**Занятие 21**

[**Медицинское освидетельствование футболистов перед подписанием договора**](http://footballtrainer.ru/physic/989-medicinskoe-osvidetelstvovanie-sportsmenov-vysshego-urovnya-pered-podpisaniem-dogovora.html)

У врачей, которые работают в разных видах спорта, долгое время не было единого подхода в проведении самых важных диагностических мероприятий – медосмотров спортсменов перед подписанием договоров. Однако требования руководства клубов ужесточаются, из-за чего значительно увеличивается цена возможных ошибок врачей.

Есть 2 основных освидетельствования: перед сезоном и перед подписанием контрактов, потому что требования к ним и условия их проведения довольно часто различаются.

Перед подписанием контрактов врачами команды заранее подготавливается программа освидетельствования, которая согласовывается с руководством клиник во избежание разных форс-мажоров.

Еще одна особенность подобных просмотров заключается в их максимально возможной быстротечности, потому что зачастую спортсмены приезжают с агентами для подписания контактов и все происходит в авральном режиме.

При подписании контрактов нельзя ничего упускать из виду: страна, из которой прибыл футболист, аллергия на пищевые продукты, детские заболевания, газоны, на которых играл игрок.

Чтобы тщательно собрать анамнез, врач должен сопровождаться переводчиком, который сможет разъяснить все слова спортсменов.

Медосмотры футболистов перед подписанием договоров характеризуют такие особенности:

1. жесткий лимит времени;

2. высокая цена ошибки;

3. трудности при сборе анамнеза;

4. отсутствие информации о перенесенных травмах и заболеваниях.

Выходит, что программа должна составляться так, чтобы важнейшие обследования учитывались в первую очередь, а потом целесообразность всех остальных.

При первичном обследовании самые важные изучения опорно-двигательного аппарат, сердечнососудистой системы и крови на разные инфекции. При выявлении патологий со стороны иных систем и органов отсутствуют основания для отрицательного заключения по спортсмену, а только формулируются определенные рекомендации (контактные линзы, ношение стелек и т.д.).

Оптимально начало обследования утром после хорошего ужина накануне вечером и общения с представителями клуба. Бывает, что спортсменов из аэропорта после долгого перелета отправляют на освидетельствование, в таком случае возможна неверная интерпретация анализов и данных ЭКГ с нагрузками в связи с выраженным утомлением и сгущением крови. В подобном случае исследования рекомендуют начинать с опорно-двигательного аппарата, прочие диагностические процедуры следует переносить на следующий день.

Все обследования в идеале должны проводиться в одном заведении, но в реальности они часто проходят в 2-3 учреждениях. Сотрудники лаборатории для экономии времени зачастую приезжают по указываемому адресу для забора мочи и крови в мини-контейнеры.

Программа обследования крови обязательно включает такие виды анализов:

- общий анализ мочи;

- коагулограмма;

- сокращенный иммунный статус;

- исследования крови на ВИЧ-инфекцию, паразитологическое носительство, гепатит, сифилис;

- общий анализ крови;

- биохимический анализ крови;

- гормоны щитовидной железы, кортизол и тестостерон;

- маркеры резорбции костной ткани.

Исследования крови дополняются общим анализом мочи и мочи на содержание наркотических средств (марихуана, героин, амфетамины, кокаин).

Такой комплекс исследований исключает у спортсменов скрытые патологии свертывающей системы, разные системные болезни и инфекции.

При выявлении патологий специалист на следующий день дает заключение, после чего принимается окончательное решение.

К патологиям кроветворной системы, которые препятствуют подписанию договоров, относятся:

1. системные болезни крови при неполной ремиссии

2. гепатит с ВИЧ-инфекция в активной стадии

3. паразитологические болезни на стадии неполной ремиссии или с высокой активностью процесса (лейшманиоз, малярия и т.д.)

4. болезни кровяной системы, которые сопровождаются геморрагическим синдромом

5. среднетяжелая и тяжелая анемия неясной этиологии до исключения аутоиммунной и онкологической природы процессов

6. нефротический синдром

7. прием наркотиков футболистами

8. выражение формы гипотиреоза и тиреотоксикоза

В сравнении с плановыми осмотрами перед сезоном кровь не исследуется на пищевую аллергию, не берется мазок из уретры, не проводится анализ расширенного гормонального спектра.

После проведения диагностического комплекса процедур врачи выносят заключение. Но при благоприятном исходе освидетельствования и наличии времени осмотр дополняется такими исследованиями:

1. компьютерная томография головного мозга (чтобы выявить аневризм сосудов мозга)

2. плантография (профилактика и выявление плоскостопия)

3. осмотр оториноларингологом, мануальным терапевтом, офтальмологом, стоматологом

4. УЗИ забрюшинного пространства и органов брюшной полости, щитовидной железы

5. дуплексное сканирование вен и артерий нижних конечностей (чтобы выявить несостоятельные вены и исключить наличие тромбов в венах)

6. рентгенография легких (чтобы исключить скрытые формы туберкулеза и т.д.)

Хотя эти обследования и осмотры имеют факультативный характер, их проведение желательно, потому что позволяют выявлять наличие клинически не манифестирующих патологий. К ней относят хронические очаги инфекции (хронический тонзиллит, кариес), изменения в тканях щитовидной железы, конкременты в желчном пузыре и почках, доброкачественные новообразования печени и почек, плоскостопие, клапанная несостоятельность вен нижних конечностей, нарушения зрения, нарушения осанки.

Перечисленные патологии не оказывают влияние на медицинское заключение, но позволяет намечать пути ее коррекции и определять меры по профилактике травматизма.

Самое «тонкое» место всех инструментальных исследований – их правильная интерпретация. Их должны выполнять на современном оборудовании и оценивать специалисты с опытом работы с футболистами высокой квалификации.

Заключения о профессиональной пригодности спортсмена выносят клубные врачи вместе со специалистами, которые работают с футболистами высокого класса на постоянной основе. Иначе 90 процентов спортсменов не смогут получить одобрение на занятия спортом, потому что организм здоровых спортсменом имеет сильные отличия с организмом обычного здорового человека.

# [Предыгровая разминка в футболе](http://footballtrainer.ru/physic/402-predygrovaya-razminka-v-futbole.html)

# Основной задачей разминки перед матчей является подготовить физическое и психологическое состояние футболиста к предстоящим нагрузкам. Обычно такая разминка начинается за 35-40 минут до начала матча. Вратари выполняют свою разминку отдельно со своим тренером или без него. Любая разминка начинается с пробежки 2-3 круга на своей половине поля, рекомендуется в это время осуществлять ведение мяча. После того как футболисты разогрелись немного выполняются общая разминка начиная с головы до ног. В дальнейшем нужно выполнять беговые упражнения чтобы тело игрока полностью разогрелось и можно было бы приступить к растяжки.

Внимание!

Выполнять растяжку необходимо, только после того как организм хорошо разогрет.

После растяжки игроки основного состава выполняют игровые упражнения с мячом на выбор (10-12 минут):

- Можно разделить игроков на две команды, одна команда одевает манишки, и на ограниченном фишками участке поля осуществляют владение мячом с ограниченным количеством касаний (1-3 касаний в зависимости от уровня мастерства футболистов).

- Различные варианты квадратов.

В это время индивидуальная разминка вратарей в футболе подходит к концу и можно уже приступать к ударам по воротам. Основной состав выполняет различные виды ударов:

- После передач мяча с центра поля на радиус штрафной, где партнер скидывает мяч под удар, игрок после перемещения осуществляет удар правой или левой ногой.

- С центра поля идёт передача на фланг игроку, который делает подачу в штрафную площадь на уровень 11 точки пенальти. Во время подачи нападающие с радиуса штрафной площади набегают в зону подачи и осуществляют удар по воротам головой или ногой.

После разминки команды заходят в раздевалку для подготовки к игре.

### Упражнения выполняем во время разминки футболистов

**БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

1. Обычная пробежка от боковой до боковой линии и обратно.

2. Пробежка приставным шагом от боковой до боковой линии. Сначала левым боком, а затем правым.

3. Беговые упражнения "захлест голени" (доставание пятками до ягодиц) и "высокое бедро", выполняется в таком порядке: десять отрезков-"захлест голени", далее пять отрезков-обычный бег, и затем десять отрезков-"высокое бедро"

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ:**

1. Исходное положение-основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 20 секунд. Вернуться в исходное положение и проделать данное упражнения, но уже с левой ногой.

2. Исходное положение-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 8-10 круговых движений головой в одну сторону, затем в другую.

3. Выполнять движение "мельница" (при данном упражнении ноги, желательно, расставлять как можно шире.

4. Упражнение "велосипед". Исходное положение-в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой, как при низком старте.

5. Отжимания.

6. Наклоны в стороны.

**БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

*Все беговые упражнения делаются в среднем темпе*

1.Пробежка от боковой до боковой линии скрестным шагом. Возвращаясь на исходную позицию, выполнить бег спиной вперед.

2. Выполнить ритмическую пробежку: два шага влево и вперед, два шага вправо и вперед.

3. Бег лицом вперед от боковой до боковой линии, быстрый разворот на 360 градусов через левое плечо, произвольный бег, разворот на 360 градусов через правое плечо, произвольный бег.

*Дистанция для беговых упражнений около 15 метров. На расстоянии 1-1.5 метров от старта в ряд ставятся 10 фишек. Задача - как можно быстрее пробежать между фишками различными способами. Скорость выполнения МАКСИМАЛЬНАЯ.*

1. Ритмическими движениями - два шага влево, два шага вправо обойти все фишки и сделать ускорение на 2 метра.

2. Спиной вперед. Два шага влево, два шага вправо обойти все фишки, повернуться, и сделать ускорение на 2 метра.

3. Левым боком. Ритмическими движениями вперед - назад, обежать все фишки, повернуться лицом и сделать ускорение на 2 метра.

4. См. 3, но уже правым боком.

5. Обычный бег с перешагиванием каждой фишки, высоком поднимании бедра.

*После каждого бегового упражнения отдых 30-40 секунд*

**УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ:**

1. Передача мяча в парах, передача мяча в два касания, передача мяча в одно касание. На данное упражнения отводится около 1 минуты.

2. Игра в квадрат. Около 5 минут.

**УДАРЫ В ВОРОТА:**

1. Участвуют нападающие и полузащитники - у каждого по мячу. Футболисты встают в 15 метров от линии штрафной площади. Игрок ведет мяч на скорости до линии штрафной и наносит удар. Каждый игрок должен сделать около 5 ударов.

2. Защитники выполняют в парах средние и длинные передачи на расстоянии 15-20 метров друг от друга.