

ВИДЫ ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ ИХ СТАТИСТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Макаревич М.А. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – А.В. Василевич, преподаватель

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке [2]. Травмы в волейболе встречаются относительно редко, если сравнивать уровень травм с другими командными играми, такими, как футбол, баскетбол или хоккей. Среди командных видов спорта в волейболе самый низкий уровень травм [1]. В то же время в отличие от других командных видов спорта волейбол является бесконтактным видом спорта. Если принять во внимание это важное условие, то волейбол становится достаточно травматичным видом спорта в ряду бесконтактных видов спорта, таких, как лыжный спорт, гимнастика, теннис и другие [1].

В волейболе в равной степени встречаются как острые, так и усталостные травмы, вызванные постоянной микротравматизацией тканей [1]. Проведенный анализ медицинских архивов показал, что 97% травм пальцев и 86% травм лодыжки являются острыми травмами, в то время как 90% травм плеча и 88% травм колена были усталостными травмами. Причем усталостные травмы в 55% случаев происходили на тренировке, а 74% острых травм случались на соревнованиях. В большинстве случаев острые травмы лодыжки – это растяжения связок голеностопа. Также в волейболе достаточно часто случаются «бурситы» и незначительно количество переломов (чаще всего пальцев) [1].

В волейболе самой напряженной и активной является игра под сеткой. Большинство травм случается в такие моменты, как атака и блок. Наибольшее количество травм случается у трех игроков под сеткой – нападающих первого и второго темпа (доигровщики и центральный блокирующий) [1], [2]. При выполнении блока чаще всего травмируются пальцы и лодыжка на приземлении после блока, при атаке – плечо и колено. Эти тенденции подкрепляются и другими исследованиями – 54% травм на блоке, 30% травм при атаке; 89% травм случилось при игре под сеткой (блок и атака), при этом 58% травм лодыжки произошло на блоке, а 64% всех остальных травм при атаке [1].

Есть довольно простой способ обезопасить пальцы: перед началом игры необходимо тейпировать пальцы кисти. Чтобы предотвратить растяжение голеностопного сустава, используйте *тейпы*. А до тех пор, пока с момента первичной травмы не прошел хотя бы год, используйте бандаж, чтобы не допустить рецидива. Немаловажное значение имеет правильно подобранная обувь. Чтобы свести риск травмы колена

к минимуму, используйте правильную технику приземления и прыжка. Отработку техники прыжков начинайте на ровной твердой поверхности, постепенно увеличивая продолжительности и частоту тренировок.

Основной способ предотвратить травмы плеча в волейболе – это обучение наиболее безопасной технике атакующих и «гасящих» ударов. Техника, при которой сначала поднимается плечо и лишь затем отводится, ошибочна, так как перегружает мышцы плеча и ведет к травмам.

Литература

1. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Учебник по лечебной физической культуре / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савина. – М.: «Физкультура, образование, наука». – 2000. – 368 с.