

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

«ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ»

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

студента 2 курса 204 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Аль Кинани Мустафа Жамал Махди

Научный руководитель

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ (литературный обзор).....	7
1.1 Анатомо-физиологические особенности футболистов среднего и старшего школьного возраста.....	7
1.2 Подготовка футболистов.....	13
1.3 Причины, механизмы и условия возникновения травм при занятиях футболом.....	18
1.4 Спортивные травмы в футболе и их лечение	29
1.5 Профилактика травматизма в футболе.....	41
Глава II ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	48
2.1 Методы и организация исследования. Описание экспериментальной методики.....	48
2.2 Результаты проведенного контент-анализ.....	63
2.3 Результаты анкетирования футболистов.....	64
2.4 Исследование эффективности предложенного комплекса.....	67
2.5 Анализ эффективности предложенного комплекса.....	68
Заключение.....	70
Список использованной литературы.....	73
Приложения	

Введение

Работа посвящена профилактике травматизма в спортивных играх, на примере футбола.

Актуальность исследования. Спортивная подготовка и физическое воспитание - это два направления единого процесса. Эффективность занятий физической культурой и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок, индивидуальным особенностям занимающегося, его функциональным возможностям и другим показателям. Только при этом условии можно добиться оздоровительного эффекта, роста и стабильности спортивных результатов. Преподаватель физической культуры и тренер должны иметь в виду, что при неправильной организации и методике проведения занятий возможны негативные изменения состояния здоровья занимающихся, поэтому преподавателю (тренеру) необходимо овладеть набором знаний по медико-биологическим дисциплинам. Это особенно важно выполнять в определенных условиях, когда все больше школьников и студентов занимаются физической культурой и спортом: вводится ранняя спортивная специализация.

Футбол – игра, в которой игроки в борьбе за мяч постоянно сталкиваются друг с другом, ведут порой жесткую атлетическую борьбу. Этот вид спорта требует от игроков хорошей физической и моральной закалки. Из всех видов спорта на современный футбол приходится наибольшее количество спортивных травм, так как в него играют более чем в ста пятидесяти странах.

Чаще всего, игроки получают травмы во время соревнований. Две трети из них приходится именно на это время. Только треть травм происходит во время обычных тренировок.

Согласно статистике FIFA, возраст не влияет на вероятность получения травмы. С годами мышечные волокна не становятся хуже. Влияние имеет количество полученных ранее травм. Каждая из них приводит к рубцеванию,

а значит, и к деформации тканей. Это действительно увеличивает риск повторного травмирования.

В физическом воспитании юных футболистов важное место должна занять работа по профилактике спортивных травм. Огромное значение в профилактике травматизма приобретает правильное, последовательное обучение детей техническим приемам с соблюдением всех мер предосторожности, с учетом анатомо-физиологических особенностей детского организма. Практика показывает, что у игроков в хорошо технически подготовленных командах в разы меньше спортивных травм.

Целью профилактики также является обязательная специальная разминка перед тренировкой и особенно перед соревнованиями. Играя в футбол, можно встретить различные травмы. Они возникают из-за неудовлетворительного состояния спортивных площадок, поля стадиона, несоблюдения правил санитарно-технического надзора за местами занятий (неровный, твердый или скользкий грунт и т. п.). Неблагоприятные погодные условия также могут способствовать появлению травм. Наиболее частыми травмами у футболистов являются повреждения связок и менисков голеностопного и коленного суставов.

В связи с тем, что суть игры в футбол заключается в доставке мяча в ударную позицию и взятие ворот, несмотря на несомненную важность развития двигательных качеств, и функциональных возможностей, все же основную роль в футболе играют технические и тактические навыки игроков.

Цель исследования – совершенствование методики предотвращения травм у юных футболистов на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – тренировочный процесс футболистов 13-15 лет.

Предмет исследования - методика профилактики травматизма у юных футболистов.

Исходя из цели исследования, были определены следующие задачи:

1. Провести анализ научной и методической литературы, Интернет-ресурсов, нормативных документов по изучаемой проблеме.
2. Провести контент-анализ травматизма в футболе.
3. Оценить травматизм у юных футболистов 13-15 лет.
4. Разработать комплекс упражнений, имеющий профилактическую направленность для предотвращения наиболее часто встречающихся травм футболистов, и оценить его эффективность.
5. Разработать практические рекомендации.

Для решения поставленных задач в исследовании были применены следующие **методы**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- анализ анкет футболистов;
- контент-анализ;
- анализ травматизма игроков в ходе соревновательной деятельности;
- методы математической обработки данных.

В качестве теоретической основы изучения в работе применялись труды и учебные пособия российских авторов по выявлению эффективных методов и средств предупреждения травматизма в детско-юношеском и профессиональном футболе: Н.Н. Алипова, А.В. Лексакова, В.П. Губы, Г.А. Макаровой, А.С. Петрухина, Л. В. Куликова, Ю.Д. Железняк, П.К. Петрова, Кеннет Купер и других. По ходу написания выпускной квалификационной работы, были рассмотрены различные официальные информационные источники: журнальные и газетные статьи, интернет-ресурсы.

Гипотеза исследования - использование комплекса упражнений для разминки футболистов, рекомендованного FIFA в комплексе с упражнениями, направленными на растяжение мышц, позволит уменьшить травматизм футболистов 13-15 лет группы спортивного совершенствования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: анализ источников информации научно-методического характера, анализ медицинской документации, мониторинг травматизма во время тренировочного процесса, проведение контент-анализа, педагогические наблюдения, анкетирование.