka viņiem ir redzes traucējumi. Biežāk sastopamās noteiktu orgānu sistēmu slimības jauniešiem ir elpošanas un gremošanas orgānu sistēmu slimības. 6% jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 6% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, norāda, ka viņiem ir elpošanas orgānu sistēmas slimības, un 5% jauniešu, kas netrenējas noteiktā sporta veidā, un 3% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, norāda, ka viņiem ir gremošanas orgānu sistēmas slimības. Nelielam skaitam jauniešu ir arī asinsrites orgānu sistēmas slimības (3% jauniešu, kas netrenējas, un 3% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā), balsta kustību orgānu sistēmas slimības (2% jauniešu, kas netrenējas, un 3% jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā) un cita veida slimības (skat. 2. tab.).

2. TABULA

JAUNIEŠU RAKSTURĪGĀKĀS SLIMĪBAS (% NO APTAUJĀTAJĀM JAUNIEŠIEM)

Slimības veids	Jaunieši, kas netrenējas noteiktā sporta veidā	Jaunieši, kas trenējas noteiktā sporta veidā
Redzes traucējumi	29	27
Elpošanas sistēmas slimības	6	6
Gremošanas sistēmas slimības	5	3
Sirds asinsvadu sistēmas slimības	3	3
Balsta kustību orgānu sistēmas slimības	2	3
Cita veida slimības	3	3

Lielākajai daļai aptaujāto jauniešu veselības stāvoklis neliedz nodarboties ar sportu, tomēr 3% no visiem aptaujātajiem jauniešiem ir norādījuši, ka veselības stāvoklis viņiem liedz intensīvi nodarboties ar sportu (skat. 16. att.).



16. att. Jauniešu iespēja nodarboties ar sportu veselības stāvokļa dēļ (% no aptaujāto respondentu skaita).

IV. SECINĀJUMI

1. Lielākajai daļai jauniešu ir pozitīva attieksme pret sportu, viņi regulāri apmeklē sporta nodarbības skolā, daļa trenējas noteiktos sporta veidos.

2. Jaunieši, kas intensīvi nodarbojas ar sportu, traumas gūst biežāk nekā tie jaunieši, kuri netrenējas noteiktos sporta veidos. Vairums jauniešu, kas trenējas noteiktā sporta veidā, pēdējo trīs gadu laikā ir guvuši nopietnas vai nelielas traumas.

3. Raksturīgākās sportistu traumas ir sastiepumi, mežģījumi un sasitumi. Daļai sportistu ir bijušas galvas traumas un lūzumi. Vieglatlēti salīdzinājumā ar basketbolistiem un sportistiem, kas trenējas citos sporta veidos, biežāk gūst sastiepumus, mežģījumus un sasitumus. Daudzi sportisti traumas gūst sacensībās (44%).

4. Vairums sportistu ir informēti par raksturīgākajiem traumu gūšanas iemesliem noteiktā sporta veidā (77%). Jaunieši spēj objektīvi novērtēt traumu gūšanas iemeslus un atzīst, ka lielu vērību nepieciešams veltīt traumu profilaksei, tomēr uzskata, ka intensīvi nodarbojoties ar sportu no traumām ir grūti izvairīties, sevišķi dažos bīstamos sporta veidos.

5. Jaunieši uzskata, ka svarīgs priekšnoteikums traumu mazināšanai ir pirmās palīdzības sniegšanas iemaņu apguve un drošības pasākumu ievērošana.

6. Lielākā daļa jauniešu, gan sportisti, gan arī tie jaunieši, kas netrenējas noteiktos sporta veidos, uzskata, ka viņu veselības stāvoklis ir labs, tomēr daļai jauniešu ir nelieli vai arī nopietni veselības traucējumi.

7. Raksturīgākie jauniešu veselības traucējumi ir redzes traucējumi, atsevišķiem jauniešiem arī elpošanas sistēmas un gremošanas sistēmas slimības. Nelielam skaitam jauniešu (3%) veselības stāvoklis liedz intensīvi nodarboties ar sportu.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- [1] Micheli, L. J. Klein, J. D. *Sports Injuries in children and adolescents*. British Journal of Sports Medicine, 1991, vol. 25, N 1, pp. 6-9.
- [2] Spokoino, G., Promberg, J. *Veselības ābece*. Rīga: Zvaigzne, 1977. 336 lpp.
- [3] Adirim, T. A., Cheng, T. L. *Overview of Injuries in the Young Athlete*. Sports Medicine, 2003, vol. 33, N 1, pp. 75 – 81.
- [4] Hewet, T. E., Di Stasi S. L., Myer, G. D. *Current Concepts for Injury Prevention in Athletes after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction*. American Journal of Sports Medicine, 2013, vol. 41, Issue 1, pp. 216-224.
- [5] Finch, C. F., Ullah, S., McIntosh, A. S. *Combining Epidemiology and Biomechanics in Sports Injury Prevention Research: A New Approach for Selecting Suitable Controls*. Sports Medicine, 2011, vol. 41, Issue 1, p. 59–72.
- [6] Schneider, S., Yamamoto, S., Weidmann, C., Bruhmann, B. *Sport injuries among adolescents: Incidence, causes and consequences*. Journal of Paediatrics & Child Health, 2012, vol. 48, Issue 10, pp. 183-189.
- [7] Ristolainen, L., Kettunen, J. A., Kujala, A., Heinonen, A. *Sport injuries as the main cause of sport career termination among Finnish top-level athletes*. European Journal of Sport science, 2012, vol. 12, Issue 3, pp. 274-282.
- [8] Abernethy, D., Mac Auley, D. *Impact of School Sport Injury*. British Journal of Sports Medicine, 2003, vol. 37, pp. 354-355.

- [9] Krauksts, V. *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: SIA „Drukātava”, 2006, 201 lpp. Andrew, N. E., Wolfe, R. Cameron, P., Richardson, M., Page, R., Bucknill, A., Gabbe, B. *Return to pre-injury health status and function 12 month after hospitalisation for sport and active recreation related orthopaedic injury*. Injury Prevention, 2012, vol. 18, Issue 6, pp. 377-384.
- [11] Auliks, I. *Sporta medicīna*. Rīga: Zvaigzne, 1985. 167 lpp.
- [12] Kim, T. *Psychological Rehabilitation of Sport Injuries*. European Journal of Social Science, 2012, vol. 33, Issue 3-4, pp. 358-363.
- [13] Paskewicz, J., Webb, T., Waters, B., McCarty, C.W., Van Lunen, B. *The Effectiveness of Injury – Prevention Programs in Reducing the Incidence of Anterior Cruciate Ligament Sprains in Adolescent Athletes*. Journal of Sport Rehabilitation, 2012, vol. 21, Issue 4, pp. 371-377.
- [14] Collins, S., Gubernick, L. *The Riskiest Sports*. Wall Street Journal - Eastern Edition, 2001, vol. 238, Issue 4.



Juris Porozovs, Doctor of biology (Dr. biol.) since 1993. The scientific qualification was obtained in Latvia University. Major field of study is physiology.

The current jobs are: professor in Riga Teacher Training and Educational Management Academy, and senior researcher in Riga Teacher Training and Educational Management Academy Institute of Pedagogical and Psychological Investigations, Imantas 7. līnija-1, LV-1083. Previously have worked in: International Institute of Practical Psychology (1999 – 2005), Latvian Civil Defence Centre (1997 – 1998), Riga Children Hospital (1995 – 1996). Main scientific interests are connected with neurophysiology and sport physiology.

Member of the European Committee of Sport Science and Latvian Association of Physiology.

Telephone: +371 26806992, E-mail: juris.porozovs@tpiva.lv

Juris Porozovs. Sport injuries and health level assessment of young people

Injuries is a significant problem which influences the quality of life of children and young people. Injuries are connected with lifestyle and physical activities. The characteristic injuries in sports are muscle, joint and tendon injuries. In many cases injuries can be prevented. Significant role in prevention of sport injuries have proper organization of sport exercises and the use of suitable equipment. The questionnaire of 17 – 19 years old young people was carried out in order to clarify the characteristic injuries of young people and the most common injuries of young people who are heavily involved in sport, the awareness of young people about injury prevention and their health level. 156 young people in Riga and different Latvia districts were questioned. The results of investigation showed that the majority of young people have positive attitude to sports. They regularly attend sport exercises in school. 19% of questioned young people regularly train into separate branches of sports. Young people who are heavily involved in sports more often get injuries in comparison with young people who don't go into sports outside of school. The majority of young people who go into separate branches of sports during last 3 years have got serious (57%) or minor (33%) injuries. The most characteristic injuries of sportsmen are joint strains, joint dislocations and bruises. A part of questionnaire athletes have got head injuries and fractures. Young people who go into basket-ball during last years have got different injuries (46% joint strains, joint dislocations and bruises, 23% head injuries, 8% fractures and 23% other injuries). Young people who go into field and track athletics in recent years most of all have got joint strains, joint dislocations and bruises (73%). Young people who go into other branches of sports, similarly as basket-ball players, during last years have got different injuries (46% joint strains, joint dislocations and bruises, 18% head injuries, 9% fractures and 27% other injuries). Many athletes got injuries during competitions (44%). The majority of athletes are informed about most characteristic causes of injuries in separate branches of sports (77%). Young people are able to assess objectively the causes of injuries and admit that it is necessary to pay great attention to prevention of injuries, at the same time they consider that it is difficult to avoid from injuries heavily going into sports, especially in some dangerous branches of sports. Young people consider that essential prerequisite for reducing injuries is acquiring skills of providing first aid and compliance of safety measures. The majority of young people, athletes as well as young people who don't train into separate branches of sports, consider that their health level is good. The most characteristic health disturbances of young people are vision disorders, and for separate young people respiratory and digestive system disorders. For small number of young people (3%) health problems don't allow to go into sports.

Юрис Порозовс. Травмы молодежи в спорте, и оценка состояния здоровья молодых людей

Травматизм - важная проблема, которая затрагивает качество жизни детей и юношей. Приобретение травм связано с образом жизни и спортом. Наиболее характерные травмы в спорте – повреждение мышц, связок и сухожилий. Во многих случаях травмы возможно предотвратить. Важную роль в уменьшении количества травм имеет правильная организация спортивных занятий и употребление подходящего инвентаря. Для того, чтобы выяснить наиболее характерные травмы юношей Латвии и наиболее характерные травмы юношей, которые активно занимаются спортом, а также понимание юношей о профилактике травм и состоянии их здоровья, было проведено анкетирование юношей 17 – 19-летнего возраста. Всего было опрошено 156 юношей из Риги и разных районов Латвии. Результаты исследования показали, что у большинства юношей положительное отношение к спорту. Они регулярно посещают спортивные занятия в школе. 19% опрошенных юношей тренируются в определенных видах спорта. Юноши, которые интенсивно занимаются спортом, травмы получают чаще, чем те юноши, которые интенсивно не занимаются спортом. Большинство юношей, которые тренируются в определенных видах спорта, во время последних три года получали серьезные (57%) или незначительные (33%) травмы. Наиболее характерные травмы спортсменов - это деформации, вывихи и ушибы. Часть спортсменов получали головные травмы и переломы. Юноши, которые тренируются в баскетболе, во время последних лет получали различные травмы (46% деформации, вывихи и ушибы, 23% головные травмы, 8% переломы и 23% травмы другого вида). Юноши, которые тренируются в легкой атлетике, во время последних лет чаще всего получали деформации, вывихи и ушибы (73%). Юноши, которые тренируются в других видах спорта, похоже, как баскетболисты, во время последних лет получали различные травмы (46% деформации, вывихи и ушибы, 18% головные травмы, 9% переломы и 27% травмы другого вида). Многие спортсмены получают травмы во время соревнований (44%). Большинство спортсменов информированы о наиболее характерных видах получения травм в определенных видах спорта (77%). Юноши умеют объективно оценивать причины получения травм и признают, что необходимо уделять

большое внимание профилактике травм, однако считают, что во время интенсивных занятий спортом трудно избежать травмы, особенно в определенных рискованных видах спорта. Юноши считают, что важная предпосылка для уменьшения травм – это освоение навыков оказания первой помощи и соблюдение правил безопасности. Большинство юношей, как те, которые занимаются определенным видом спорта, так и те, которые не занимаются определенным видом спорта, считают, что у них хорошее состояние здоровья. Наиболее характерные нарушения состояния здоровья у юношей – это повреждения зрения, для некоторых юношей также болезни дыхательной и пищеварительной системы. У немногих юношей (3%) состояние здоровья не дает возможности заниматься спортом.