

ОБҐРУНТУВАННЯ УМОВ ДОПУСКУ СПОРТСМЕНОК ДО ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ

Студентка 1 курсу, спеціальність: Середня освіта (Фізична культура)
Сивохоп Еріка

Науковий керівник, к.пед.н., доцент
Товт В.А.

Ключові слова: волейбол, техніка безпеки, навчально-тренувальні заняття.

Вступ. Профілактика травматизму - одне з найважливіших завдань в спорті [2]. Попередженню нещасних випадків і травматизму під час навчально-тренувальних занять приділяється постійна увага з боку тренерів і самих спортсменів. Однак безліч випадків порушень організаційного, методичного, санітарно-гігієнічного характеру приводять до не бажаних травм, декотрі з яких є надто важкими для спортсмена. Часто причинами травм буває зневажливе ставлення до підготовчої частини занять, помилки в технічній підготовці спортсменів, неправильне дозування фізичного навантаження [1]. Інколи спортсмени отримують травми через незадовільний технічний стан покриття спортивного майданчика, слизьку підлогу, незадовільне освітлення, занижку температуру повітря, наявність небезпечних предметів поблизу майданчика [3]. Все наведене зокрема стосується навчально-тренувальних занять з волейболу.

Мета дослідження. Вивчити причини травм, що виникають під час навчально-тренувальних занять, визначити та обґрунтувати умови допуску спортсменок до тренувальних занять з волейболу для запобігання травматизму.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «УжНУ». До досліджень залучалися студентки групи спортивного вдосконалення з волейболу. Організація дослідження включала наступні дії: вивчення заходів безпеки під час навчально-тренувальних занять як фактору профілактики травматизму; аналіз сучасних вимог до техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять, спостереження за тренувальними заняттями, опитування. Використано такі методи дослідження: аналізу та узагальнення; педагогічного спостереження; інтерв'ювання; порівняльного аналізу; математичної статистики.

Результати дослідження. Встановлено, що волейбол належить до категорії неконтактних командних ігор, які характеризуються поліструктурною формою рухових дій, переважно стрибкового та ударного характеру. У ході гри безпосередній контакт суперників відбувається вкрай рідко. Травмуючими факторами у цьому виді спорту є м'яч, що рухається на високій швидкості,

порушення правил гри, блокування м'яча, нанесення атакуючого удару, падіння спортсменок, невдале приземлення.

Виявлено, що для профілактики травм тренери використовували методику системного покращення техніко-тактичної підготовки волейболісток. Також при проведенні розминки перед тренуванням виконувався комплекс спеціальних вправ для пальців з метою попередження їх травмування при прийомі м'яча, під час блокування та різких подач. Тренерами зверталася увага на спеціальне спортивне взуття з неслизькою підошвою. На кожному тренуванні перед виконанням стрибків, переміщень і падінь волейболістки ретельно вдосконалювали прийоми самострахування. Для профілактики травм при падіннях використовувалися захисні пристосування (наколінники, налокітники та ін.).

На підставі проведених спостережень для запобігання травматизму було складено перелік основних умов допуску спортсменок до тренувальних занять з волейболу (Рис.1).



Рис.1. Основні умови допуску спортсменок до тренувальних занять з волейболу для запобігання травматизму.

Для обґрунтування визначених основних умов допуску спортсменок до тренувальних занять з волейболу проведено інтерв'ювання науково-педагогічних працівників ЗВО – керівників груп спортивного вдосконалення з волейболу, щодо ефективності визначених нами умов. В ході цих досліджень 95% опитаних підтвердили ефективність зазначених умов.

Висновки. Як показали дослідження, основними причинами травм на тренувальних заняттях з волейболу бувають зневажливе ставлення до підготовчої частини занять; помилки в технічній підготовці спортсменок;

неправильне дозування фізичного навантаження; незадовільний технічний стан покриття волейбольного майданчика; слизька підлога; незадовільне освітлення; занижена температура повітря; наявність небезпечних предметів. Важливим заходом профілактики травматизму було дотримання умов допуску волейболісток до тренування, які передбачали їх попередній медичний огляд, обов'язковий інструктаж з техніки безпеки, використання безпечного спортивного взуття та зручного одягу, наявність захисних пристосувань (наколінників і налокітників), попередню ретельну розминку з акцентом на спеціальних вправах.

Література та джерела:

1. Ковальчук А.М. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійно-прикладних видів спорту/А.М. Ковальчук, Ю.В. Зайдовий, Ю.М. Антошків – Львів; ЛПБ МНС України, 2004. – 86 с.
2. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах/ Г.П. Грибан. – Житомир: ДАЕУ, 2005. – 124 с.
3. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання/ О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: «Вета», 2015. – 111 с.