

ТРАВМАТИЗМ В ВОЛЕЙБОЛЕ: ПРОФИЛАКТИКА И МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ РИСКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Еременко С.В. 3 курс, институт информатики, математики и
робототехники

Уфимский университет науки и технологий

Ключевые слова: волейбол, травматизм, профилактика, спортивные травмы, безопасность, физическая культура, студенты

В статье рассматриваются основные виды травм, характерных для волейбола среди студентов, а также причины их возникновения. Представлены методы профилактики и рекомендации по снижению травматизма в студенческой среде.

Введение. Волейбол является одним из наиболее популярных игровых видов спорта среди студентов, однако он также связан с высоким риском травматизма. Повышенные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, быстрые движения и резкие изменения направления могут приводить к различным повреждениям. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью разработки эффективных методов профилактики травм у студентов-волейболистов.

Цель работы. Исследовать наиболее распространенные травмы у студентов-волейболистов и предложить эффективные методы их профилактики.

Результаты исследований

Травмы в волейболе можно условно разделить на три группы: [1]

1. **Острые травмы,** возникающие в результате резкого воздействия.

2. **Перегрузочные травмы,** обусловленные многократными повторяющимися нагрузками.

3. **Контактные травмы,** связанные со столкновениями с партнёрами или предметами (например, полом, сеткой, мячом).

Наиболее распространённые травмы среди студентов-волейболистов: [2]

№	Вид травмы	Причины возникновения
1	Растяжения и разрывы связок	Резкие движения, неудачные приземления
2	Вывихи и подвывихи суставов	Падения, неловкие движения
3	Переломы костей	Жёсткие столкновения, падения
4	Ушибы и гематомы	Удары о пол, мяч, партнёров
5	Повреждения пальцев рук	Ошибки при приёме или блокировании мяча
6	Травмы коленных суставов	Чрезмерные нагрузки, неправильная техника

Методы профилактики травматизма

Для снижения риска получения травм в волейболе среди студентов необходимо соблюдать следующие меры: [3]

1. **Разминка и заминка** – обязательное выполнение упражнений перед и после тренировки для подготовки мышц и суставов к нагрузкам.

2. **Правильная техника выполнения движений** – обучение основным приёмам игры с акцентом на правильное приземление, технику прыжка и блокирования.

3. **Использование защитного инвентаря** – наколенники, налокотники и тейпирование суставов.

4. **Физическая подготовка** – развитие силы, гибкости и координации с помощью дополнительных упражнений.

5. **Контроль за покрытием площадки** – устранение неровностей, посторонних предметов.

6. **Соблюдение режима тренировок** – недопущение перегрузок, достаточный отдых между занятиями.

7. **Первая медицинская помощь** – обучение студентов и преподавателей базовым навыкам оказания первой помощи при травмах.

Выводы. Волейбол остаётся востребованным видом спорта среди студентов, однако высокий риск травматизма требует принятия профилактических мер. Основными направлениями снижения травматизма являются развитие техники, повышение физической

подготовки, использование защитного снаряжения и соблюдение режима тренировок. Внедрение комплексного подхода к профилактике позволит уменьшить количество травм среди студентов и повысить уровень безопасности занятий волейболом.

Библиографический список:

1. Иванов, К.С. Спортивная медицина: Учебник / Иванов К.С ; под ред УралГАФК– Екатеринбург, 2018. – 334 с.
2. Лиан, Д. Расследование и исследование спортивных травм мужской волейбольной команды U19 на первых национальных юношеских играх: Научная статья / Лиан Д; под ред Спортивная наука и техника - Фуцзянь. 2016. № 35 (05). С. 20-21.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Изд. 2-е.: Учебное пособие /Зациорский, В.М; под редФиз культура и спорт, 1970. 140 с.

**TRAUMATISM IN VOLLEYBALL: PREVENTION AND RISK
REDUCTION METHODS AMONG STUDENTS**

Eremenko S.V.

Technologies Ufa University of Science and Technology

Keywords: *volleyball, injuries, prevention, sports injuries, safety, physical culture, students*

The article examines the main types of injuries common among student volleyball players and their causes. Methods of prevention and recommendations for reducing injury risks among students are presented.