

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Хальота О. В., студ., Індик П. М., ст. викл.  
Сумський державний університет  
*agattaraa@gmail.com*

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. При грі у волейбол можна отримати травми різної складності. Щоб запобігти травмам потрібно дотримуватися профілактики травм:

- майданчики для гри повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каменів та інших сторонніх предметів. Не можна захищати їх канавками, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш ніж на 2 м навколо волейбольного майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, через які гравець може отримати травму. Не можна виробляти розмітку волейбольних майданчиків шляхом закопування в землю дерев'яних брусків або риття канавок, навіть якщо вони неглибокі. Наступивши на край канавки, можна травмувати гомілковостопний суглоб;
- волейбольний м'яч повинен бути круглим, без виступаючих швів. Від того, як накачаний м'яч, залежить якість прийому. Часто травми пальців у юних волейболістів трапляються через удари по м'ячу, що летить з далеких відстаней. Щоб попередити такі травми, потрібно зменшити відстані між займаються при передачі м'яча і стежити, щоб подачі вироблялися з близької відстані від сітки. Необхідно навчити новачків приймати м'яч, що летить з великою швидкістю двома руками знизу;
- на верхній край волейбольної сітки накладається металевий трос, який слід обмотати тасьмою і обшити стрічкою;
- тренер з волейболу заздалегідь повинен ознайомити своїх вихованців з тим, як правильно виконувати ті чи інші вправи;

- при сильному вітрі, зниженій температурі і підвищеній вологості необхідно збільшити час для розминки і зробити її більш інтенсивною. Перед виконанням силових вправ слід добре розігріти м'язи;
- вага обтяжень повинна збільшуватися поступово і бути в межах, доступних для даного контингенту що займається. Прискорення, виконувані в спортивному залі, потрібно організовувати так, щоб ті, хто займається, мали можливість зупинитися, не добігаючи до стіни;
- при кидках і лову набивних м'ячів групу, що займаються, слід розташовувати так, щоб виключити можливість потрапляння м'ячем у голову або тулуб. Кидки виконуються за сигналом тренера. М'ячі підбираються строго у відповідності з віком і фізичною підготовленістю юних волейболістів;
- перш ніж вчити початківців волейболістів виконувати такі складні прийоми гри, як нападаючий удар, подача на силу, необхідно провести з ними хорошу розминку, щоб розігріти всі групи м'язів – тоді не буде розтягувань, вивихів і ударів;
- використовуючи в роботі тренажери або інші технічні засоби, слід подбати про те, щоб вони не стали причиною виникнення травм, потрібно ознайомити тих, хто займається, з принципом їх роботи;
- одяг для занять волейболом та участі в змаганнях повинен складатися з майки (футболки), трусів і легкого взуття (м'якого і без каблуків). Грати у волейбол у взутті зі шкіряною підошвою протипоказано, так як вона має погане зчеплення з поверхнею майданчика і можливі падіння. Забороняється носити прикраси (шпильки, браслети і т.і.), які в ході гри можуть стати причиною травми.

Як і в будь-якій сфері життєдіяльності, у волейболі існують певні правила щодо дотримання техніки безпеки. Ці правила обумовлюються необхідністю попередження і профілактики травматизму під час тренувань і змагань.