

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Федорова Н.И.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Выпускная квалификационная работа бакалавра

по направлению 49.03.01 « Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Шибает А.П.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Виноградова Л.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

Заместитель директора

По спортивно-массовой работе \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

СОГ АУ «Дворец спорта

«Юбилейный»

Смоленск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение-----	3
Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ В ВОЛЕЙБОЛЕ -----	6
1.1. Травмы плеча -----	9
1.2. Травмы пальцев-----	11
1.3. Травмы нижних конечностей-----	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ-----	17
2.1. Методы исследования-----	17
2.2. Организация исследования-----	17
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ-----	18
3.1. Особенности спортивных травм у студентов-волейболистов СГАФКСТ и факторы на них влияющие-----	18
3.2. Профилактические меры по предупреждению травм в волейболе-----	23
Выводы-----	27
Практические рекомендации-----	29
Литература-----	30

Актуальность. «Пропустил соревнования из-за травмы», «не успел восстановиться...», «сезон насмарку», «завершил спортивную карьеру из-за травмы». Как часто мы слышим эти слова от спортсменов самого разного уровня, тренеров, телевизионных комментаторов, и как редко мы задумываемся об истинном смысле этих слов.

В особенности высока частота болезней опорно-двигательного аппарата у профессиональных спортсменов, что в определенной мере ведет к высочайшими физическими перегрузкам при тренировках. Очень большой процент таких изменений объясняется возобновлением тренировок до функционального восстановления и тем самым проблемы с эффективными средствами восстановления нервно-мышечной системы после физических напряжений не решены еще до конца.

Многолетний опыт диспансерных наблюдений (было обследовано 3380 спортсменов — представителей 50 видов спорта) позволяет выявить определенную закономерность, а именно: травмы и травматические заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) составляют 44,05% всей патологии. Данные исследований последних лет [9, 24, 45] выявили, что почти 40% всей патологии опорно-двигательного аппарата спортсмена приходится на травмы суставов. Переломы же всех локализаций составили 7,1% и около 6% — травмы миоэнтезического аппарата (повреждения мышц и сухожилий). На ушибы пришлось 6,2%, они чаще наблюдались в циклических и игровых видах спорта. Следует, однако, подчеркнуть, что эти данные не отражают специфики травматизма в конкретном виде спорта.

Таким образом, травмы в спорте в большинстве случаев не опасны для жизни, но оказывают свое действие на форму спортсмена, выводя спортсмена из строя на значительный период, поскольку реабилитационный период затягивается на месяцы. Бывают и случаи развития хронических заболеваний в результате ранее полученных травм, а это выводит на очень

долгий срок. Физические же перегрузки, в особенности в условиях напряженных занятий и соревнований, требуют отлично налаженной системы восстановления и реабилитации.

В современном спорте высших достижений, вообще, и волейболе, в частности, имеют место новые тенденции совершенствования технологии управления учебно-тренировочным процессом и профилактики травматизма, основанные на усилении значимости общей физической подготовленности спортсменов. При этом анализ травматизма у игроков волейбольных команд свидетельствует о нерешенности ряда вопросов, связанных с его профилактикой и управлением физическим состоянием спортсменов, что и определило направление нашего исследования.

**ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** процесс спортивной подготовки волейболистов.

**ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:** особенности травматических повреждений спортсменов-волейболистов в учебно-тренировочном процессе.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ:** полученные в ходе исследования сведения о специфике травм у волейболистов и основных причинах их возникновения позволяет тренерам и педагогам ликвидировать недостатки в построении учебно-тренировочного процесса и максимально возможно уменьшить риск получения травм и сократить их количество в целом.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:** на основании изучения структуры травматизма у волейболистов и вероятных условий их возникновения разработать практические рекомендации по профилактике спортивного травматизма во время учебно-тренировочных занятий по волейболу.

**РАБОЧАЯ ГИПОТЕЗА:** предполагалось, что результаты изучения структуры и динамики спортивного травматизма в волейболе позволят разработать предложения по совершенствованию учебно-тренировочного процесса и профилактике спортивных травм в процессе регулярных спортивных занятий.

### ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Охарактеризовать наиболее типичные спортивные травмы при занятиях волейболом.
2. Изучить структуру травматизма у студентов-волейболистов СГАФКСТ, выявив вероятные условия их возникновения.
3. Определить основные пути профилактики спортивного травматизма в волейболе.