

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ

Масалов К. О.

*аспірант другого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Соколова О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

На сьогоднішній день футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор Європи та всього світу. Високий рівень розвитку сучасного футболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування спортсменів, відноситься до групи командних спортивних ігор, де результат матчу визначається позитивною різницею забитих і пропущених м'ячів в рамках часу, лімітованого правилами змагань. Суть гри зводиться до різних видів пересувань гравців, пов'язаних з виконанням техніко-тактичних дій з м'ячем, і пересувань, виконуваних без м'яча [1, с. 143], вимагає різних навичок і здібностей, включаючи витривалість, спритність, швидкість і технічне і тактичне розуміння гри [3, с. 9]. Водночас, пересування гравців по полю – з м'ячем та без м'яча, висока контактність у даному виді спорту, недостатній рівень підготовленості футболістів слугують факторами травматизму.

Футбол вимагає від гравців високого ступеня фізичної підготовленості, сили, витривалості, швидкості зорово-рухової реакції, та пов'язана з тривалим фізичним навантаженням на весь організм спортсмена, серцево-судинну і нервову систему, опорно-руховий апарат. Саме велике навантаження припадає на нижні кінцівки, і з наростанням втоми часто спостерігається порушення координації руху. При протидії руху, що перевищує межі розтягування, часто виникають пошкодження зв'язок. Разом з ними травмуються меніски колінних суглобів і гомілковий суглоб, спостерігаються розриви м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів, струс головного мозку, забої тіла при зіткненні і невдалому падінні [4, с. 7].

Футбольний травматизм на сьогодні є достатньо поширеним явищем, яке безпосередньо впливає на результативність та здоров'я футболістів. Саме тому профілактика травматизму і швидке відновлення після таких травм є пріоритетним питанням в футболі, що потребує ретельного дослідження. До основних видів футбольних травм слід віднести наступні: синці та рани, забої, переломи, струс мозку, запалення суглобів та м'язів, вивихи, розтягнення/розриви зв'язок. Області найчастіших ушкоджень тіла у футболі – зазвичай це стегно, гомілка, стопа, коліно.

Загальновідомим фактом є те, що футбол визнається одним із найтравматичніших видів спорту. УЄФА неодноразово зазначало про травматизм в елітних клубах Європи, де з усіх пошкоджень стегна у футболістів найчастіше зустрічаються саме травми задньої групи м'язів стегна [3, с. 8]. Профілактика травматизму в спорті, зокрема у футболі, є критично важливою частиною підготовки спортсменів. Вона дозволяє не тільки зменшити ризик отримання травм під час тренувань та змагань, але й підвищує ефективність тренувального процесу і допомагає спортсменам залишатися у формі на довший час.

Основними причинами травм під час гри у футбол слугують: нестабільність суглоба, погана еластичність м'язів та зв'язок, незручне екіпірування (взуття, шитки тощо), недостатня розминка перед грою/на тренуванні, жорстка гра з боку суперника (зокрема, зіштовхування з іншими гравцями при контактних ігрових ситуаціях), втома/перевантаженість гравців, неправильна реабілітація після травм (рецидив травми).

Як зазначає Білоконь В. П. [4, с. 9–10] багато травм у футболі є наслідком бігу і зміни напрямку руху. Кількість травм приблизно в 2 рази вище під час змагальних ігор, ніж під час тренувань, що пов'язують з високим рівнем мотивованості на досягнення перемоги, і, як наслідок, – підвищена жорсткість гри, значний ступінь нервовопсихічної напруги спортсменів, схильність до агресії. Між стресом і виникненням травми існує прямий зв'язок. М'язове напруження зростає у відповідь на стрес, що призводить до зниження гнучкості м'язів і втрати моторної координації. Фізична втома знижує концентрацію уваги, збільшуючи потенційну небезпеку травми.

Систематичний та обдуманий підхід до підготовки спортсменів до тренувань, змагань і матчів, а також увага до профілактики травм і попередження їх рецидивів, є не тільки запорукою індивідуального успіху кожного футболіста, але й важливим фактором ефективності та результативності команди в цілому [3, с. 12]. Врахування індивідуальних фізіологічних та анатомічних особливостей кожного спортсмена при плануванні тренувань, що дозволяє мінімізувати ризик травм та оптимізувати процес тренування. Контроль за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень допомагає запобігти перетренованості та

втомі, які можуть призвести до зниження спортивної ефективності та травм. Психологічна стабільність сприяє кращій концентрації під час тренувань і матчів, знижує ризик необережних дій, що можуть призвести до травм. Інтеграція цих аспектів у тренувальний процес допомагає створити умови для розвитку високої фізичної форми спортсменів, максимального розкриття їхнього потенціалу та досягнення командою високих спортивних результатів, забезпечуючи при цьому їх здоров'я та довголіття в спорті.

До засобів профілактики спортивних травм у футболі належать: бинтування гомілково-стопного суглоба, корекція тренування, розминки і методи розтяжки, використання правильного екіпірування й ігрової поверхні під час тренувань/змагань, своєчасний медичний контроль за станом здоров'я футболіста та правильна реабілітація від попередніх травм тощо.

Для своєчасної діагностики футбольних травм застосовуються засоби медичного контролю, до яких, зокрема, відносяться огляд у лікаря, використання методів комп'ютерної томографії, рентген кісток та інші. Загальноприйнята класифікація методів реабілітації після травми у футболі дозволяє поділити їх на загальні, до яких належать медикаментозні методи, лікувальна фізкультура, поступове дозування навантаження тощо, та спеціальні – оперативне хірургічне втручання, механічна корекція шляхом використання допоміжних засобів фіксування місця травми та зменшення навантаження на те місце упродовж реабілітації.

Профілактика травматизму в спорті, зокрема у футболі, є критично важливою частиною підготовки спортсменів, що дозволяє не тільки зменшити ризик отримання травм під час тренувань та змагань, але й підвищує ефективність тренувального процесу і допомагає спортсменам залишатися у формі на довший час. Одним із ключовим аспектом, звичайно, є загальна фізична підготовка, що включає зміцнення м'язів, підвищення гнучкості, розвиток координації та витривалості, та допомагає організму краще адаптуватися до навантажень, які виникають під час гри. Професійно розроблені комплекси розминки перед тренуванням чи грою та заминки після них також допомагають підготувати м'язи та суглоби до навантажень, а також сприяють швидкому відновленню. Засоби реабілітації та відновлення після футбольних травм – це сукупність предметів, комплексних заходів тощо, які спрямовані на повноцінне та якомога швидше відновлення футболіста після отриманої травми, основна мета яких мінімізація ризику рецидиву травми та повернення спортсмена до тренувального процесу без яких-то обмежень у рухових функціях, навантаженнях тощо. До таких засобів відносяться: тренажери та спортивний інвентар, фізіотерапевтичні процедури, лікувальна фізкультура, гімнастика,

масаж, знеболювальні та протизапальні препарати (таблетки, мазі та ін.). Імплементация цих підходів у тренувальний процес не тільки допоможе знизити ризик травм у футболістів, але й сприятиме підвищенню їхньої загальної фізичної готовності та спортивної продуктивності.

Ефективність процесу підготовки футболіста в значній мірі обумовлена використанням комплексного контролю, як інструмента управління, що дозволяє здійснювати оптимізацію тренувальної та змагальної діяльності [2, с. 374; 5, с. 345]; до засобів контролю також доцільно включати і профілактичні заходи з попередження травм.

Отже, підсумовуючи вищевикладене, важливими заходами у процесі підготовки футболістів є профілактика травматизму, адже за допомогою загальної та спеціальної профілактики травматизму футболіст стає менш вразливим до отримання різного роду пошкоджень тощо та запобігає себе від травм, які можуть вивести його із ладу, тобто спортивної діяльності, на досить тривалий період.

Література

1. Перевозник В.І. Рухова активність футболістів різного амплуа в умовах змагальної діяльності. Спортивні ігри. № 11. 2015. С. 143–146.
2. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск № 3 (22). С. 371–377.
3. Григус, І., Зелінський, В., & Скальські, Д. (2019). Профілактика травм стегна у футболістів. *Rehabilitation and Recreation*, (5).
4. Білоконь В.П. Травматизм у футболі. Механізми травмування у футболістів: Актуальні наукові дослідження у сучасному світі // Журнал – Переяслав–Хмельницький, 2019. Вип. 3(47).
5. Лісенчук, Г., Тищенко, В., Ван, Л., & Шеховцова, К. (2020). Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. ТМФВ. Київ : Олімпійська літ-ра. № 4. С. 31–37.