



ЗАО ФК «ЛОКОМОТИВ»
ПРОФИЛАКТИКА
ТРАВМАТИЗМА В
ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Бурова М.Ю.- тренер по физической подготовке ФК
«ЛОКОМОТИВ»

Усманова Э.М. -главный врач НОУ ЦСО «ЛОКОМОТИВ»

Структура спортивного травматизма

- Более 91,1% всех травм относятся к легким
- Около 7,8 % к травмам средней тяжести
- Только около 1,1% повреждений являются тяжелыми и требуют оперативного вмешательства

Особенности травм в профессиональном спорте

- Высокая частота травм
- Максимально сжатые сроки лечения
- Существование повреждений, клинически манифестирующих только при выполнении специальной интенсивной работы
- Получение травм на фоне уже имеющихся дегенеративных изменений в суставах и мышцах
- Ограничение в использовании ряда препаратов и методов из-за требований ВАДА



ТРАВМЫ

- Контактные
- Бесконтактные (острые и травмы «накопления»)

Основной целью применения профилактических программ является снижение количества бесконтактных острых травм и степени тяжести контактных травм.

- Эффективность применения программ профилактики травматизма среди профессиональных спортсменов в настоящее время не подвергается



Профилактика травматизма

- первичная (индивидуальная) – регулярный медицинский контроль, применение защитных средств(щитки, тейпы), развитие физических качеств, нутритивная и фармакологическая поддержка, эффективная разминка
- вторичная (групповая) – уважительное отношение спортсменов друг к другу, грамотное построение тренировочного процесса и процессов восстановления, проведение тренировок и матчей на качественных покрытиях , ротация состава.

Карта травмы

- **Ф.И.О.** _____
- **Дата рождения** _____
- **Амплуа** _____
- **Дата получения травмы** _____
- **Место травмы:**
 - Игра: время суток _____, время игры _____
 - Тренировка: время суток _____, время тренировки _____
- **Экипировка:** полная, неполная
- **Поверхность поля:** натур, искус, атлет. зал
- **Начало травмы:** внезапно, резко, постепенно
- **Тип травмы: (внешняя \ внутренняя)**
- **Диагноз:** _____

- **Осложнения:** _____

- **Рецидив:** _____
- **Длительность реабилитации:** с _____ по _____
- **Направлен на консультацию:** _____

- **Обследование** (МРТ, рентген, УЗИ и т.д. (заключения)) _____

- **Назначенное лечение**
 - Медикаментозное лечение: _____

 - Местно: _____

 - Физиотерапевтическое лечение: _____

- **Контроль травмы: Дата** _____

Программа профилактики
травматизма, применяемая в
академии ФК «Локомотив» в
течении сезонов 2009-10 и
2010-11 гг

Требования к выполняемой программе

- Физическая необременительность
- Относительная кратковременность
- Системность применения
- Соблюдение методических требований к выполняемым упражнениям
- Разнообразию и простоте упражнений
- Соответствие программы уровню подготовленности и возрасту спортсмена
- Индивидуализация

Применение программы направлено на профилактику наиболее распространённых в футболе травм

- Повреждения капсульно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов
- Повреждения мышц бедра и голени
- Паховые боли

Комплектность программы

- Эксцентрические упражнения
- Улучшение проприорецептивного чувства (нейромышечного контроля)
- Стабилизация корпуса и таза

Используемое оборудование

- Резиновые амортизаторы
- Неустойчивые платформы
- Ленты TRX
- Фитболы
- Стабилоплатформы
- Slide доски

Данные о частоте и характере повреждений мышц бедра.

Характеристика травматизма	I группа	II группа	Всего
Тренировочный сезон, годы	2009–2010	2010–2011	2009–2011
Общее количество спортсменов в группе	60 (100%)	60 (100%)	120 (100%)
Общее количество травмированных спортсменов	20 (33,3%)	11 (18,3%)	31 (25,8%)
Повреждения мышц передней поверхности бедра	15 (25,0%)	8 (13,3%)	23 (19,2%)
Повреждения мышц задней поверхности бедра	5 (8,3%)	3 (5,0%)	8 (6,7%)
Количество травм во время матча	9 (15,0%)	2 (3,3%)	11 (9,2%)
Количество травм во время тренировок	11 (18,3%)	9 (15,0%)	20 (16,7%)

Данные о частоте рецидивирования травм и количестве пропущенных дней из-за повреждений мышц бедра

Характеристика травматизма		I группа	II группа	Всего
Тренировочный сезон, годы.		2009–2010	2010–2011	2009–2011
Общее количество спортсменов в группе		60	60	120
Общее количество травмированных спортсменов		20	11	31
Количество рецидивов травм		3	0	3
Общее кол-во пропущенных дней	Повреждение мышц ППБ	175	93	268
	Повреждение мышц ЗПБ	80	23	103
	Всего	255	116	371
Среднее кол-во пропущенных дней	Повреждение мышц ППБ	12,2±1,9	12,0±2,0	12,1±2,0
	Повреждение мышц ЗПБ	15,9±2,4	8,1±1,8	13,7±2,2
	Всего	13,1±2,1	10,2±2,1	11,9±2,2

Методология

- 3 раза в неделю в течении соревновательного сезона
- Мини-группы
- 15 минут перед тренировкой или в разминочной части.
- 6 упражнений выполняемых в 2 круга
- Каждое упражнение выполняется по 2 раза 20 – 30 повторений
- Постоянный контроль со стороны тренеров

Название упражнения	Кол-во повторений (для каждой из ног)	Кол-во подходов (для каждой из ног)
Сгибание бедра	30	2
Разгибание голени Стопа в положении супинации	20	2
Разгибание голени стопа в положении пронации	20	2
Приведение бедра	30	2
Отведение бедра	30	2
Разгибание бедра	30	2



Результаты

- Снижение общего количества бесконтактных травм мышц и капсульно-связочного аппарата крупных суставов
- Уменьшение степени тяжести полученных травм
- Отсутствие рецидивов повреждений

Спасибо за внимание

