



ГБОУ ДПО ЦПВС
ПАТРИОТ.СПОРТ

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ



Типичные травмы на занятиях волейболом

Травмы при занятии волейболом: вывихи, ушибы, переломы фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи плечевого сустава, ушибы головы и туловища. Следствием **плохой разминки** могут стать: растяжение и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Причины получения травмы. Травмы во время игры в волейбол можно получить при приёме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. **Неопытность и отсутствие** быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.



Правила безопасности при занятии волейболом

1. Проводить занятие на сухой спортивной площадке или в **спортзале** с чистым и сухим полом.
2. Занимающиеся должны быть в **спортивной одежде и спортивной обуви** (тренировочный костюм, майки, спортивные трусы, кроссовки с нескользящей подошвой).
3. В начале занятия – **разминка**. Подбор упражнений осуществляется с учетом **задач урока**, подготовленности учащихся, условий проведения урока. Рекомендуется включать акцентированные **упражнения для кистей, пальцев рук, плечевых, коленных и голеностопных суставов**.



Правила безопасности при занятии волейболом

4. При обучении нападающему удару провести **специальную разминку**. В процессе выполнения задания следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрока, наносящего удар по мячу.

5. Перед отработкой защитных действий следует обучить технике (всем способам) **падений и приземлений**.

6. Перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока обязательно проделать несколько **разминочных упражнений**, обратив особое внимание на **пальцы и кисти рук** (т.е. подготовить руки к выполнению упражнений). Перед двухсторонней игрой обязательна разминка всех групп мышц и суставов.



Профилактика травматизма

Для профилактики травм при изучении упражнений в волейболе рекомендуется на каждом уроке проводить упражнения по укреплению пальцев рук.

1. Упор лежа на кончиках пальцев рук: на пяти пальцах, на четырёх, на трёх, на двух, на двух и на одной руке. Пальцы складывать таким образом, чтобы они образовывали широкую чашу.

Время выполнения упражнения: 15–30 секунд. Для облегчения упражнения можно применять упор на скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание») на кончиках пальцев рук: на пяти пальцах, на четырёх, на трёх, на двух, на двух и на одной руке. Выполнять 10–15 раз.

3. Стоя лицом к стене на расстоянии 1–1,5 м, выполнить отталкивание пальцами рук от стены. Выполнять 10–15 раз.

Предлагаемые упражнения рекомендуется использовать и в основной части урока физической культуры для развития физических качеств. Время, затраченное на выполнение упражнений, не должно превышать 10 минут. При выполнении упражнений необходимо соблюдать меры безопасности.