

Роль тренера в профилактике травматизма у спортсменов (на примере волейбола)

Тренер-преподаватель Ташакова М.Х., тренер-преподаватель Ташакова И.В.

Тамбовское областное государственное автономное учреждение

дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Аннотация. Профилактика травматизма является одной из приоритетных задач в системе подготовки спортсменов. В статье рассматривается роль тренера в предупреждении ортопедических повреждений у волейболистов, анализируются основные факторы риска, методы организации тренировочного процесса и современные подходы к сохранению здоровья спортсменов.

Введение

Волейбол относится к динамичным и технически сложным видам спорта, характеризующимся высокой интенсивностью двигательной деятельности. Частые прыжки, резкие изменения направления движения, удары по мячу и значительные объемы тренировочных нагрузок создают повышенную нагрузку на опорно-двигательный аппарат спортсменов. В результате возрастает риск развития ортопедической патологии, включающей повреждения костей, суставов, связок и мышц, возникающие вследствие повторяющихся микротравм, ошибок в технике выполнения движений и недостаточного восстановления. В этих условиях ключевая роль в профилактике травм принадлежит тренеру, который несет ответственность не только за спортивные результаты, но и за сохранение здоровья спортсменов.

Планирование тренировочного процесса как основа профилактики травм

Одним из важнейших направлений деятельности тренера является рациональное планирование тренировочного процесса. Чрезмерные или неадекватно распределенные нагрузки при недостаточном времени на восстановление могут приводить к переутомлению и развитию острых и хронических травм. Особую опасность представляет форсирование

тренировок после вынужденных перерывов, связанных с заболеваниями или ранее перенесенными травмами.

Тренер обязан учитывать индивидуальные особенности спортсменов, уровень их подготовленности, функциональное состояние и предрасположенность к определенным видам повреждений. Например, нарушения техники приземления после прыжков могут способствовать травмам коленных суставов, включая повреждения связочного аппарата и менисков, тогда как повторяющиеся ударные движения увеличивают риск хронических поражений плечевого сустава.

Роль техники выполнения движений

Обучение и постоянный контроль правильной техники выполнения технических элементов является важнейшим профилактическим фактором. Тренер уделяет особое внимание качеству выполнения прыжков, ударов, блоков и перемещений, так как биомеханические ошибки значительно повышают риск травматизации. Формирование правильных двигательных стереотипов способствует снижению избыточной нагрузки на суставы и мягкие ткани.

Значение разминки и восстановительных мероприятий

Неотъемлемой частью тренировочного занятия являются разминка и заминка. Динамическая разминка способствует активации мышц и суставов, улучшению кровообращения и подготовке организма к предстоящей нагрузке. Заминка, включающая элементы статической растяжки, направлена на снижение мышечного напряжения и профилактику микротравм. Тренер формирует у спортсменов понимание важности этих этапов как обязательных компонентов тренировочного процесса.

Укрепление опорно-двигательного аппарата

Существенное значение в профилактике травм имеет развитие силовых, координационных и стабилизационных способностей. Упражнения на укрепление мышц кора, тазобедренного и голеностопного суставов повышают устойчивость организма к динамическим нагрузкам. Особое внимание

уделяется тренировке ротаторной манжеты плеча с целью предупреждения тендинитов и бурситов. Дополнительными средствами профилактики являются тейпирование и использование защитных средств во время тренировок и соревнований.

Контроль функционального состояния спортсменов

Тренер играет важную роль в мониторинге состояния здоровья спортсменов. Он должен уметь своевременно выявлять признаки переутомления и перетренированности, такие как снижение работоспособности, нарушения сна, ухудшение концентрации внимания и эмоциональная нестабильность. При появлении подобных симптомов необходимо корректировать тренировочные нагрузки и привлекать специалистов медицинского и реабилитационного профиля.

Современные методы профилактики травматизма

В практике современного спорта широко применяются методы видеоанализа движений, функционального тренинга, кинезиотерапии, а также восстановительные процедуры, включая массаж и физиотерапию. Тренер контролирует соблюдение режимов сна, питания и гидратации, а также использование экипировки, соответствующей требованиям безопасности и специфике волейбола.

Заключение

Тренер в системе подготовки волейболистов выступает не только как наставник, но и как ключевая фигура в обеспечении безопасности тренировочного процесса. Грамотное планирование нагрузок, внимание к технике, развитие функциональной устойчивости организма и постоянный контроль состояния спортсменов позволяют существенно снизить риск травм и обеспечить долговременное сохранение здоровья. Таким образом, профилактика травматизма является неотъемлемой частью профессиональной деятельности тренера и важным условием достижения высоких спортивных результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травматизма у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 187 с.
2. Дешин, Д.Ф. Самоконтроль спортсмена / Д.Ф. Дешин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 198 с.
3. Добровольский В.К. Предупреждение травм у спортсменов / В.К. Добровольский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 195 с.
4. Миронова, З.С. Спортивная травматология / З.С. Миронова, Е.М. Морозова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 214 с.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
6. Приорова, Н.Н. Профилактика спортивного травматизма / Н.Н. Приорова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 191 с.