

УДК 796.325

## 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]

**Материалы IX Международной студенческой научной конференции  
«В мире научных открытий»**

| <b>№</b> | <b>Вид травмы</b>           | <b>Причины возникновения</b>              |
|----------|-----------------------------|---|
| 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 редУралГАФК– 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.*