



## Анализ травматизма юных футболистов

Попов В.А., Климова В.К.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

**Аннотация.** Одной из причин травматизма является слишком высокая частота игр, интенсивные отрезки, “рваный” календарь, недостаточный профессионализм игроков. Количество травм примерно в 2 раза выше во время соревновательных игр, чем во время тренировок, что связывают с высоким уровнем мотивированности на достижение победы, и, как следствие, повышенной жесткостью игры, значительной степенью нервно-психического напряжения спортсменов, склонностью к агрессии. Игроков различных амплуа (вратари, защитники, полузащитники, нападающие) выявлены определенные закономерности повреждений

Специальная Футбол сегодня – один из наиболее популярных видов спорта. За много лет его существования сформировалась целая футбольная культура, которая содействовала появлению совокупности аспектов, которые связаны с этой игрой [1].

Футбол – весьма активный вид спорта и существует реальная опасность получить травму любого рода. Самый травмоопасный возраст в футболе – 18–19 лет. По статистике в год на 1000 футболистов в возрасте 17–19 лет приходится 492 травмы. В этом возрасте продолжает совершенствоваться костно-мышечный аппарат, что заставляет игрока одновременно учиться и переучиваться в освоении двигательных стереотипов, а спортсменам часто не хватает способности правильно распределить силы. Молодые игроки очень эмоциональны, что также увеличивает риск травматизации. Более высокая гибкость снижает вероятность получения травм, но отсутствие элементарного игрового опыта, недостаток профессионализма увеличивают ее очень существенно [2,3].

**Цель** - исследовать причины и статистику футбольных травм у юношей-футболистов.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе ДЮСШ №2 г. Шебекино с 2014 по 2015 год (годовой цикл). В исследовании приняли участие 14 футболистов 17-18 лет, воспитанников ДЮСШ (тренер Попов В.А.).

В исследовании использовались следующие методы: анализ литературы, опрос футболистов о локализации и причинах травм.

**Обсуждение.**

В ходе опроса футболистов выяснилось, что большинство травм - это ушибы и растяжения. Чаще всего футболисты не обращались за помощью к медицинским работникам и не информировали тренера о травме. Это связано с недооценкой опасности травматизма и недостаточным профессионализмом игроков. Некоторые травмы перешли в хронические, так как не было проведено своевременное обследование и лечение. Общее количество травм и их локализация представлена в таблице 1.

Таблица 1  
Локализация травм у футболистов, полученных в период 2014-2015 год

№	Стопа	Голеностопный сустав	Голень	Коленный сустав	Бедренный сустав	Пятак	Спина	Другое
1	1	2	1	2	1	1	0	0
2	1	2	1	2	1	1	0	1
3	1	1	0	1	1	2	1	1
4	2	1	1	1	1	1	0	1
5	2	1	1	3	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	0	1	1
7	1	2	1	2	1	1	2	1
8	1	1	2	1	1	1	0	0
9	0	1	0	1	1	1	0	1
10	1	2	1	3	2	1	1	1
11	0	1	1	1	1	1	0	0
12	1	1	1	1	1	1	0	0
13	0	1	1	1	1	1	0	0
14	1	1	1	1	1	1	0	0
Σ	13	19	13	21	15	14	6	8



Таким образом, за данный период отмечено, что максимальный травматизм у юных футболистов наблюдается в 4 позиции (коленный сустав) - 21 травма, минимальный в 7 позиции (спина) - 6 травм за год.

Таблица 2  
Степень тяжести травм (по оценкам футболистов)

Область повреждения	Всего травм	Степень повреждения		
		I	II	III
Стопа	13	11	2	10
Голеностопный сустав	19	12	5	2
Голень	13	7	4	2
Коленный сустав	21	12	5	4
Пах	14	10	3	1
Спина	6	5	1	0
Другие	8	6	1	1
<b>Всего</b>	<b>108</b>	<b>70</b>	<b>27</b>	<b>11</b>

В таблице 2 представлено ранжирование травм по степени тяжести, проведенное футболистами самостоятельно. Обозначения, используемые в таблице: I - незначительное повреждение (пропуск тренировочных занятий менее одной недели); II - среднее повреждение (более 1 недели, но менее 1 месяца); III - значительное повреждение (более 1 месяца).

Установлено, что большинство травм возникает при физической усталости и снижении концентрации внимания. На рис.1 представлены результаты, иллюстрирующие причины травматизма у футболистов различного амплуа.

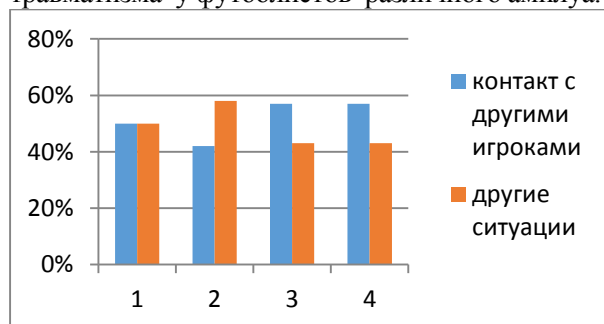


Рис.1. Причины травматизма игроков различного амплуа, % (1- вратари; 2-защитники; 3 - полузащитники; 4-нападающие)

Как следует из приведенных данных, голкиперы получают повреждения в результате контакта в 50% случаев, защитники - в 42% случаев. У полузащитников и нападающих наиболее часто травмы происходят во время бега, при падениях и ударах по мячу. В течение года количество травм, полученных на соревнованиях, составляло 68%, в ходе тренировочного процесса-32%.

**Вывод.** Установлено, что у футболистов 17-18 лет отмечается высокий уровень травматизма в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Чаще всего травмируются суставы нижних конечностей. Для предотвращения травматизма необходимо усилить врачебно-педагогический контроль и особое внимание обратить на работу по укреплению опорно-двигательного аппарата.

#### Литература:

1. Дворак Д. Предсоревновательное медицинское обследование футболистов: программа профилактики для снижения травматизма в футболе. - Ф-МАРК, 2009.
2. <http://www.dokaball.ru/sportivnoe-pitanie-i-zdorove/1052-profilaktika-travm-u-futbolistov>
3. <http://vipiv.ru/forum/thread342.html>

#### Информация об авторах:

**Попов Виталий Алексеевич**, магистрант ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», E-mail: vitalik241

**Климова Виктория Константиновна**, зав. кафедрой медико-биологических основ физической культуры, кандидат биологических наук, ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», E-mail: klimova@bsu.edu.ru

Поступила в редакцию 16.03.2016