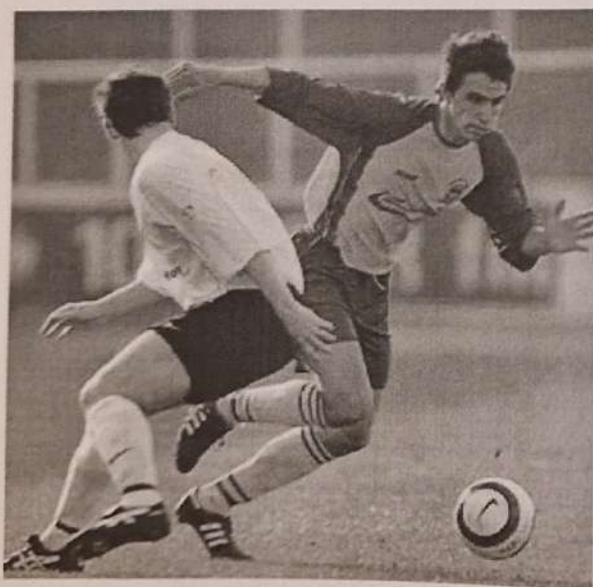


Профилактика травм в футболе заключается в следующем:

- Самой лучшей профилактикой травм были бы мероприятия, снижающие грубость на поле и перегрузки футболистов.
- Обследование игроков
- Предсезонная подготовка
- Физическое тестирование
- Профилактическое бинтование суставов
- Тренировка опорно-двигательного аппарата
- Упражнения на гибкость
- Коррекция тренировки разминки и методы растяжки
- Тренировки голеностопного сустава с использованием специального диска
- Правильный подбор экипировки и мяча



Расписание матчей ФИФА2018

Города ЧМ по футболу 2018	Команды Срок и время проведения	Место проведения
Москва	14 июня, четверг 18:00 Саудовская Аравия Россия	(«Лужники»)
Екатеринбург	15 июня, пятница 15:00 Уругвай Египет	«Екатеринбург Арена»
Санкт-Петербург	18:00 Иран Марокко	«Стадион Санкт-Петербург»
Сочи	21:00 Испания Португалия	«Стадион Фишт»
Казань	16 июня, суббота 13:00 Австралия Франция	«Казань Арена»
Москва	Исландия 16:00 Аргентина	(«Спартак»)



Памятка по профилактике травмированности учащихся НЧОУ «СОШ-интернат «ФК «Краснодар»



"Единственная настоящая победа - это победа над собой"
(Джесс Овенс, американский чемпион по прыжкам в длину)

Разработал учащийся 10 «
класса Губжиков Ислам—Б

Причины травм



- 1) Недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- 2) Недочеты организации занятий и соревнований;
- 3) Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований;
- 4) Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 5) Нарушение требований врачебного контроля;
- 6) Недисциплинированность спортсменов.

Виды травм в спорте

Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) создана в 1904 г. Чемпионаты мира проходят с 1930 г. По своей значимости, по силе участвующих в них команд они превосходят олимпийские турниры по футболу.



Оттек глаза



Ушиб голеностопа



Травма колена

ИСТОРИЯ И ТРАВМЫ В ФУТБОЛЕ

Футбол - самая популярная в мире спортивная игра. Родоначальниками футбола считаются англичане. Именно в Англии в 1863 году были сформулированы основные правила.

Футбол - (англ. football, от foot - нога и ball - мяч), спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз.

МЕХАНИЗМЫ ТРАВМ В ФУТБОЛЕ

Проведена оценка различных механизмов повреждений (бег, падение, удар по воротам, перехваты, блокировка) у игроков различных амплуа (вратари, защитники, полузащитники, нападающие). Основным механизмом были контактные травмы (79 травм, 38%). Голкиперы получали повреждения в результате контакта в 50 % случаев, защитники — в 42 % случаев. У полузащитников и нападающих наиболее часто травмы происходили во время бега, при падениях и ударах по мячу, причем чаще во время официальных матчей (64 % всех повреждений), чем во время тренировочных занятий