

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/389530>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Травматизм в футболе 4

1.1. Механизмы травм в футболе 4

1.2. Закономерности травматизма в футболе 7

Глава 2. Методы профилактики травматизма в футболе 12

2.1. Предсезонная подготовка 12

2.2. Бинтование голеностопного сустава перед нагрузками 14

2.3. Медицинское обслуживание во время тренировок и соревнований 15

Заключение 17

Список использованной литературы 18

Глава 1. Травматизм в футболе

1.1. Механизмы травм в футболе

Рассмотрим комплексный анализ механизмов, лежащих в основе травм, с которыми сталкиваются футболисты в ходе игры. Исследование этих механизмов позволит глубже понять факторы, способствующие возникновению травм, и предоставит базовые знания для разработки эффективных мер по их предотвращению. В этом подпункте мы разберем разнообразные сценарии и ситуации на футбольном поле, которые могут привести к травмам, а также рассмотрим особенности механики травматических событий в контексте данного вида спорта.

Техника, опасная с точки зрения возможных травм, включает в себя маневр, известный как "Резкое торможение и поворот". Этот маневр представляет собой быстрое снижение скорости на прямой или почти прямой ноге с целью изменить направление движения одним шагом. Часто такой прием используется для ухода от защитника и быстрого изменения направления движения. Например, нападающий может попытаться повернуть вправо. Когда он приближается к защитнику, он резко замедляет ход, "тормозя" внешней (левой) ногой с почти прямым коленом (угол менее 30°) и поворачивается к внутренней (правой) ноге. Поскольку игрок снижает скорость в один шаг, выполняя поворот при почти выпрямленном коленном суставе, четырехглавая мышца сокращается эксцентрически, вызывая взаимодействие четырехглавой мышцы и крестообразной связки.

Ввиду высокого риска получения травм при использовании техники "резкая остановка и поворот", было предложено внести модификации, заменяя ее на прием "ускоренный и более плавный поворот". Обычно поворот начинается на внутренней ноге, направленной в сторону поворота, и продолжается на внешней ноге в процессе ускорения. Нападающий приближается к защитнику со скоростью, составляющей $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ от обычной. На расстоянии около 2 метров от защитника, нападающий выполняет предварительный шаг на внутренней ноге, "закругляя" поворот, и осуществляет ускорение, стараясь при этом не снижать скорость. Энергичные движения рук, совмещенные с умеренной длиной шагов, способствуют эффективному выполнению ускоренного поворота. Важно отметить, что в процессе осуществления поворота с ускорением происходит снижение силы взаимодействия между четырехглавой мышцей и крестообразной связкой. Приземление на прямую ногу представляет собой результат момента, когда спортсмен приземляется после прыжка, и его ноги остаются слишком прямыми, либо он не успевает согнуть их в коленях в момент контакта с поверхностью. Это взаимодействие может вызвать напряжение в области четырехглавой мышцы и передней крестообразной связки.

Повреждение передней крестообразной связки может возникнуть при отталкивании от поверхности без предварительного выполнения "подготовительного" шага. Колено в этом случае остается более выпрямленным, и горизонтальное движение превращается в вертикальное из-за снижения скорости и отталкивания в одном шаге. Эксцентрическое сокращение четырехглавой мышцы мгновенно повышает нагрузку на переднюю крестообразную связку, вызывая взаимодействие этих структур.

Предложено заменить приземление на прямую ногу приземлением на ногу, согнутую в коленном суставе. Спортсменам рекомендуется приземляться на ноги, согнутые в коленных суставах, и продолжать сгибать их во время приземления. Кроме того, следует выполнить хотя бы один шаг в том же направлении перед тем, как остановиться или повернуться. Это позволяет спортсмену снизить воздействие на четырехглавую мышцу и крестообразную связку. Важно подчеркнуть, что спортсмен должен сохранять непрерывное сгибание ног в коленных суставах в процессе приземления, совершая вертикальное отталкивание на два полных шага.

Критическое значение имеет сохранение осознанности в ситуациях, когда спортсмен переходит из горизонтального или вертикального замедления в вертикальное ускорение. Отсутствие должного восстановления после замедления, как отмечают эксперты, может привести к опасному взаимодействию между четырехглавой мышцей и крестообразной связкой.

Третий технический прием, часто становящийся источником травм, - остановка одним шагом. Этот метод часто используется при попытке игрока изменить направление движения всего за один шаг. Например, когда футболист приближается к нападающему с высокой скоростью, защитник, оказавшись близко, пытается резко остановиться за один шаг, чтобы осуществить защитные действия. Это, в свою очередь, вызывает значительное воздействие на четырехглавую мышцу и крестообразную связку.

Вместо остановки в один шаг предлагается использовать модифицированный метод - остановку в три шага, когда необходимо изменить направление движения или остановиться. Например, в ситуации, требующей резкого замедления для проведения защитных действий против нападающего. Этот улучшенный технический прием позволяет игроку постепенно замедлиться, снижая переднее количество движения за счет опускания центра тяжести и сгибания ног в коленях в течение не менее трех шагов. Этот процесс уменьшает воздействие между четырехглавой мышцей и крестообразной связкой, что в свою очередь снижает нагрузку на переднюю крестообразную связку. В результате игрок остается устойчивым, готовым к любому изменению направления движения, и при этом затрачивает меньше энергии на каждый шаг. Еще одним техническим приемом, предназначенным для эффективного изменения направления движения, является блокирующий поворот. Этот метод включает в себя выполнение спортсменом подготовительного шага, вращение на той же ноге и приземление на четвереньки в стартовое положение, аналогичное позиции спринтера на беговой дорожке. После этого спортсмен осуществляет отталкивание, подобное спринтеру. Использование данного технического приема позволяет изменить направление движения более чем на 180°, обеспечивая при этом эффективность и безопасность в выполнении маневра, превосходящую скорость при остановке в три шага.

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов, ФиС, 2001
2. Велитченко В.К. «Физкультура без травм», ФиС, 1990
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, 2003
4. Дехканов Р.М. Спортивный травматизм, ФиС, 2007
5. Кузьменко, В.В., Журавлев С.М. «Травматологическая и ортопедическая помощь», Высшая школа, 1978
6. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физкультуры, 2008
7. Лосицкий Е.А. Основы профилактики травматизма в футболе, 2013
8. Правдина И.В. Выявление основных причин получения травм в футболе // Проблемы и перспективы развития образования в России, 2013

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/389530>