

**УДК 796.012**

***ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ***

**Адамов Айаан Николаевич**

студент группы МВС-19 Институт физической культуры и спорта  
«Северо-Восточный федеральный университет им.М.К.Аммосова»

**Скрябин Сергей Павлович**

старший преподаватель кафедры физического воспитания «Северо-  
Восточного федерального университета им.М.К.Аммосова»

**Аннотация.** Эта статья описывает результаты исследования, направленного на изучение причин и методов профилактики травм опорно-двигательного аппарата у юных футболистов. В работе были проанализированы результаты обследования 10 юных футболистов в возрасте от 12 до 17 лет. Были выявлены наиболее часто встречающиеся травмы и предложены методы их профилактики, включая правильную технику выполнения упражнений, регулярные занятия физической подготовкой и др.

**Ключевые слова:** Профилактика; футбол; травма; опорно-двигательный аппарат

Опорно-двигательный аппарат подростков - это система, которая состоит из костей, мышц, суставов, связок и нервных окончаний, обеспечивающая движение и поддержку тела. В этом возрасте организм активно растет и развивается, поэтому здоровье опорно-двигательного аппарата имеет большое значение.

Важно заботиться о правильном питании, физической активности и регулярном контроле у врача для предотвращения травм и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата.

При занятиях футболом особенно важно обращать внимание на технику выполнения упражнений и правильную разминку перед тренировкой или матчем. Также необходимо использовать защитное снаряжение и соблюдать правила безопасности на поле.

Объект исследования спортзал «Факел» г. Якутск с января по март месяц 2023 года. В исследовании приняли участие 10 футболистов возраст которых составляет от 12 до 17 лет, футбольного клуба «Гладиатор». Тренировки проводились 3 раза в неделю по 120 минут. Исследование проводилось в два этапа

**Первый этап** – Теоретический анализ по теме исследования, накопление информации о количестве травм и их тяжести у футболистов, проведение анкетирования и анализ полученных сведений.

**Второй этап** – Использование комплекса упражнений опорно-двигательного аппарата для разминки футболистов, в комплексе с упражнениями, направленными на растяжение мышц.

Комплекс упражнений состоял из 4-х частей

- Разогрев (легкий бег)
- Суставная гимнастика
- Растяжка мышц и связок
- Голеностоп

Данный комплекс упражнений выполнялся в начале тренировочного процесса. Общая длительность выполнения комплекса составляла 25-30 минут. Варьирование подходов и смена заданий прописана в комплексе. При внедрении данного комплекса произошло увеличение упражнений и качества выполнения разминки.

В процессе эксперимента на каждой тренировке и перед игрой проводились комплекс упражнений для разминки футболистов, который был

разработан и рекомендован FIFA

(2011г.<http://www.medvedevs.ru/images/11.pdf>). К этому комплексу были добавлены упражнения на растяжку мышц. Особенность данной методики в том, что в разработанном комплексе больше внимания уделяется растяжке и разогреву мышц. Дополнительно включены упражнения для укрепления мышц. В отличие от этой методики в рабочей программе СШ основное внимание уделяется преимущественно разогреву мышц. Предполагалось, что с помощью данного комплекса будет возможно уменьшить травматизм.

Таблица 1. Локализация травм у футболистов, полученных в период  
2022-2023 год

№	Виды травм				
	Стопа	Голеностопный сустав	Голень	Бедренный сустав	Коленный сустав
1	2	1	2	1	0
2	1	2	0	2	1
3	1	2	1	0	0
4	2	1	2	0	1
5	0	2	1	1	0
6	1	1	2	1	1
7	1	3	1	0	1
8	1	1	1	1	0
9	3	1	3	1	1
10	1	1	1	2	1
Итого	13	15	14	9	6

Таким образом, за период сентябрь-январь отмечено, что максимальный травматизм у юных футболистов наблюдается в 1 позиции (голеностопный сустав) - 15 травм, минимальный в 5 позиции (коленный сустав) - 6 травм.

Таблица 2. Степень тяжести травм в период сентябрь-декабрь

Область повреждения	Всего травм	Степень повреждения		
		1 группа	2 группа	3 группа
Стопа	13	8	4	1
Голеностопный сустав	15	10	3	2
Голень	14	8	2	2
Бедренный сустав	9	5	3	0
Коленный сустав	6	4	2	0
Всего	57	35	14	5

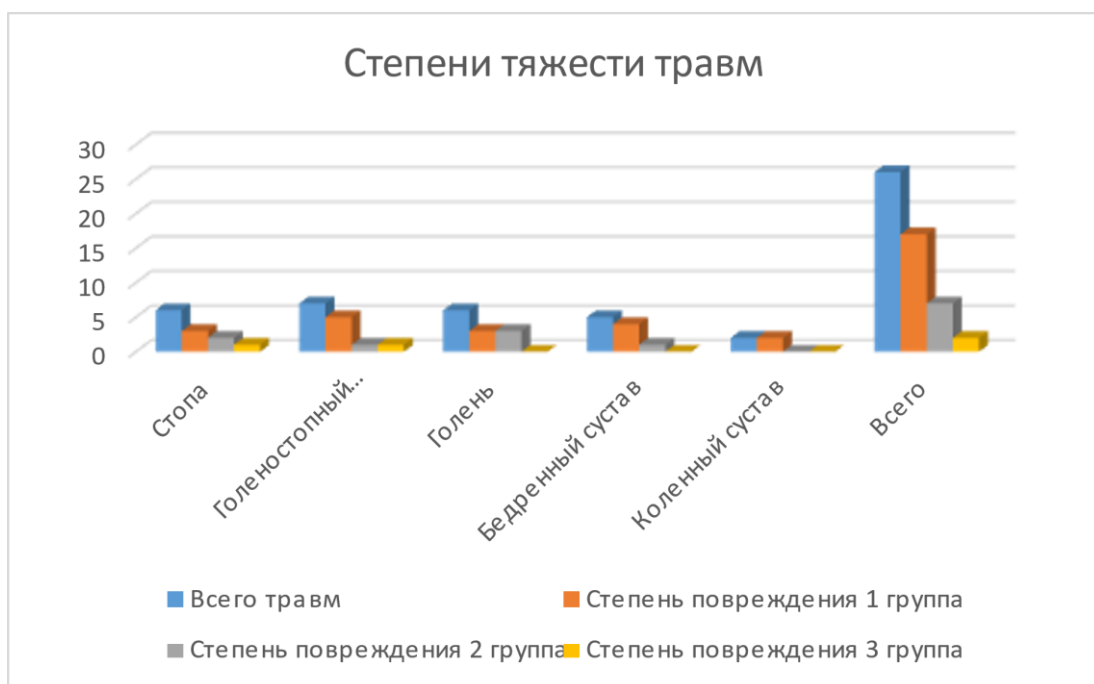
Таблица 3. Степень тяжести травм в период январь-март

Область повреждения	Всего травм	Степень повреждения		
		1 группа	2 группа	3 группа
Стопа	6	3	2	1
Голеностопный сустав	7	5	1	1
Голень	6	3	3	0
Бедренный сустав	5	4	1	0
Коленный сустав	2	2	0	0
Всего	26	17	7	2

Рис.4 Степени тяжести травм по сентябрь-декабрь



Рис.5 Степени тяжести травм по январь-март



Таким образом, за данный период отмечено, что по сентябрь-декабрь месяц у юных футболистов наблюдается травматизм в более два раза выше чем за период январь-март 2023 года.

## **Список литературы**

- 1.** П. Адветти // Спортивные травмы. 2003. С. 17–21.
- 2.** Варюшин В.В. Разминка в тренировке футболистов [Текст] / В.В. Варюшин -М.: РГУФК, 1995. - 32 с
- 3.** Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок [Текст] / М.А.Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с
- 4.** Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки [Текст]:
- 5.** Д.Ф. Дещин. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 57 с.