

*Зыкова Е. Е., Симонова И.М.*

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

## **ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена характеристика и описание волейбола, его влияние на спортсменов и проблемы, связанные с травматизмом при занятиях этим видом спорта, приведены рекомендации по предотвращению различного рода травм во время игры в волейбол.

*Ключевые слова:* волейбол, спорт, здоровье, травмы.

*Zykova E. E., Simonova I. M.*

Ural state University of railway engineering,  
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

## **THE PROBLEM OF INJURIES IN VOLLEYBALL**

*Abstract:* the article deals with the characteristics and description of volleyball, its impact on athletes and the problems associated with injuries when practicing this sport, you will find recommendations on preventing different kind of injuries while playing volleyball.

*Keywords:* volleyball, sports, health, injuries.

Волейбол - один из наиболее массовых видов спорта. Им можно заниматься в спортивном зале и на улице, во дворе и на пляже, вдвоем и группой; можно играть всю жизнь, начиная с раннего возраста. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке. Общая продолжительность матча порой достигает 2-2.5 часа. За это время игрок выполняет огромную физическую нагрузку: 200-250 прыжков максимальной высоты, до 500 технических приемов, осуществляемых в самых различных сочетаниях, большое количество скоростных перемещений с внезапными остановками и сменой направлений, многократными падениями и бросками. Выдержать столь интенсивную нагрузку могут только очень хорошо подготовленные спортсмены. Физическая подготовка есть и всегда будет основным условием достижения высоких спортивных результатов, являясь фундаментом технической и тактической подготовки [1].

Без высокоразвитых физических способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что, в свою очередь, сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Волейбол не только формирует в спортсмене такие качества как выносливость, быстроту, силу, упорство, но и приводит к получению травм. Наиболее распространёнными травмами в волейболе являются ушибы верхних и нижних конечностей, растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных, локтевых, коленных и лучезапястных суставов. Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются реже [2]. В данной работе приведено количество полученных травм волейболисток женских профессиональных команд России (см. табл. 1).

Таблица 1 – Анализ травматизма волейболистов суперлиги в процессе игры

Локализация травм	Блок	Атака	Защита	Другие	Неизвестно
Плечо	7%	80%	0	3%	10%
Палец	74%	0	8%	10%	8%
Колено	0	52%	9%	0	39%
Лодыжка/стопа	41%	18%	5%	8%	28%
Спина	0	31%	13%	6%	50%
Другое	33%	0	33%	0	33%
Общее	28%	32%	7%	6%	28%

Во время ответственных соревнований или разминки, спортсмены получают травмы. Современный спорт предъявляет высокие требования к их физическому состоянию. Результаты проведенного опроса студенток волейболисток, членов сборной команды Уральского Государственного Университета Путей Сообщения и анализ полученных ими травм во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, представлен на рисунке 1.

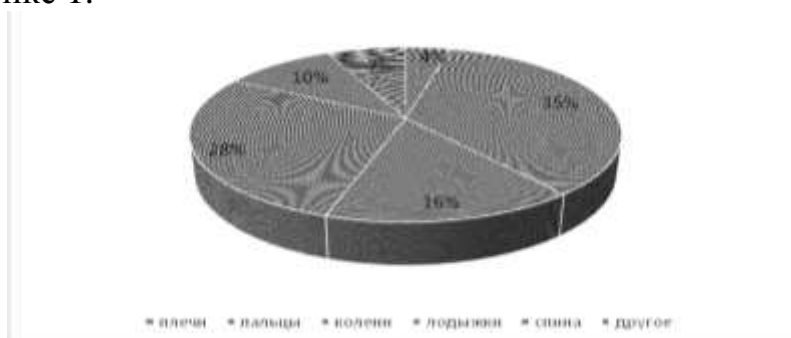


Рисунок 1 – Статистика травм женской сборной команды УрГУПС по волейболу

По результатам исследования травматизма сборной университета по волейболу видно, что большой процент травм приходится на пальцы, колени, спину и лодыжки.

Вывод: Анализ количества травм при занятиях физической культурой и спортом в течение многих лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере, процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики, спортивные травмы можно свести к минимуму, особенно повреждения средней тяжести и тяжелые.

Наиболее распространенными причинами этих повреждений является: недостаток разминки, большое количество занимающихся в группе, нарушение спортивной дисциплины и режима, низкий уровень технической подготовленности игроков. При занятиях спортом необходим обязательный врачебный контроль.

Спортсмены обязаны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам. Чтобы предотвратить травмы, получаемые при занятиях волейболом, необходимо знать меры профилактики, при необходимости использовать бандажи, супинаторы, наколенники, тугие повязки и специальные фиксирующие пластыри.

*Ибрагимова Ф. И.*

МАДОУ детский сад № 389  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Аннотация.* Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду помогает решить вопросы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, привить у детей привычку к здоровому образу жизни.

*Ключевые слова:* игровые технологии, игровой массаж и самомассаж, совместные прогулки

*Ibragimova F. I.*

MADOU kindergarten № 389  
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

## **MODERN SPORTS AND RECREATION TECHNOLOGIES**

*Abstract.* The use of health saving technologies in the kindergarten helps to solve questions of preservation and strengthening of health of children of preschool age, to instill in children the habit of a healthy lifestyle.

*Keywords:* game technology, game and samosas massage, massage, joint trips