**ПУБЛИКАЦИЯ**

**Профилактика травм у футболистов**

Погорелов Александр Васильевич

Тренер МБУ «Спортивная школа»

 Ракитянского района

На сегодняшний день, высокая конкуренция в современном футболе приводит к повышению количества мышечных травм, травм связок и сухожилий, костных и суставных повреждений, в силу большого количества физических контактов, столкновений и значительных физических усилий спортсменов во время игры. Переход от более артистического и технического футбола в прошлые периоды, к более силовому и контактному футболу в современных условиях, привел к повышению вероятности столкновений и получения травм.

  Из всех видов спорта на современный футбол приходится наибольшее количество спортивных травм, поскольку в футбол играют более чем в ста пятидесяти странах мира. Травматизм в современном футболе настолько высок, что на него приходится от трех до десяти процентов от общего числа травм, излечиваемых в европейских клиниках.

  Врачи, физиотерапевты, массажисты, тренеры по физической подготовке должны четко понимать механизм получения травмы, знать обстоятельства и место ее получения, иметь представление о причинах, приведших к травме для эффективного ее предотвращения.

Внутренние факторы:

• Ежедневный образ жизни – сон, питание и т.д.
• Пригодность к занятию спортом, данной дисциплиной.
• Тренировки – физические, технические, тактические, умственные и т.д.
• Стаж занятия данным видом спорта
• Уровень мастерства в данном виде спорта
• Спортивные недостатки (в отношении тренировок и физических ограничений спортсмена)
• Пол
• Возраст
• Этнический признак

Внешние факторы:

• Место проведения тренировок и игр (условия, качество газона и пр.)
• Организация учебно-тренировочного процесса, отдельно взятых тренировок
• Климатические условия
• Качество экипировки, правильно подобранная обувь
• Элементы защиты (щитки, тейп и прочее)
• Использование запрещенных веществ и методов
• Уровень профессионального мастерства соперника
• Повышенная контактная агрессивность соперника

**Статистика травм**

1. Ушибы от физического контакта
2. Мышечные травмы
3. Воспаления и травмы связок и сухожилий
4. Вывихи
5. Переломы

Процентное соотношение травм по позициям игроков.

Вратарь                            9,1
Защитник                         18,2
Крайний полузащитник     18,2
Опорный полузащитник    18,2
Инсайд                             15,9
Нападающий          20,4

**Предотвращение травм**

**Команда профессионалов по предотвращению травм:**

• Сам спортсмен
• Врачи
• Физиотерапевты
• Массажисты
• Физиолог
• Дантист
• Психолог
• Специалист по решению социальных вопросов

**Работа по предотвращению травм**

Здоровый образ жизни.

Психологический настрой спортсмена на работу перед тренировками и играми.

Концентрация и собранность во время работы.

Осуществление группового стретчинга, индивидуальной растяжки на различные группы мышц (20 - 25 % от общего времени тренировочного занятия).

Качественная индивидуальная и командная разминка перед играми.

Постепенное вхождение в нагрузку (разогретый сустав).

Пассивный стретчинг.

Осуществление как коллективной, так и индивидуальной работы в тренажерном зале, исправление возможных мышечных неравенств.

Осуществление как коллективной, так и индивидуальной работы на песке.

Осуществление работы на батуте (или другой нестабильной поверхности), выполняя проприосептивную индивидуальную работу для предотвращения травм голеностопных и коленных суставов, мышечных травм.

Осуществление работы с резиной с целью повышения выносливости мускулатуры.

Осуществление как коллективной, так и индивидуальной работы в бассейне с целью восстановления и нивелирования мышечной нагрузки и нагрузки на суставы.

Профилактическое тейпирование голеностопных суставов.

Разогрев суставов и мышц посредством механического и аппаратного воздействия специалистами – массажистами и физиотерапевтами.

Качественные восстановительные мероприятия после нагрузок и игр.

Недопущение проведения интенсивных физических нагрузок после активных реабилитационных, аква- и термо- процедур накануне.

Полное восстановление после травм и заболеваний.

Подбор качественной индивидуальной экипировки и обуви.

Использование полноценных (не бутафорских) щитков.

Регулярный биохимический контроль компонентов крови.

Качественный сон.

Полноценное, разнообразное питание.