

## ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

***Аннотация:** В данной статье рассматривается такое понятие, как спортивная травма. Также, приводятся данные о частоте и особенностях травматизма в волейболе. Эта статья написана для волейболистов, тренеров, спортивных врачей, с целью ознакомления со спецификой травматизма в волейболе и способах его профилактики.*

***Ключевые слова:** спорт, волейбол, травматизм, травма, профилактика.*

***Abstract:** This article discusses such a concept as sports injury. Also, data on the frequency and features of injuries in volleyball are provided. This article is written for volleyball players, coaches, sports doctors, in order to get acquainted with the specifics of injuries in volleyball and ways to prevent it.*

***Keywords:** sport, volleyball, traumatism, injury, prevention.*

Существует такое понятие, как «травма», которое определяется всевозможным нарушением целостности и функции органов и тканей, вследствие воздействия на организм внешних факторов.

Также есть понятие «спортивная травма», исходя из названия, можно понять, что в этом случае повреждение органов и тканей организма происходит в процессе занятия физической культуры и спортом. Такие травмы

могут нести за собой изменение анатомических структур организма, а также функций его поврежденного органа. [1, с. 2].

В данной статье будут рассмотрены спортивные травмы, полученные в ходе занятий волейболом.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта. У каждого участника команды есть свое амплуа, которое определяет его специализацию на площадке. Физические качества, которые необходимы волейболистам: координационные способности, физическая сила, реакция, прыгучесть.

Говоря о травмах в волейболе, необходимо подчеркнуть, что в данном виде спорта частота травматизма намного реже, по сравнению с другими командными видами спорта, таких как: хоккей, футбол, баскетбол. Это можно объяснить тем, что в волейболе игроки очень редко контактируют друг с другом. Но если мы сравним волейбол с другими бесконтактными видами спорта (теннис, лыжи, гимнастика), то станет очевидно – в этом случае волейбол можно определить, как достаточно травматичный вид спорта.

Травмы, которые может получить волейболист во время тренировок и соревнований делятся на две группы: острые травмы и усталостные травмы.

Рассмотрим локализацию травм в данных группах:

1. Острые травмы: пальцы, голеностопные суставы;
2. Усталостные травмы: позвоночник, коленные суставы, плечевые суставы.

Следует отметить, что 74% острых травм возникают во время соревновательного процесса. В тренировочном процессе чаще всего встречаются усталостные травмы, но в целом, соотношение тех и других травм на тренировках примерно одинаково (55% усталостные, 45% острые). [2, с. 40-41].

Чтобы выявить причины травматизма в волейболе, необходимо рассмотреть две группы факторов: внешние и внутренние.

Внутренние факторы, которые вызывают травмы или способствуют их возникновению, включают в себя: возрастные и гендерные особенности,

антропометрия, врожденные и индивидуальные особенности спортсмена, а также состояния утомления и переутомления.

Теперь рассмотрим, что относится к внешним факторам: спортивная обувь и форма, приспособления для фиксации, неблагоприятные гигиенические условия, а также неполноценное материально-техническое обеспечение занятий и соревнований. [3, с. 50-51].

Существуют основные причины получения травм волейболистами: методологического и организационного характера.

Причины методологического характера связаны с невыполнением таких принципов спортивной тренировки, как:

1. Непрерывность тренировки;
2. Постепенность увеличения нагрузок во время тренировочного процесса;
3. Цикличность тренировки;
4. Предтренировочная разминка.

Причины организационного характера связаны с невыполнением таких принципов организации, как:

1. Спортивная диспансеризация перед допуском спортсмена к тренировкам;
2. Преждевременное начало тренировок после травмы или болезни спортсмена.

[4, с. 90-92].

Важной частью тренировочного и соревновательного процессов является профилактика спортивного травматизма.

Даже несмотря на то, что волейболисты имеют активную нагрузку на тренировочных занятиях, для восстановления и профилактики спортивного травматизма можно прибегать к другим видам спорта на второстепенной основе (йога, пилатес, аквааэробика и т.д.). [5, с. 102-104].

Также существуют комплексы простых упражнений для самостоятельной тренировки спортсменов. Такие тренировочные занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, желательно во второй половине дня. В одно тренировочное занятие включается 5-10 упражнений. Упражнения

направлены, в основном, на вытяжение мышц для того, чтобы укрепить их и в будущем способствовать предотвращению травм.

Необходимо забывать и про активный отдых, который также является важной составляющей профилактики спортивного травматизма. [6, С. 294-296].

Исходя из данных Центров по контролю и профилактике заболеваний, большинство спортивных травм являются предсказуемыми и предотвратимыми. В связи с этим, были разработаны специальные методы их профилактики:

1. Предупреждение травм посредством физических упражнений (доказано снижение травматизма в спорте). Они включают в себя спортивные программы-разминки;
2. Разогрев мышц, посредством массажа, самомассажа, разминки. Такой метод улучшает кровоток в мышцах, из чего следует повышение температуры мышц, вследствие чего помогает предотвратить мышечные перенапряжения;
3. Обеспечение специальным фиксирующим оборудованием на тренировках и соревнованиях (фиксаторы, бандажи, ортезы и т.д.);
4. Наличие перерывов в тренировочном процессе, возможность восстановления водно-солевого баланса. [7, с. 25-26].

Важную роль в профилактике любых травм играет лечебное плавание. Лечебное плавание – это одна из форм лечебной физической культуры, в которой происходит одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Чтобы создать необходимые условия для проведения физических упражнений в бассейне, необходимо учитывать влияние температуры воды на организм. Для того чтобы добиться понижения рефлекторной возбудимости и пластичности мышц, а также уменьшения болевого синдрома, занятия в бассейне необходимо проводить в теплой, близкой к температуре тела воде. Если тренировка в бассейне включает в себя

разные динамические движения, температура воды может быть более холодной. С помощью этого достигается закаливающий эффект.

Имеет значение и химическое воздействие водной среды, особенно, если занятие проводится в бассейнах с минеральной или морской водой. 20

К числу общедоступных и естественных физических средств, для профилактики травм и восстановления работоспособности, относятся: душ (веерный, душ «Шарко», каскадный, циркулярный, шотландский и др.), баня, массаж, ванны (серные, контрастные, гипертермические, сульфидные и др.), свето- и теплолечение, аэроионизация, кислородотерапия и т.д. [8, с 54-57].

#### **Список источников:**

1. Бакулин, В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учеб. пособие: Литагент «БИБКОМ», 2016.
2. Никулина, Н.М., Усачев, В.В. Травмы в волейболе и их профилактика // Вестник научных конференций. – 2019.
3. Гурьев, А.А. Специфика травматизма в волейболе – Смоленск, 2020.
4. Федорцов, А.М. Сорокин Д.С. Предупреждение травматизма в волейболе // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме. – 2018.
5. Башкина, Т.А. Воздействие специальных физических упражнений на опорно-двигательный аппарат студентов и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре, 2022.
6. Ибриева, К.Х. Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата // Символ науки, 2018.
7. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. – Изд. 4-е. – Москва: ФЛИНТА: Наука, 2018.
8. Кирсанова, И.В. Баня и сауна, как эффективное средство восстановительной медицины в спорте высших достижений / Символ науки, 2019.