

Как уберечь юных футболисток от травм

Возможность получить травму — пожалуй, главный минус активных игр, в том числе и футбола. Никто не может быть полностью застрахован от ушибов и растяжений. Согласно результатам многих исследований, характер футбольных травм у девочек и у мальчиков отличается. Девочки больше склонны к повреждению связок и суставов, в то время как мальчики — к мышечным проблемам. Однако можно снизить вероятность их получения — для этого необходимо соблюдать технику безопасности и заниматься комплексным укреплением всего организма.

Правильная экипировка

Обеспечить безопасность девочек во время игры помогает футбольная экипировка. В нее обычно входят щитки, футбольные бутсы, гетры и комплект из футболки с шортами.

Щитки являются важной частью формы, поскольку предотвращают повреждение голени. Они фиксируются гетрами, которые, в свою очередь, защищают колени от травм при падении.

Грамотно подобранные футбольные бутсы должны фиксировать стопу и голеностоп, чтобы уберечь ребенка от поскальзывания. Поэтому важно следить за тем, чтобы они были по размеру и подходили по ширине стопы. Если девочка играет на позиции вратаря — ей необходимы специальные перчатки для удобства работы со скользким мячом и для защиты от ушибов и вывихов запястий.

Также стоит уделить особое внимание одежде. Летом она должна быть легкой и дышащей, чтобы исключить вероятность получения тепловых ударов. Если тренировки проходят под открытым солнцем, девочкам необходимо носить кепки, панамки или банданы для защиты головы. Зимой же одежда должна быть в меру теплой,

чтобы ребенок не замерз, но в то же время не перегрелся. Независимо от времени года футбольная форма должна быть удобной и не сковывающей движения.

Играть аккуратнее

Дети часто не понимают, что опасная игра способна не только подарить яркие эмоции и острые ощущения, но и привести к болезненным травмам. Поэтому родителям важно рассказать ребенку о том, что от их действий зависит не только результат матча, но и чужое здоровье. Взрослым необходимо объяснить последствия жестких столкновений и игры головой, а тренер во время занятий должен сводить к минимуму такие эпизоды ради безопасности девочек.

В 2022 году Английская федерация футбола с разрешения Международного совета футбольных ассоциаций (IFAB) в качестве эксперимента официально запретила преднамеренную игру головой среди подростков младше 12 лет. По мнению спортивных врачей, такой шаг должен помочь минимизировать количество черепно-мозговых травм и последствий для детской центральной нервной системы.

Разминка и заминка

Трудно переоценить важность разминки. Простые упражнения помогают телу подготовиться к активности, разогревают мышцы и суставы, разгоняют кровь в организме. Минуя выполнение разминки дети рискуют получить мышечные повреждения и проблемы со связками, что впоследствии может негативно сказаться на их развитии и росте. Не менее важна заминка после тренировок: она помогает успокоить тело и подготовить мышцы к периоду восстановления.

Не играть с повреждениями

Даже взрослым с легкими видами травм трудно отказать себе в удовольствии поиграть в футбол, что уж говорить о детях, пылающих энергией. Важно объяснить девочкам, что даже небольшой дискомфорт при беге или прыжках может стать серьезной проблемой в будущем: тогда им придется пропустить уже не пару тренировок, а несколько месяцев. Также перед возвращением на поле необходимо долечить повреждение до конца. Рецидив травмы способен спровоцировать тяжелые последствия, которые могут повлиять не только на спортивную жизнь ребенка, но и на повседневную.

Обеспечение мер безопасности ребенка во время занятий — зона ответственности тренеров спортивных секций и родителей.

Докладчик: Силкин Владимир Георгиевич,
тренер – преподаватель по футболу
Январь 2023года