

ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ В ПРОФЕСІЙНОМУ ФУТБОЛІ

За даними дослідження, проведеного Міжнародною федерацією футболу (ФІФА), у середньому кожен гравець отримує одну травму за кожні 11 матчів. Відповідно до проведеного анкетування серед гравців футбольних клубів «Металург» (м. Запоріжжя) та «Ворскла» (м. Полтава), найчастіше травмуються нижні кінцівки (стегна, ікра, коліна і гомілки), а також голова та шия.

Серед усіх травм, розповсюджених у футболі, найпоширенішими є розтягнення м'язів та зв'язок, забиття та садни. Групи м'язів, які найчастіше травмуються у футболістів:

- м'язи стегон. Травми виникають через швидкі та різкі рухи, наприклад, при ривках, розгоні та зміні напрямку руху;
- м'язи литкової області. Причинами травм найчастіше є різкі зміни напрямку та швидкості руху;
- м'язи коліна. Зазвичай травми трапляються при поворотах та ударах по м'ячу;
- м'язи спини. Травми пов'язують з несприродними положеннями тіла та різкими рухами.

Крім травмування м'язів, футболісти схильні до отримання травм зв'язок, суглобів і кісток, які можуть бути викликані ударом по м'ячу або контактом з іншими гравцями. За статистичними даними, через недостатню підготовленість травми найчастіше отримують молоді гравці віком до 18 років.

Травми трапляються, як під час навчально-тренувального процесу, так і в процесі змагань. Причинами спортивних травм можуть бути:

- зіткнення гравців;
- перенавантаження м'язів та зв'язок під час тренувань;
- неправильна техніка гри;
- недостатня фізична підготовленість;
- гра на невідповідному полі;
- невідповідне обладнання та взуття;
- недотримання правил гри.

Гравці з попередніми травмами, слабкими зв'язками, захворюваннями м'язів можуть бути більш схильними до травм. Окрім цього, причиною травм серед спортсменів може бути недостатня кваліфікація тренера. Якщо тренер не володіє знаннями з анатомії, біомеханіки, теорії і методики спортивного тренування, не володіє методиками визначення і оцінки рівня

підготовленості (загальної і спеціальної фізичної, технічної, техніко-тактичної) спортсменів, то ризик отримання травм підвищується.

Для зниження рівня травматизму серед професійних спортсменів доцільно дотримуватись правильної техніки виконання елементів та правил техніки безпеки. Інші рекомендації для попередження травм у футболі:

1. Фізична підготовка. Гравці повинні регулярно виконувати фізичні вправи для зміцнення м'язів та зв'язок, розвивати гнучкість та витривалість.

2. Правильний вибір взуття. Бутси повинні бути по розміру, забезпечувати хорошу підтримку стопи та мати підошву, яка знижує ковзання на полі.

3. Відпочинок та відновлення. Футболістам має бути забезпечений достатній відпочинок після ігор та тренувань, щоб уникнути перенапруги м'язів та зв'язок. Для відновлення організму також можуть використовуватися як масаж, так і фізіопроцедури.

4. Правильне харчування. Гравці повинні вживати достатню кількість білків, вуглеводів та жирів для забезпечення організму необхідними поживними речовинами.

5. Дотримання правил гри. Таким чином, можна уникнути грубих порушень у навчально-тренувальному процесі та зіткнень з іншими гравцями.

Зменшити ймовірність травмування також допоможе розминка перед тренуваннями та змаганнями. Головне завдання якої – підготовка спортсмена до виконання тренувальних вправ в основній частині заняття, відповідно планів і програм підготовки. Окрім цього, гравці повинні регулярно проходити медичні огляди, щоб своєчасно попереджати проблеми зі здоров'ям, які можуть збільшити ризик травмування в навчально-тренувальному процесі футболістів-професіоналів.

Отже, аналіз наукових джерел та результатів анкетування, проведеного в українських футбольних клубах, показав високий рівень спортивного травматизму серед професійних спортсменів. Зважаючи на описані причини травматизму, нами були запропоновані профілактичні заходи, спрямовані на зменшення травм як в навчально-тренувальному процесі, так і на змаганнях різного рівня.