

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №151

с углубленным изучением отдельных предметов»

Профессиональный футбол: за и против.

Выполнил: Неверов Глеб Станиславович,

ученик 5 «А» класса

Руководитель: К. В. Ковалёв, учитель

физической культуры



Нижний Новгород

2024 г

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования.....	5
1.1. Профессиональный и любительский футбол.....	5
1.2. Положительные стороны от занятий футболом	6
1.3. Вред, наносимый здоровью в результате занятий профессиональным спортом.....	8
1.4. Противопоказания к занятиям профессиональным футболом	11
1.5. Профессиональные болезни футболистов	15
Выводы по 1 главе	18
Глава 2. Исследование положительных и отрицательных факторов при занятиях профессиональным футболом	19
2.1. Как проводилось исследование	19
2.2. Анализ полученных результатов.....	22
Выводы по 2 главе	25
Заключение	26
Список литературы	27

Введение

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Впервые я познакомился с футболом, когда был совсем маленьким. Сейчас я хожу в секцию при школе,

занимаюсь футболом седьмой год. У нас замечательный тренер, который помогает нам становиться настоящими футболистами.

Я очень люблю играть в футбол. Я готов играть каждый день много часов. Я подумал, а может, это может стать моей будущей профессией?

Я решил узнать, какие требования предъявляются к человеку, занимающемуся профессиональным футболом? Какие профессиональные болезни возможны у футболистов? В общем, выяснить все факторы «За и против» профессионального занятия футболом.

Проблемные вопросы:

1. В чем отличия любительского и профессионального спорта?
2. Какие положительные стороны для занятий профессиональным футболом?
3. Какие требования к здоровью у профессиональных футболистов?
4. Какие профессиональные болезни чаще всего бывают у футболистов?
5. Выяснить, а знают ли ребята, занимающиеся футболом, о влиянии футбола на здоровье спортсмена.

Цель исследования: проанализировать «За и против» занятий профессиональным футболом.

Задачи моего исследования:

1. Изучить литературу по теме «Профессия футболиста».
2. Сравнить положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье футболистов.
3. Провести опрос ребят, занимающихся футболом.
4. Сделать сравнительную таблицу положительных и отрицательных факторов влияния на принятие решения о профессии футболиста.
5. Сделать выводы по работе.

Объект исследования: профессиональный спорт.

Предмет исследования: особенности здоровья при занятиях профессиональным футболом.

Гипотеза: можно предположить, что я могу стать профессиональным футболистом.

База исследования: 19 ребят, занимающихся футболом.

Методы исследования: анализ литературы, опрос, обобщения и выводы.

Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования

1.1. Профессиональный и любительский футбол

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) больше, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. [6, с. 7]

Физическая активность однозначно полезна для здоровья: у людей, которые больше двигаются, снижается риск сердечных заболеваний и инсульта, диабета, гипертонии, рака толстой кишки, рака молочной железы и депрессии.

В целом Всемирная организация здравоохранения рекомендует уделять физической активности не меньше 210 минут в неделю – это по полчаса каждый день.

Профессиональный спорт подразумевает регулярную работу по улучшению физических показателей для достижения побед в состязаниях и получения материальной выгоды. Любительским спортом, согласно Олимпийской хартии, занимаются только по собственному желанию, для удовольствия и физического развития.

Человек, который решил связать свою жизнь с профессиональным спортом, практически не имеет свободного времени. Всё его время отдано постоянным тренировкам. Он не может позволить себе расслабиться, ведь на кону большие деньги. Если спортсмен-любитель может в любой момент бросить спорт, с профессионалами все гораздо сложнее. Зачастую уйти из зрелищнокоммерческого спорта они могут только, получив несовместимую с дальнейшими тренировками серьезную травму или по возрасту.

Не каждому под силу стать профессионалом в спорте. Для этого надо обладать такими качествами, как: выносливость, воля к победе, даже одержимость ею; крепкие здоровье и нервы.

Кроме того, профессионал должен 24 часа в сутки 365 дней в году придерживаться определенного строгого режима и диеты, чтобы быть в форме. К тренировкам также нужно быть готовым в любое время суток. Спорт – это единственный вид заработка для профессионалов, любитель же может работать в абсолютно другой области, получая от этого доходы.

К наиболее профессионализированным видам спорта можно отнести футбол, хоккей и бокс.

1.2. Положительные стороны от занятия футболом.

Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Кроме этого, двигательная деятельность в футболе протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрители, погода), что требует высокого проявления ловкости. [7, с.5-7]

Так же необходимо отметить и значительный интерес людей к этому виду спорта, что в итоге, заставляет их отказываться от своих вредных привычек для улучшения своих спортивных показателей и состояния здоровья в целом.

Стоит отметить, что футбол, как и все спортивные игры улучшает все физические качества и повышает работоспособность. Футболисты всегда

должны мгновенно реагировать на подачи от игроков противника или же игроков своей команды, они всегда должны следить за мячом и должны уметь вовремя забивать его в ворота. Такое постоянное наблюдение за игрой, значительно влияет на скорость реакции и тренирует внимание и сообразительность.

Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами относительного покоя и пониженной активности. Ускорения, прыжки, рывки, чередуются с равномерным легким бегом, остановками, ходьбой, и выполняются с изменением направления, темпа и ритма движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, кровообращения и дыхания. [8, с.258]

Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию занимающегося. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми технико-тактическими действиями и разнообразными движениями. Современный футбол отличается разнообразием и сложностью технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: обеспечивается высокое физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность их организма. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к соперникам или партнерам в играх, активности, сознательной дисциплины, пунктуальности, спортивной этики, чувства

ответственности. Командный характер игры и высокий техническотактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики занимающегося. Футбол воспитывает не только быстроту, ловкость, силу, но и чувство коллективизма, мужество, волю к победе

1.3. Вред, наносимый здоровью в результате занятий профессиональным спортом.

Проблема № 1 – сердечно-сосудистая система. Синдром «спортивного сердца», когда сердечная мышца развивается настолько, что способна перекачивать 140–160 мл крови. Для примера, у обычного человека этот показатель равен 50–60 мл. Сокращения сердца у спортсменов могут достигать 180 ударов в минуту, у человека в состоянии крайнего стресса – лишь 130 ударов в минуту. Очевидно, что при таких перегрузках и сердце, и сосуды изнашиваются очень быстро, за считанные годы. [2]

Проблема № 2 – обмен веществ. Принято считать, что при усиленном кровообращении метаболизм проходит быстрее, однако, по сути, стимулируются лишь те центры нервной системы, которые отвечают за двигательную активность. Все остальные зоны при этом наоборот – подавляются. Это является следствием раздражительности, несдержанности, депрессии.

Проблема № 3 – мышцы, позвоночник. Огромным перегрузкам подвергаются практически все группы мышц, не считая сердца, а вместе с ними сухожилия и суставы. Особенные нагрузки испытывает хрящевая ткань – она истирается, и даже у молодого спортсмена появляются боли.

Проблема № 4 – эндокринная система. Зачастую спортсмены одерживают победу благодаря высокому уровню адреналина в крови. Выброс данного гормона повышается в 8 раз и постепенно вырабатывается

привыкание. Отказавшись от профессионального спорта, человек будет испытывать дисбаланс гормональных функций. [2]

Проблема № 5 – нервная система. Для достижения намеченной цели, необходимы регулярные тренировки. Чем больше их количество, тем больше растрата нервов. Впоследствии это может грозить неврозом и другими заболеваниями. Результаты исследований показывают, что высокое число любителей, занимаясь без присмотра специалиста, взваливают на себя слишком высокие нагрузки. Отчего зачастую подвержены депрессии. Положительный результат имеют непринуждённые занятия физической культурой. Это было доказано в результате проведенного опыта на мышах. Добровольно крутившие колесо, имели положительные эмоции, в отличие от тех мышей, которые крутили принудительно до прохождения необходимого пути .

Проблема № 6 – травмы. Занятие профессиональным спортом неизбежно связано с получением травм, поскольку во время тренировок организм подвергается воздействию кратковременных периодических нагрузок, находящихся на грани выносливости спортсмена, существует чрезвычайно большой риск, что опорнодвигательная, нервная либо какая-другая система не сможет в определенный момент отреагировать должным образом на получаемую нагрузку. Безусловно, во избежание подобной ситуации спортсмены используют специальный стиль тренировки, позволяющий достичь заданной цели минимальной затратой силы. Так же профессионалы придерживаются программ восстановления. Но в период интенсивных тренировок перед очередными соревнованиями спортсмен вынужден наращивать интенсивность занятий, что повышает риск травмы. [2]

Как показывает статистика, в пятёрку наиболее опасных видов спорта входят по данным American Sports Data Press Release: бокс (5,2 травмы на каждую тысячу упражнений), сноуборд (3,8), хоккей (3,7), горнолыжный спорт (3,0), футбол (2,4).

Даже в бесконтактных видах спорта, таких как теннис и гольф, существует риск получения травмы. Профессиональные спортсмены часто тренируются по несколько часов в день, подвергая свое тело значительной нагрузке и увеличивая риск повторных травм от перенапряжения. Эти травмы, такие как, например, теннисный локоть, могут быть невероятно болезненными, и на их заживление могут уйти месяцы или даже годы.

Еще один способ, которым профессиональный спорт может нанести вред здоровью, – это психологическое давление. Спортсмены находятся под сильным давлением, чтобы показать свои лучшие качества, часто доводя свое тело до предела, чтобы победить. Это давление может привести к проблемам с психическим здоровьем, таким как беспокойство и депрессия, а также к проблемам с физическим здоровьем, таким как истощение и выгорание. [1, с.57-82]

Таким образом, хотя профессиональные виды спорта могут быть захватывающими и интересными для просмотра, реальность такова, что они могут быть невероятно вредными для здоровья. От риска получения травмы до необходимости выступать и нездорового образа жизни профессиональный спорт может нанести значительный ущерб телу и разуму спортсмена. Как спортсменам, так и болельщикам важно учитывать эти риски и предпринимать шаги по их снижению, чтобы продвигать более здоровую спортивную культуру.

Профессиональный спорт – это одна из самых популярных и престижных профессий в мире. Однако, несмотря на все преимущества, которые он может предоставить, профессиональный спорт также может быть очень вреден для здоровья.

Профессиональный спорт и здоровье являются абсолютно несовместимыми понятиями, ведь влияние, которое они оказывают на организм человека диаметрально противоположны. Об этом ярко свидетельствует статистика. *После всех спортивных достижений физически здоровыми остаются только 12 % чемпионов. Финишной прямой своей карьеры спортсмены достигают с огромным количеством различных заболеваний.* [2] Важно отметить тот факт, что период профессионального становления и карьеры не является столь продолжительным. Необходимо верно расставить для себя приоритеты: стоит ли очередная награда последующих проблем со здоровьем? Мировое признание и первенство достигается путем затрат своего собственного здоровья.

1.4. Противопоказания к занятиям профессиональным футболом

В последние годы широкий резонанс получили участвовавшие случаи сердечных приступов у футболистов прямо на футбольном поле. Один из наиболее характерных и печальных примеров – история знаменитого испанского полузащитника «Севильи» Антонио Пуэрты. В матче национального чемпионата, который проходил 25 августа 2007 года, этому футболисту стало плохо с сердцем. Он сумел самостоятельно покинуть поле и дойти до раздевалки, но там с ним случился еще один приступ и, несмотря на все старания оперативно прибывшей бригады реаниматологов и врачей

местной больницы, на следующий день 22-летний футболист скончался, не приходя в сознание. [4, с.37]

А вот еще один похожий случай, закончившийся, к счастью, не так трагично. 17 марта 2012 года в матче Кубка Англии полузащитник команды «Болтон» Фабрис Муамба незадолго до окончания первого тайма потерял сознание прямо на поле и буквально рухнул на газон. Привести футболиста в чувство прибывшей бригаде реаниматологов не удалось, и он, находясь в критическом состоянии, был немедленно доставлен в госпиталь. Несколько дней врачи боролись за его жизнь и, по признанию самого футболиста, буквально вытащили его «с того света». Как впоследствии выяснилось, Фабрис Муамба перенес инфаркт, и, по всей вероятности, карьеру профессионального игрока ему придется оставить. [4, с.59]

Таким образом, даже самый тщательный, жесткий медицинский контроль, которому регулярно подвергаются профессиональные футболисты в своих командах, порой не спасает от серьезных проблем со здоровьем. Поэтому все, кто только начинают свой путь в большом спорте, должны удостовериться в отсутствии медицинских противопоказаний и обязательно пройти полное медицинское обследование. Учтите, что игнорирование этого правила и безответственное отношение к своему здоровью может привести к самым печальным, даже трагическим последствиям (приведенные выше примеры – яркое тому подтверждение).

Стоит отметить, что все медицинские противопоказания можно разделить на две категории: абсолютные и относительные. В первом случае подразумевается, что заниматься футболом нельзя ни в каком его виде, то есть человеку категорически запрещается не только посещать футбольную секцию и рассчитывать в будущем на карьеру профессионального спортсмена, но и играть (даже изредка) в дворовый футбол. Что касается относительных медицинских противопоказаний, то в данном случае играть в футбол можно

лишь на любительском уровне, время от времени, не подвергая организм регулярным серьезным нагрузкам, как это делают профессиональные футболисты.

В детском возрасте человек не способен самостоятельно определить, что у него, предположим, имеются проблемы с сердцем, сосудами или другими внутренними органами. Он чувствует себя нормально и регулярно посещает в школе уроки физкультуры, но на увеличение физических нагрузок организм может отреагировать неожиданно и непредсказуемо. Кроме того, далеко не все подростки могут в совершенстве владеть своим телом (здесь могут быть проблемы недостаточного физического развития, а также сложности неврологического или хирургического характера), что зачастую становится причиной серьезных травм, как говорится, на ровном месте.

Одним из важных противопоказаний для занятий футболом является **близорукость (миопия)**, причем любой степени. Стоит отметить, что при наличии проблем со зрением и вообще со здоровьем глаз любые физические нагрузки строго ограничиваются: при сильном физическом напряжении может произойти отслоение сетчатки глаза, а это уже чревато потерей зрения. Кроме того, футбол подразумевает ведение жесткой борьбы, в ходе которой игрок может получить удар в том числе и по голове, что также крайне негативно влияет на здоровье глаз. Например, известны случаи, когда футболисты в борьбе за верховой мяч сталкивались головами, получая сильнейшие ушибы, порой приводящие к сотрясению мозга. Если зрение ослаблено, то такой удар может привести к его значительному ухудшению или даже к полной потере.

[7]

Категорически запрещается заниматься футболом тем, у кого врачи диагностировали **нестабильность шейных позвонков**. В данном случае речь идет об их неустойчивости, а также легкой смещаемости при выполнении

некоторых упражнений и испытании физических нагрузок. Пренебрежение этим правилом может стать причиной серьезного повреждения шейных позвонков, что в некоторых случаях может привести даже к инвалидности.

Врач также не выдаст справку для занятия футболом, если у человека есть некоторые особенности физического развития. Речь идет о **деформации конечностей или грудной клетки, деформации костей таза**, а также о случаях, когда одна конечность короче другой. Хотя здесь с медиками можно поспорить: всем известно, что у знаменитого бразильского нападающего Гарринчи одна нога была короче другой. Однако это не помешало ему сделать блестящую карьеру, завоевать Кубок мира и стать одним из самых выдающихся футболистов прошлого столетия. Более того, свой физический недостаток Гарринча сумел обратить в преимущество: его знаменитый финт, которым он неоднократно отбрасывал в сторону защитников команды соперника, во многом был возможен именно благодаря такой особенности строения тела. Тем не менее сейчас людям с подобными отклонениями официально запрещается заниматься футболом. [7]

Кроме того, существует еще множество заболеваний и отклонений, при наличии которых о карьере футболиста придется забыть. Сюда входят **заболевания неврологического, нервно-психического характера, болезни внутренних органов** (например, проблемы с почками или язва желудка), хирургические заболевания, а также **болезни ЛОР-органов** (некоторые из них сильно затрудняют дыхание, что при высоких физических нагрузках может иметь критические последствия). С полным перечнем противопоказаний можно ознакомиться в поликлинике по месту жительства или на сайтах медицинских учреждений.

1.5. Профессиональные болезни футболистов

Футбол – очень травмоопасный вид спорта. Мы собрали список самых частых повреждений, с которыми сталкиваются футболисты, а также спросили у экс-врача сборной России Юрия Василькова, как избежать этих травм и что делать, если всё-таки получил повреждение.

Травма приводящих мышц паха

Представляет собой надрыв, а в худших случаях разрыв одной из приводящих мышц. Эти мышцы отвечают за сведение ног. Футбол развивается, требования к игрокам увеличиваются, игра стала более динамичной. Организм отвечает на такие нагрузки, поэтому случаются надрывы мышечных волокон. В январе этого года сразу два игрока мадридского «Реала» столкнулись с этой проблемой – Тони Кроос и Кейлор Навас. Среди игроков РПЛ — защитник «Локомотива» Мацей Рыбусь в начале сентября. [2]

Повреждение мышц поверхности бедра

Ещё одна частая травма, с которой сталкиваются не только футболисты. Эти мышцы отвечают за сгибание ноги в колене и разгибание в тазобедренном суставе. Совсем недавно в матче Лиги чемпионов заднюю поверхность бедра повредил полузащитник «Барселоны» Усман Дембеле. Похожая история произошла с полузащитником «Реала» Марком Асенсио в конце декабря прошлого года, он повредил переднюю поверхность бедра. Все поклонники российского футбола наверняка помнят, как в матче открытия чемпионата мира 2018 Алан Дзагоев покинул поле из-за повреждения задней поверхности бедра.

Травмы коленного сустава

Травмы колена могут возникнуть как резко, то есть после падения или столкновения, так и развиваться постепенно из-за чрезмерных нагрузок, скопившихся микротравм. Одна из наиболее частых – разрыв мениска. Мениск

– полукруглый хрящ в коленном суставе, он смягчает его движение и предохраняет от изнашивания. Разрыв, как правило, происходит, когда согнутое колено поворачивается. С разрывом мениска уже дважды сталкивался полузащитник московского «Спартака» Роман Зобнин. Первый раз обошлось без вмешательства хирурга, но из-за травмы игрок едва не пропустил домашний чемпионат мира. Во второй пришлось делать операцию. Рецидив произошёл осенью прошлого года во время матча против «Крыльев Советов». Также с разрывом мениска недавно столкнулись Константин Кучаев и Далер Кузяев, обоим потребовалась операция, оба продолжают восстановление. [2]

Колено – самый мощный сустав человека, но при этом он очень уязвим. Боковые связки, крестообразные связки, мениски – очень серьёзные травмы. После разрыва крестообразных связок футболист восстанавливается минимум полгода, при таких травмах необходима операция. Мениски и боковые связки в некоторых случаях можно вылечить без хирургического вмешательства.

Травма голеностопа

Голеностопный сустав очень уязвим, можно банально оступиться и получить травму. Такое повреждение сопровождается болью, может появиться отёк. Как правило, происходит растяжение или надрыв связок.

Прошлым летом, через несколько дней после перехода в «Монако», Александр Головин повредил связки голеностопа на одной из первых тренировок в новом клубе. Через месяц после этого похожую травму получил полузащитник ЦСКА Кристиан Бистрович на последних минутах матча шестого тура чемпионата России против «Урала».

Повреждение ахиллова сухожилия

Ахиллово или пяточное сухожилие самое большое в человеческом организме, но при этом разрыв этого сухожилия – распространённая травма в профессиональном футболе. Причиной может стать неудачная попытка

прыжка, неосторожное приземление на носок или прямой удар. Любители рискуют получить повреждение, если переоценят свои возможности и подвергнут организм чрезмерным нагрузкам. При разрыве сухожилия ощущается острая боль, нога отекает, невозможно согнуть стопу или встать на носки. При частичном разрыве пострадавший сохраняет возможность ходить, но при этом начинает хромать, если случился полный разрыв, то ходьба затрудняется резкой болью. [2]

Переломы

Помимо растяжений, ушибов, разрывов, у футболистов встречаются переломы. Чаще всего страдают кости голени – малоберцовая и большеберцовая кости, а также метатарзальные или плюсневые (которые примыкают к фалангам пальцев ноги). Переломы бывают разной степени тяжести, особо серьезные повреждения могут закончить карьеру футболиста. При этом все отмечают, что получить такую травму на футбольном поле самостоятельно просто невозможно. Таким повреждениям подвержены как любители, так и профессионалы, поэтому играя в футбол на любом уровне важно всегда помнить об осторожности.

Так как футбол – это контактный вид спорта, то на кости любого игрока оказывается внешнее воздействие. Иными словами, после каждого стыка футболист **рискует получить серьезную травму**. Достаточно вспомнить одного из лучших футболистов недавнего времени – бразильца Роналдо, – который за свою карьеру годами лечился от полученных повреждений.

В последние годы часто поднимается вопрос о связи *болезней нервной системы* с участием в контактных видах спорта. В более ранних работах уже были выявлены множественные случаи хронической травматической энцефалопатии при посмертных вскрытиях у многих спортсменов, в том числе футболистов. Этот синдром часто возникает у людей с хроническими травмами головы и характеризуется

прогрессирующей дегенерацией клеток мозга. Однако до недавнего времени не было ясно, есть ли какие-либо доказательства увеличения частоты нейродегенеративных заболеваний у людей, в прошлом профессионально занимавшихся футболом.

Результаты анализа показали, что у футболистов в сравнении с контрольной популяционной группой в пять раз выше риск развития болезни Альцгеймера, в четыре раза — бокового амиотрофического склероза, а также в два раза выше шансы заполучить болезнь Паркинсона.

Выводы по 1 главе:

Футбол — это один из самых популярных и доходных видов спорта в мире. Профессиональный футбол может быть очень привлекательным выбором для многих молодых людей. Однако, следует помнить, что существуют как положительные, так и отрицательные стороны этой профессии. Необходимо взвесить все "за" и "против", чтобы сделать правильное решение.

Профессиональный спорт подразумевает регулярную работу по улучшению физических показателей для достижения побед в состязаниях и получения материальной выгоды. Любительским спортом, согласно Олимпийской хартии, занимаются только по собственному желанию, для удовольствия и физического развития.

Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: обеспечивается высокое физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность их организма. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи,

уважение к соперникам или партнерам в играх, активности, сознательной дисциплины. пунктуальности, спортивной этики, чувства ответственности.

Противопоказаниями для занятий профессиональным футболом являются: близорукость (миопия), нестабильность шейных позвонков, деформации конечностей или грудной клетки, деформации костей таза, заболевания неврологического, нервно-психического характера, болезни внутренних органов, болезни ЛОР-органов.

Профессиональные заболевания футболистов: травма приводящих мышц паха, повреждение мышц поверхности бедра, травмы коленного сустава, голеностопа, повреждение ахиллова сухожилия, переломы.

Глава 2. Исследование положительных и отрицательных факторов при занятиях профессиональным футболом

2.1. Как проводилось исследование

На основе анализа литературы я составил таблицу 1 «Футбол. «За и против»».

Таблица 1

Футбол. «За и против»	
За	Против

<p>1</p>	<p><i>Высокий доход.</i></p> <p>Профессиональные футбольные игроки зарабатывают очень много денег. Некоторые из них могут стать миллионерами, играя за лучшие команды в мире. Этот доход позволяет им не только жить комфортно, но и обеспечивать свою семью и близких.</p>	<p><i>Травмы.</i> Футбол — это физический спорт, и игроки могут получать травмы, которые могут привести к серьезным последствиям. Многие профессиональные игроки страдают от травм коленей, головного мозга и других частей тела, которые могут привести к преждевременной концу карьеры.</p>
<p>2</p>	<p><i>Путешествия по всему миру.</i> Футбол — это международный спорт, и профессиональным игрокам приходится много путешествовать. Они могут посетить различные страны и узнать о разных культурах и традициях.</p>	<p><i>Преждевременное завершение карьеры.</i> Возможность преждевременного завершения карьеры — это один из самых больших рисков для профессиональных футболистов. Несчастные случаи, травмы и возраст могут привести к тому, что игроки не смогут больше играть на высшем</p>
		<p>уровне и заработать такие высокие зарплаты.</p>

3	<p><i>Следят за своим здоровьем.</i></p> <p>Футбол — это очень физический вид спорта, и профессиональные игроки должны следить за своим здоровьем. Это означает, что они должны правильно питаться, тренироваться и отдыхать, чтобы оставаться в форме. Эти привычки могут помочь им сохранить здоровье на всю жизнь.</p>	<p><i>Ограничения в личной жизни.</i></p> <p>Профессиональные футболисты часто должны следовать определенным правилам и ограничениям, чтобы сохранить свою репутацию и профессиональную карьеру. Это может означать, что им приходится отказываться от определенных удовольствий или потребностей в личной жизни.</p>
4	<p><i>Сильное сообщество.</i></p> <p>Футбольная команда — это сообщество людей, которые работают вместе, чтобы достичь общей цели. Профессиональные футбольные игроки имеют возможность стать частью этого сообщества и найти новых друзей. Они также могут научиться работать в команде и развить навыки лидерства.</p>	<p><i>Стресс.</i> Профессиональные футболисты испытывают огромное давление, чтобы выигрывать игры и выступать на высшем уровне. Этот стресс может привести к физическому и эмоциональному истощению, а также к болезням, связанным со стрессом.</p>

Далее я составил анкету и провёл опрос ребят, занимающихся футболом со мной в секции, чтобы выяснить, что они знают о профессиональном занятии футболом.

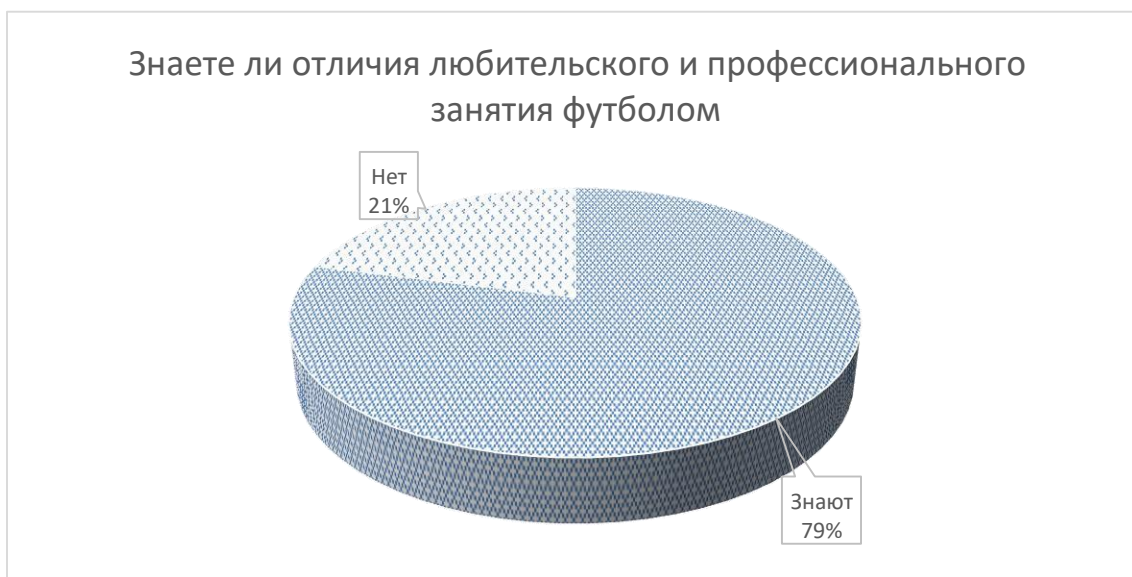
Анкета для ребят, занимающихся футболом.

1. Знаете ли вы отличия любительского и профессионального занятия футболом? (да, нет)
2. Как вы думаете, почему спортсмены хотят стать профессиональными футболистами. В чем польза?
3. Как вы думаете, надо ли проходить медицинскую комиссию для занятий профессиональным футболом? (да, нет)
4. Знаете ли вы, какие заболевания могут стать препятствием для занятий профессиональным футболом?
5. Знаете ли вы, какие профессиональные заболевания у футболистов.
6. Знаете ли вы, сколько часов тренируется профессиональный футболист ежедневно?
7. Как вы думаете, в каком возрасте футболист завершает свою карьеру?
8. Как вы думаете, получает ли футболист пенсию по завершению карьеры?
9. Хотели бы вы стать профессиональным футболистом?

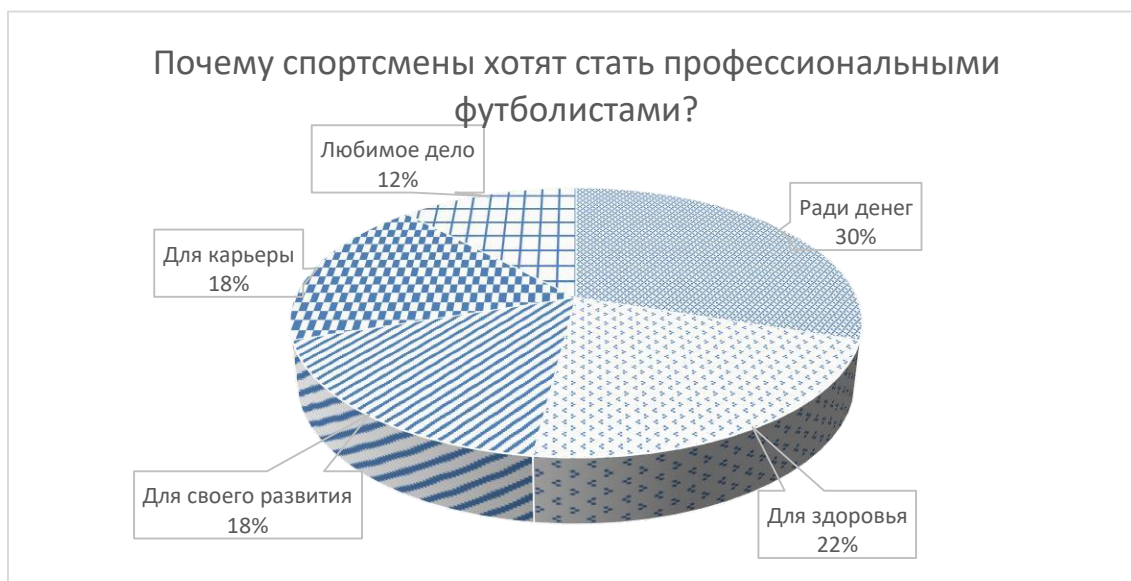
2.2. Анализ полученных результатов

Проанализировал все анкеты ребят, я подсчитал результаты и построил сравнительные диаграммы. Вот, что у меня получилось.

1. На вопрос: «Знаете ли вы отличия любительского и профессионального занятия футболом?» 79% ответили, что знают, а остальные – нет.



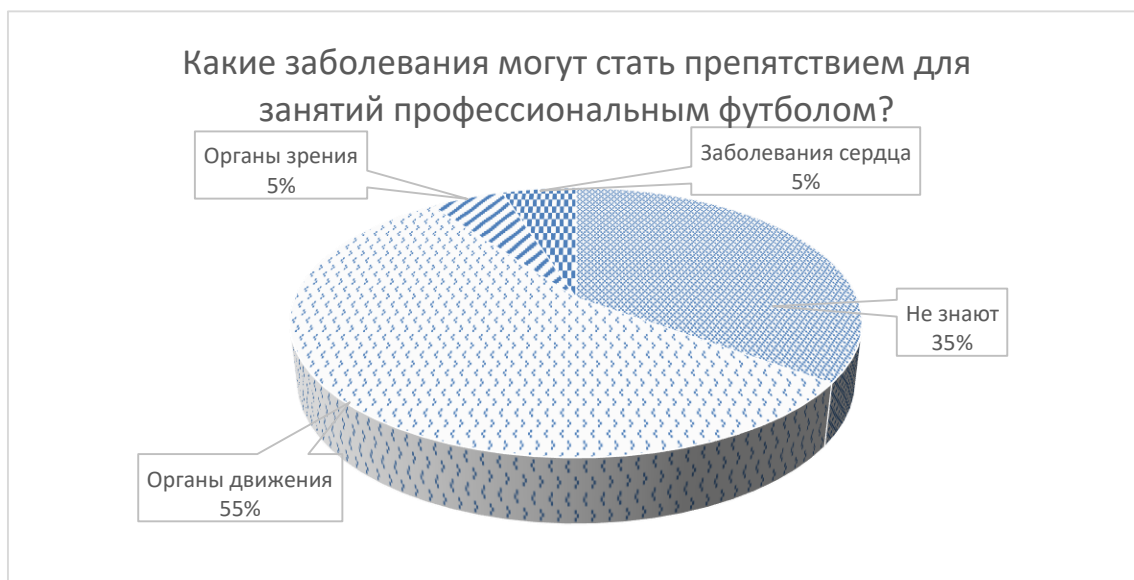
2. По мнению опрошенных 30% занимаются профессиональным футболом ради денег, 22% для своего здоровья, 18% - ради своего развития и столько же ради карьеры, а 12% - так как занимаются любимым делом.



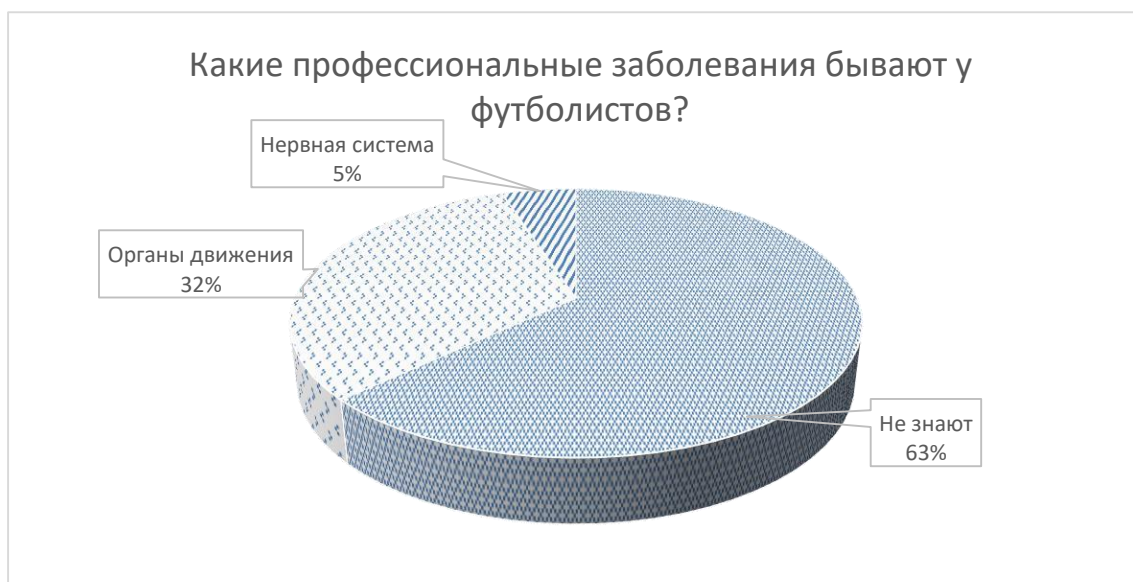
3. Все знают, что для занятий надо пройти медицинскую комиссию.

4. 35% не знают какие заболевания могут стать препятствием для занятий футболом, а 55% считают, что это могут быть заболевания органов движения. По 5% ответили за органы зрения и заболевания сердца. На самом

деле совсем другие заболевания являются препятствиями для занятий профессиональным футболом.

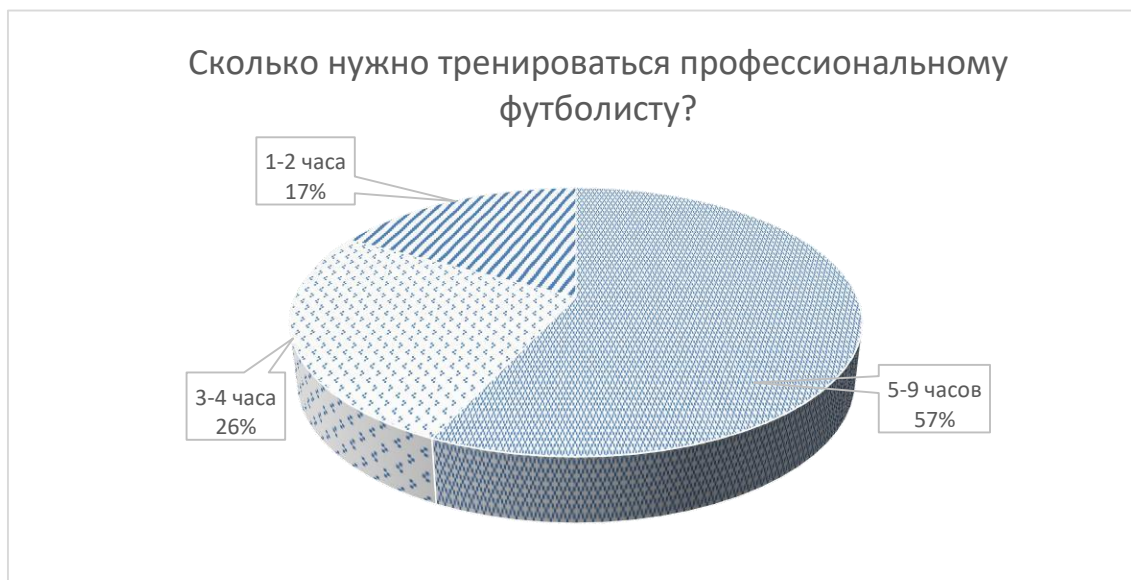


5. 63% не знают, какие профессиональные заболевания бывают у футболистов, 32% считают, что заболеть могут органы движения, а 5% думают, что может пострадать нервная система. Практически многие не знают о профессиональных заболеваниях футболистов.



6. На вопрос «Сколько нужно тренироваться, чтобы стать

профессиональным футболистом?» 57% ответивших считают, что необходимо тренироваться 5-9 часов ежедневно, 26% думают, что 3-4 часа, а 17% - 1-2 часа.



7. Большинство (64%) считают, что профессиональный футболист уходит на пенсию в 35-40 лет и 74 % думают, что пенсию он получать не будет.

8. Все участники опроса хотят быть профессиональными футболистами

Выводы по 2 главе:

Положительными сторонами занятия профессиональным футболом являются: высокий доход, возможность путешествовать по всему миру, возможность следить за своим здоровьем, а также играть и общаться в команде.

При этом травмы, преждевременное завершение карьеры, ограничения в личной жизни и стресс являются отрицательными сторонами занятием профессиональным футболом.

Хотя все участники секции по футболу мечтают стать профессиональными футболистами, но очень многие не знают о профессиональных заболеваниях и заболеваниях, которые препятствуют занятиям футболом.

Заключение

В ходе исследовательской работы нами выяснено, что, прежде чем решить стать профессиональным футболистом, надо взвесить все «за» и «против» этого.

Я узнал, что мои индивидуальные особенности здоровья не позволяют мне стать профессиональным футболистом.

Моя гипотеза о том, что я могу стать профессиональным футболистом не подтвердилась, но при этом я могу с удовольствием заниматься любительским футболом.

Список литературы

1. Алексей Дурново. Мяч в игре. – М., 2019 – 136 с.
2. Брютов С. А. Вред и польза профессионального спорта // Актуальные исследования. 2023. №23 (153). Ч.II. – С. 119-120. URL: <https://apni.ru/article/6483> -vred-i-polza-professionalnogo-sporta
3. Зачем? Отчего? Почему? Футбол. – Челябинск, 2009. – 16 с.
4. Николе Лоран, Вировец Лев. Это футбол! Игра, изменившая мир. – М., 2018 – 80 с.
5. Словарь спортивных терминов / под общ. Ред. Р. Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.
6. Футбол. Современная энциклопедия. Познавательная книга для детей, подростков и взрослых. / под ред. Иланд-Ольшевски Барбара. – М., 2022 – 96с.
7. Шимченко Артём. Футбол для детей: польза и противопоказания. – URL: <https://donsport.ru/blog/futbol-dlya-detey-polza-i-protivopokazaniya/>
8. Янченко С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека / С. В. Янченко, В. А. Минина. // Молодой ученый. — 2018. — № 14 (200). — С. 257-260. — URL: <https://moluch.ru/archive/200/49078/> (дата обращения: 09.11.2023).

Отзыв
на исследовательскую работу обучающегося 5 «А» класса
Неверова Глеба.

Тема: «Профессиональный футбол: за и против»

Футбол — это один из самых популярных и доходных видов спорта в мире. Профессиональный футбол может быть очень привлекательным выбором для многих молодых людей.

В работе рассматриваются положительные и отрицательные факторы, влияющие на здоровье футболистов.

Целью данной работы является раскрытие возможности продолжения карьеры профессионального футболиста.

Работа состоит из пяти частей. В чём отличия любительского и профессионального спорта, какие положительные стороны для занятий профессиональным футболом. Какие требования к здоровью у профессиональных футболистов. Какие профессиональные болезни чаще всего бывают у футболистов. Выяснить, а знают ли ребята, занимающиеся футболом, о влиянии футбола на здоровье спортсмена. Часть три работы раскрывает результаты опроса среди школьников о влиянии футбола на здоровье человека.

Работа систематизирована, логически выстроена, изложенный материал позволяет сделать вывод, что цель исследования достигнута. Работа свидетельствует об обстоятельном и творческом отношении автора к ее выполнению.

Учитель физической культуры

К.В. Ковалёв