



ГБОУ ДПО ЦПВС
ПАТРИОТ.СПОРТ

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ



Типичные травмы на занятиях футболом

Травмы при занятии футболом: растяжение связок голеностопного сустава, повреждение менисков, разрыв и надрыв мышц бицепса бедра и приводящих мышц бедра, повреждение крестообразных связок, сотрясение головного мозга, ушибы при падениях.

Причины получения травм.

Причинами травм на уроках футбола являются: неправильное приземление после прыжков, столкновение игроков, подножки, **недисциплинированность**, грубость в игре. Во время игры в футбол к серьезным травмам могут привести: умышленное нарушение правил игры, некорректное поведение игроков. К травмам может привести **отсутствие разминки** или несоответствие проводимой разминки задачам урока.



Правила безопасности при занятии футболом

1. Проводить занятие на сухой спортивной площадке или в **спортзале** с чистым и сухим полом. До занятия проверить **состояние покрытия**, устойчивость ворот. Поле должно быть очищено от посторонних предметов, которые могут стать причиной получения травм обучающимися.
2. Занимающиеся должны быть в **спортивной одежде и спортивной обуви** (тренировочный костюм, майки, спортивные трусы, кроссовки с нескользящей подошвой). Обувь должна быть одного типа (или бутсы или кроссовки).
3. Во время игры необходимо использовать **защитные щитки** для голени и голеностопного сустава.
4. Перед занятием следует **снять** все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги).



Правила безопасности при занятии футболом

5. В начале занятия – **разминка**, с учетом температурного режима и задач урока

6. На занятии **строго соблюдать дисциплину**, выполнять указания учителя физической культуры (судьи).

Во избежание получения травмы необходимо **овладеть техникой** перемещений, остановок, приема и передачи мяча. При неправильном приземлении после прыжка (не на всю стопу, а только на её переднюю или внутреннюю часть) возможны ушибы и растяжения связок голеностопных суставов; при чрезмерно сильной и неточной передаче мяча партнеру, который находится рядом и не успевает среагировать, мяч может нанести травму.



Профилактика травматизма

Для профилактики травм при изучении упражнений в футболе рекомендуется на каждом уроке проводить упражнения по **укреплению связочного аппарата голеностопного сустава.**

1. Ходьба с заданием: на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы. Упражнения выполняется по 15 – 20 метров (2 – 3 раза каждое упражнение).

2. Подъем на носки из различных исходных положений (стоя носками на возвышении, сидя, стоя на одной ноге), с весом собственного тела или с использованием дополнительного отягощения. Выполнять 10–15 раз.

3. Прыжки на скакалке на носках ног, на одной и двух ногах. Выполнять 50 – 100 прыжков.

4. Круговые движения в голеностопном суставе, выполнять по 10 – 15 раз сидя или стоя.

Предлагаемые **упражнения** рекомендуется использовать и в основной части урока физической культуры для развития физических качеств. Время, затраченное на выполнение упражнений, не должно превышать 5 минут. При выполнении упражнений необходимо **соблюдать меры безопасности.**