СЕГОДНЯ ФУТБОЛИСТАМ ВСЕ ЧАЩЕ ПРИХОДИТСЯ ИГРАТЬ НА ИСКУССТВЕННОМ ГАЗОНЕ. МЕЖДУ ТЕМ, ПРИ ВСЕХ ПРЕИМУЩЕСТВАХ СИНТЕТИЧЕСКОЕ ПОКРЫТИЕ ЗАЧАСТУЮ БЫВАЕТ ДОВОЛЬНО ТРАВМООПАСНЫМ

ВНИМАНИЕ, СИНТЕТИКА!

ДАРЬЯ МЯСИНА

Каждому игроку наверняка известно, что любой ненатуральный грунт отличается по своим свойствам от травяного газона. Здесь и отскок мяча другой, и сцепление с поверхностью, и торможение резче. Хотя последние поколения искусственных футбольных полей максимально приближены к естественным газонам, всегда стоит помнить, что синтетика есть синтетика. А потому при выходе на такое покрытие стоит помнить о ряде правил, дабы потом не коротать игровое время в кабинете врача.

— Искусственные поля по воздействию, оказываемому на капсульно-связочный и мышечный аппарат футболистов, заметно отличаются от эффекта, возникающего при игре в естественных условиях, — отмечает **футбольный доктор Анатолий Щукин.** — Конечно, переносимость нагрузок на искусственном покрытии у всех индивидуальна. И если футболист ощущает какие-либо неудобства при выходе на синтетику, он обязательно должен сообщить об этом врачу, который, в свою очередь, должен найти пути устранения этих нюансов.

Иными словами, главный вопрос заключается в том, как адаптировать того или иного футболиста к искусственному газону. Оказывается, сделать это не так уж сложно. Известно, что при игре на синтетике чаще всего возникают проблемы с голеностопным суставом. Чтобы их избежать, игроку необходимо использовать особые ортопедические прокладки, которые поднимают зону пяточной области. Прокладки эти меняют угол атаки и ударную нагрузку на голеностопный сустав и сухожильно-мышечную часть. Футболист может сам себя уберечь, подложив в бутсы поролоновую стельку.

Очень важно, чтобы игрок внимательно соблюдал правила, которыми он должен руководствоваться не только на синтетическом, но и на натуральном покрытии. Во-первых, это — хорошая разминка, во время которой спортсмен разогревает капсульно-мышечный аппарат и включает координацию, и, во-вторых, постепенный и мягкий вход в ритм работы.

Футболисты, опробовавшие синтетическую траву, жалуются и на другие недостатки искусственных газонов. При падении на синтетике часто возникают различные ссадины и ушибы, тогда как травяной грунт смягчает удар. С другой стороны, синтетическое покрытие лучше адаптировано к морозной погоде, в отличие от промерзшего земляного грунта, где элемент эластичности отсутствует.

Также на искусственных полях значительно более травмоопасно проведение такого технического приема, как подкат. После скольжения на таком покрытии на коже игрока остаются весьма болезненные ожоги, которые заживают гораздо медленнее, чем аналогичные повреждения, полученные в натуральных условиях. В результате чего, футболист может выбыть из строя на несколько недель. Поэтому вратарям на искусственном покрытии рекомендуется всегда подевать лосины или трико.

Но более опасно не само искусственное покрытие, а смена грунта. У игроков, привыкших к игре на натуральных газонах, пусть и не лучшего качества, при переходе на синтетику резко повышается процент травматизма. Если футболист длительный период занимается на земляном грунте, затем выходит на синтетику, а потом опять на естественный газон, это представляет значительные неудобства. Такой фактор очень чреват для мышц футболиста, которые из-за смены покрытия теряют свою эластичность и скорость. Результатом может быть их перенапряжение, от чего впоследствии возникают различного рода растяжения и микронадрывы. Конечно, если есть возможность, лучше тренироваться на одном и том же газоне. В противном случае, нужно быть очень внимательным, постепенно переходя на новый грунт. Отдельным же футболистам в силу специфики строения волокон их мышц и вовсе противопоказано играть на искусственном газоне, но это единичные случаи.