**Тема: Профилактика травм у футболистов.**

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.