

Профілактика травм у гравців у волейбол

Крамаренко В. І.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. У дослідженні вивчено види травм, характерних для гравців у волейбол. Надано рекомендації щодо їх запобігання. Установлено, що для ефективної профілактики травм у волейболістів необхідно зосередитися на комплексному підході, що включає організаційні, методичні та індивідуальні аспекти підготовки спортсменів. Це дозволить зменшити ризик травматизму і забезпечити безпечні умови для тренувань та змагань гравців у волейбол.

Ключові слова: волейбол; волейболісти; гравці; змагання; спортсмени; травматизм; травми; тренування.

Вступ. Волейбол вимагає від гравців високого рівня фізичної підготовленості. Однак, високі фізичні навантаження, стрибки, різкі рухи та контактна боротьба підвищують ризик отримання травм волейболістами.

Травматизм у волейболі негативно впливає на спортивну кар'єру гравців, змушуючи їх пропускати тренування та змагання, а в деяких випадках призводить до завершення спортивної діяльності.

Травми у волейболі займають одне з провідних місць серед спортивних ушкоджень, що вимагає особливої уваги до питань профілактики.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю зниження рівня травматизму у волейболі та збереження здоров'я спортсменів.

Вивчення видів травм, які найчастіше виникають у волейболістів, аналіз причин їх виникнення та надання рекомендацій щодо їх запобігання дозволить не лише підвищити обізнаність тренерів і спортсменів, але й мінімізувати ризики травмування під час тренувань і змагань, що сприятиме підвищенню спортивної майстерності та продовженню спортивної кар'єри волейболістів.

Мета дослідження: вивчити види травм, характерних для гравців у волейбол, та надати рекомендації щодо їх запобігання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літератури.

Результати дослідження. Волейбол – це динамічний вид спорту, який складається з великої кількості переміщень, швидких та різких рухів, які виконує спортсмен під час тренувальної та змагальної діяльності. Через це його організм постійно піддається значним фізичним навантаженням, які можуть спричинити травми. Зважаючи на те, що волейбол є безконтактним видом спорту, травми у спортсменів зустрічаються не часто, порівняно з іншими ігровими видами спорту. Однак, якщо порівнювати волейбол з іншими видами спорту такими як гімнастика, теніс, лижний спорт, він вважається більш

травматичним.

Причини спортивного травматизму організаційного характеру:

- порушення інструкцій про проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- неправильне складання програми змагань, недотримання їхніх правил;
- відсутність належної кваліфікації у тренера;
- незадовільна виховна робота зі спортсменами;
- недостатнє матеріально-технічне оснащення навчально-тренувальних занять;
- відсутності якісного медичного контролю.

Причини спортивного травматизму, зумовлені помилками у методиці проведення занять:

- порушення дидактичних принципів навчання;
- відсутність індивідуального підходу;
- недостатній облік стану здоров'я, статевих та вікових особливостей, фізичної та технічної підготовленості спортсменів;
- неправильне навчання техніки фізичних вправ;
- відсутність зосередженості та уваги у тих, хто займається;
- часте застосування максимальних навантажень.

Опосередковані причини спортивного травматизму обумовлені індивідуальними особливостями спортсменів:

- низький рівень технічної, тактичної та фізичної підготовки;
- психоемоційна нестійкість;
- порушення стану здоров'я;
- дисциплінарні порушення;

Підготовка волейболіста спрямована на всебічний розвиток всіх основних фізичних якостей – витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, сили, а також розвиток інтелектуальних та морально-вольових якостей. Звісно багато уваги зосереджено також на формуванні техніки та тактики гри. Підвищуючи фізичну та технічну підготовленість спортсмен набуває майстерності для цього поступово збільшуються тривалість та обсяги тренувальних навантажень. Збільшується кількість змагань. На цьому етапі необхідно більше уваги зосереджувати на профілактиці перевтоми спортсмена, слідкувати за його режимом дня, як він проводить розминку. Адже, ці причини є першими внаслідок чого виникають травми (Бабаліч & Крамаренко, 2022).

Овчарук С. В. (2015), Задорожний І. І. та Мовчан І. О. (2019) вказують, що основними причинами травматизму гравців у волейбол є:

1. Недоліки і помилки в методиці проведення навчально-тренувальних занять.
2. Недоліки в організації навчально-тренувальних занять і змагань.
3. Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні навчально-тренувальних занять і змагань.

4. Неприятливі метеорологічні і санітарні умови при проведенні тренувань і змагань.

5. Порушення вимог лікарського контролю.

6. Недисциплінованість спортсменів.

7. Стани втоми, перевтоми і перетренованості. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно відбивається на силі їх скорочення, еластичності, розслабленні.

8. Наявність в організмі спортсмена хронічних спалахів інфекції.

9. Індивідуальні особливості організму спортсмена.

10. Перерви в заняттях спортом (хвороба тощо), що веде до зниження функціональних можливостей і рівня фізичної підготовленості.

Для волейболістів найбільш характерним є високий ступінь травмування плечових, колінних, гомілковостопних суглобів, а також пальців кисті, розтягнення м'язів рук, ніг та тулуба. Розриви м'язів, сухожиль, переломи зустрічаються не часто.

В основному спортсмени отримують травми під час змагальної діяльності. Основними причинами травм у волейболі є маневри під сіткою, де триває активна боротьба. Гравці травмуються при атаці (нападаючому ударі) та блокуванні. При цьому великому ризику травмування піддаються гомілковостопні та колінні суглоби, а також пальці кисті, що може бути зумовлено неправильним приземленням або сильним ударом по блоку.

Спортсмени менше отримують травми, здійснюючи захисні дії. Як правило, в обороні спортсмени отримують такі травми як забої верхніх та нижніх кінцівок (в основному це стосується новачків, які ще не володіють техніко-тактичною майстерністю).

Під час тренувальної діяльності ступінь травмування менший, але можливий. При надмірному навантаженні можливий ризик отримання мікротравм, які в подальшому можуть призвести до серйозних порушень (Бабаліч & Крамаренко, 2022).

За даними Антіпової Ж. І. та Заверзаєва В. В. (2021), для волейболістів найбільш характерні травми пальців, променезап'ясткових, плечових, колінних і гомілковостопних суглобів. На їх думку, одна з причин цього – низька рухливість в цих суглобах, недостатня сила й еластичність м'язів та еластичність зв'язок. Тому, як відмічають автори, фізичні вправи для розвитку спеціальної гнучкості повинні сприяти збільшенню рухливості в суглобах, зміцненню м'язово-зв'язкового апарату і розвитку еластичності м'язів і зв'язок.

Овчарук С. В. (2015), Задорожний І. І. та Мовчан І. О. (2019) зазначають, що у волейболі типові травми гомілковостопного суглоба, зокрема підвивихи або повні вивихи, при яких страждає зв'язковий апарат суглоба, травми пальців кисті, стопи, садни, потертості, травми колінного суглоба (розтягнення і розриви зв'язок і пошкодження менісків).

Для профілактики травматизму необхідно своєчасно з'ясовувати стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості гравців.

Раціональна методика навально-тренувального процесу, добре обладнання ігрового майданчика, адекватне освітлення, оптимальний функціональний стан гравців, правильно проведена розминка, суворе суддівство, при якому зберігається ігрова дисципліна, та систематичне впровадження комплексу заходів профілактики травматизму дають змогу зберегти і зміцнити здоров'я спортсменів (Задорожний & Мовчан, 2019).

Приземлення після удару є важливим елементом для запобігання травм і збереження готовності до подальших дій. Гравець повинен м'яко приземлятися на обидві ноги, злегка згинаючи коліна для поглинання ударної сили. Важливо зберігати рівновагу і бути готовим до швидких переміщень по спортивному майданчику. Правильне приземлення допомагає уникнути травм гомілковостопного і колінного суглоба та спини.

Недостатня підготовка до приземлення або недосконала техніка технічних елементів можуть призвести до травмування, зокрема вивиху ноги або стегна.

Втома також збільшує ризик травм, оскільки втомлені м'язи менш здатні амортизувати ударну силу при приземленні (Ковальчук, et al. 2024).

Профілактика травм у волейболі потребує комплексного підходу, що охоплює різні аспекти тренувального процесу та змагальної діяльності.

Рекомендації щодо запобігання травм у гравців в волейбол, які можуть допомогти знизити ризик травм:

1. Завжди починайте тренування або гру з належної розминки з використанням фізичних вправ ураховуючи специфіку технічних елементів волейболу для підготувати м'язи та суглоби до виконання фізичного навантаження.

2. Після тренування і матчів обов'язково слід робити заминку, включаючи статичну розтяжку та вправи на релаксацію.

Заминка допомагає знизити м'язову напругу, поліпшити кровообіг та відновлення після тренування.

3. Оволодіння правильною технікою стрибків, приземлень, подач, передач, ударів та інших технічних елементів гри є ключовим фактором у запобіганні травмам.

Правильна техніка може суттєво знизити навантаження на суглоби та допоможе зменшити ризик травм.

Необхідно звертати увагу на положення тіла, координацію рухів та амортизацію при приземленні.

4. Навантаження під час тренувань повинні збільшуватися поступово, даючи організму час адаптуватися. Різке збільшення інтенсивності або обсягу тренувань може призвести до перевантажень та травм.

5. У тренувальні заняття слід включати фізичні вправи для зміцнення м'язів ніг, спини та плечового поясу. Це допоможе підтримувати стабільність суглобів, зменшить навантаження на них, що сприятиме зниженню ризику травм.

6. Треба включати у тренування фізичні вправи на гнучкість і координаційні здібності для поліпшення координації і зменшення ризику падінь та розтягнень.

Фізичні вправи для координаційних здібностей сприяють поліпшенню здатності відчувати положення тіла у просторі, що допомагає запобігти травмам гомілковостопного та колінного суглобів.

7. Слідкуйте за достатнім споживанням води до, під час і після тренувань. Підтримуйте оптимальний рівень гідратації, щоб уникнути втоми і зневоднення, яке може призвести до м'язових судом.

8. Дотримуйтеся збалансованого харчування, яке є ключовим фактором для підтримки енергії та загального стану здоров'я.

9. Потрібно відводити достатньо часу для відновлення між тренуваннями та матчами.

Повноцінне харчування, достатній сон та регулярний відпочинок є важливими факторами для відновлення організму та запобігання перевтомі, яка збільшує ризик травм.

10. Регулярно проходите медичні обстеження, щоб виявити потенційні проблеми з опорно-руховим апаратом, можливі проблеми зі здоров'ям на ранніх стадіях.

Своєчасне виявлення та лікування проблем зі здоров'ям допомагає запобігти розвитку серйозних травм.

11. Своєчасно звертайтеся до лікаря коли відчуваєте біль або дискомфорт, не ігноруйте ці «сигнали».

12. Психологічна стійкість і концентрація під час гри допоможуть уникнути неуважності та помилок, які можуть призвести до травм.

13. Працюйте над командною взаємодією, щоб уникати зіткнень з партнерами по команді під час гри.

14. Використовуйте спеціальне взуття для волейболу із доброю амортизацією, підтримкою та зчепленням із поверхнею, яке забезпечить стабільність стопи під час руху по спортивному майданчику.

Наколінники та налокітники захищають суглоби від ударів та саден. За необхідності використовуйте бандажі або ортези для підтримки суглобів.

15. Зміна типу покриття спортивного майданчика може впливати на навантаження на суглоби. Необхідно адаптувати тренування та гру до специфіки покриття.

Грайте на відповідних поверхнях (наприклад, на спортивних майданчиках), щоб зменшити ризик травм через ковзання або падіння.

Дотримуючись цих рекомендацій, волейболісти можуть суттєво знизити ризик травм і поліпшити свою результативність на спортивному майданчику.

Висновки. Системний підхід до підготовки волейболістів, включаючи фізичну, технічну та психологічну підготовку, а також належну організацію занять, є ключовим для зменшення ризику травм у цьому виді спорту.

Для ефективної профілактики травм у волейболістів необхідно зосередитися на комплексному підході, що включає організаційні, методичні та

індивідуальні аспекти підготовки спортсменів. Це дозволить зменшити ризик травматизму і забезпечити безпечні умови для тренувань та змагань гравців у волейбол.

Література:

- Антіпова, Ж.І., & Заверзаєв, В.В. (2021). *Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на основі навчання гри в волейбол* : метод, рек. Одеса : видавець Букаєв В. В.
- Бабаліч, В.А. & Крамаренко, А.П. (2022). Травматизм у волейболі. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15–16 квіт. 2022 р. Кропивницький : Вид-ць Лисенко В.Ф., 10–15.
- Задорожний, І.І., & Мовчан І.О. (2019). *Волейбол. Навчання техніки гри* : навчальний посібник. Львів : ЛДУ БЖД.
- Ковальчук, Р.О., Шинкарук В.О., & Черевко, А.І. (2024). Аналіз техніки нападаючого удару в волейболі. *Академічні візії*. 38, 1–9. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1579/1457>
- Овчарук, С.В. (2015). *Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі* : методичні рекомендації для самостійних занять студентів I–IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет.

Відомості про авторів:

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач.

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

<https://orcid.org/0000-0002-7086-3499>

E-mail: dep705khai@gmail.com

Надійшла до редакції 11.01.2025 р.