

*Профилактика  
травматизма на  
уроках физической  
культуры и в спорте*





# *Общая характеристика травматизма*

Статистика травмированных детей на уроках физкультуры

По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12—14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7—11 лет), на третьем—15—16-летние подростки. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек.

Эта печальная статистика красноречиво говорит о том, что проведение целенаправленной работы по профилактике спортивного травматизма среди школьников является важнейшей задачей, которую должны решать не только учителя физической культуры и тренеры, но и администрация школ, медицинские работники, родители учащихся.

Для того чтобы борьба с травматизмом была успешной, учителя, тренеры, воспитатели должны иметь четкое представление о степени травмоопасности каждого вида, входящего в учебную программу по физической культуре, держать под неусыпным контролем причины, могущие привести к опасным последствиям.



# Основные причины травматизма

Причины, вызывающие травматизм на уроках физической культуры:

1) общие для всех видов занятий; 2) характерные для отдельных видов: гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, лыжной подготовки

Общие для всех видов занятий:

А) плохую подготовку организма учащихся (недостаточную разминку);

Б) неподготовленность учителя к уроку;

В) слабую дисциплину на уроке;

Г) нечеткий показ и недостаточно понятное объяснение упражнений ;





# Классификация повреждений наружных покровов тела

По наличию или отсутствию повреждения наружных покровов тела, все травмы делятся на:

*Закрытые* (без повреждения кожных покровов): **ушибы, растяжения, разрывы, вывихи, переломы.**

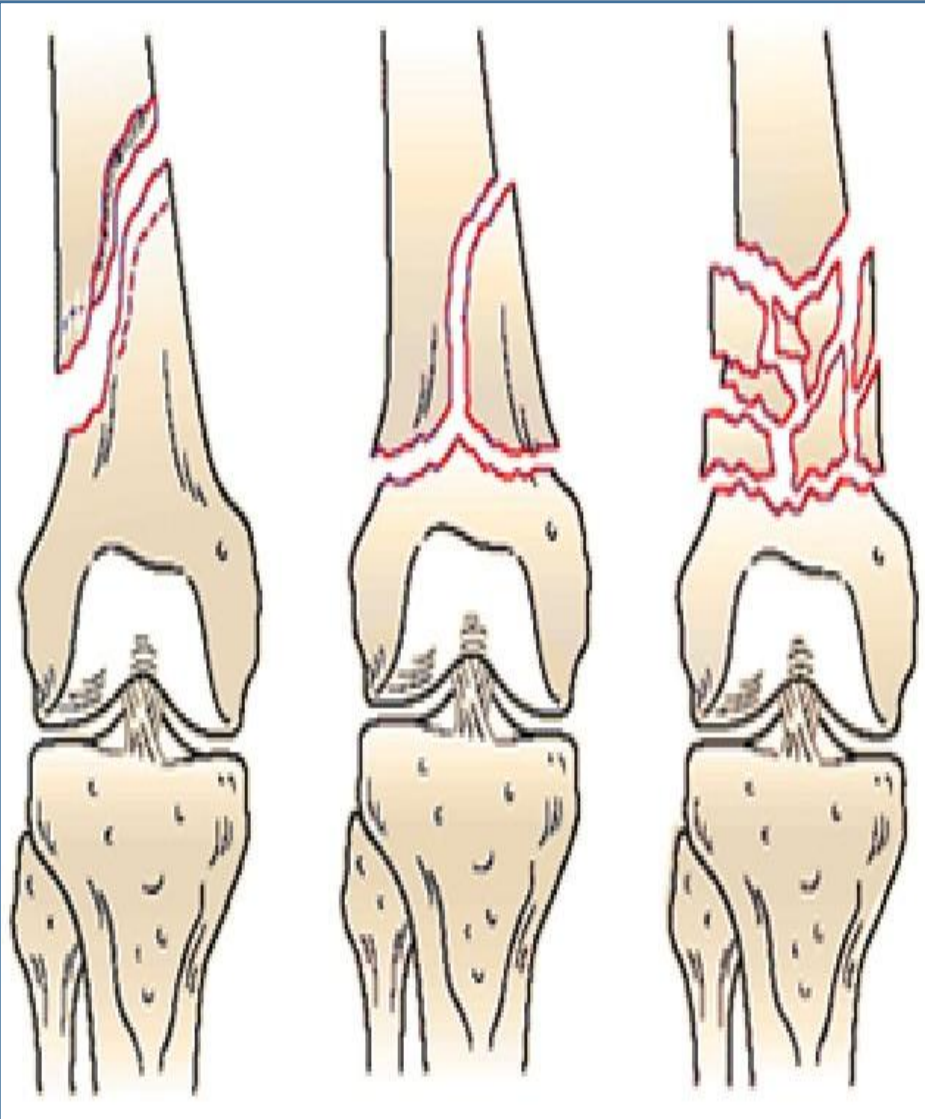
*Открытые* (с повреждением кожных покровов): **раны, отморожения, переломы, вывихи, электротравма.**

*Ушибы* — закрытые механические повреждения тканей или органов, не сопровождающиеся видимым нарушением их анатомической целостности.

При легких ушибах, не сопровождающихся кровоподтеками, припухлость и болезненность исчезают через 1—2 дня, при кровоподтеках они сохраняются до 6—12 дней.

Для профилактики ушибов в одних видах спорта большое значение имеют правильные страховка и само страховка, умение «группироваться» и падать, а в других — использование предусмотренных правилами защитных приспособлений: щитков, наколенников, налокотников и др.

# Первая медицинская помощь при переломах



**Переломы** — это наиболее тяжелые повреждения, надолго выводящие спортсмена из строя. Различают переломы полные и неполные (трещины), открытые (с повреждением кожных покровов) и закрытые (без повреждения кожных покровов), со смещением и без смещения отломков. Если костные отломки внедряются один в другой, перелом называется вколоченным.

**Первая помощь при закрытых переломах** заключается в правильной иммобилизации конечности. Это очень важно, так как уменьшает боль, предупреждает смещение отломков, снижает опасность повреждения их острыми краями сосудов, нервов, мышц, облегчает транспортировку пострадавшего в больницу. **При открытых переломах** кроме иммобилизации необходимо остановить кровотечение, смазать края раны 5-процентным раствором йода и наложить стерильную повязку. Больной нуждается в срочной



# Виды травм в спорте

Травмы бывают разные - и синяк и перелом считаются травмой. Травмы классифицируют по типам, тяжести и локализации. Определенный интерес представляет их процентное соотношение в зависимости от вида спортивной деятельности.

**Повреждения мышц:** ушибы, растяжения, надрывы и разрывы; признаки повреждений, меры доврачебной помощи. Наиболее часто встречающиеся заболевания мышц у спортсменов. Понятие о миозите, миалгии, миогелозе и миофиброзе; признаки заболеваний мышц, меры профилактики и лечения.

**Повреждения коленного сустава:** повреждения связок, менисков, признаки повреждений. Повреждения голеностопного сустава: повреждения связок, перелом лодыжек. Вывихи суставов, полные, неполные, привычные; признаки вывихов; меры доврачебной помощи.







## **Травмы нервной системы**

**Повреждения периферических нервов** (ушиб и растяжение нерва). Сотрясение головного мозга, повреждение спинного мозга. Основные признаки повреждений, доврачебная помощь.

## **Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов.**

Понятие о компрессионном переломе позвоночника, остеохондрозе; основные признаки, первая помощь, меры профилактики.

**Травмы внутренних органов.** Повреждения органов брюшной полости. **Основные признаки повреждений органов брюшной полости:** боль в области живота, признаки внутреннего кровотечения, вероятность развития травматического шока.

## **Повреждения грудной клетки и легких.**

**Основные признаки повреждений грудной клетки** (перелом ребер, грудины) и повреждение легких.

**Повреждения носа** – ушиб, перелом носа.

**Причины** (удар предметом по носу или носом о твердый предмет)



К наиболее травматичным видам спорта можно отнести: велосипед, баскетбол, футбол, хоккей, различные виды единоборств и регби. У детей травмы чаще всего возникают при катании на обычных или роликовых коньках, на санках и на скейтборде, а также при прыжках на батуте. К травматичным видам спорта также относятся горные лыжи, сноуборд, а также водные виды спорта. Однако существует ряд простых правил, выполнение которых позволяет резко снизить риск получения травмы.





# Профилактические меры



Вне зависимости от вида спорта, который вы выбрали, правильно подобранная обувь чрезвычайно важна, т.к. именно она фиксирует в правильном положении ступни и лодыжки, а также обеспечивает амортизацию при движении. Это особенно важно в тех видах спорта, в которых распространены травмы колена или лодыжки, например, в футболе.

Для профилактики травм могут быть эффективны такие средства защиты, как наколенники, налокотники, шлемы, перчатки и т.д., особенно в контактных или, тем более, экстремальных видах спорта.



## ***Разминка и заминка***

Вы можете сильно снизить риск получения серьезных травм, если уделите достаточно внимания разминке перед началом тренировки и заминке после ее окончания. Упражнения на растяжку во время разминки улучшают кровообращение в мышечных тканях, что повышает их гибкость и резко сокращает риск получения новой травмы или обострения старой. Однако необходимо помнить, что растягивать можно только уже разогретые мышцы. Во время разогрева и растяжки задействуйте все мышцы, которые вы нагружаете во время тренировки.

Постепенное снижение нагрузки во время заминки поможет уменьшить усталость и боль в мышцах после тренировки (улучшая выведение из ткани мышц различных токсических веществ, накопившихся за время тренировки, прежде всего молочной кислоты).


Правильно подобранная интенсивность занятий

Постарайтесь не переусердствовать во время тренировки, особенно если вы только начали заниматься этим видом спорта. Учитывайте ваш объективный уровень физической подготовки и ставьте реальные задачи. Правильная оценка своих сил поможет вам избежать получения травм.







The background of the slide is a white fabric with a subtle texture, possibly a flag or a banner. In the center, the five Olympic rings are displayed in a slightly overlapping, horizontal arrangement. The rings are colored blue, yellow, black, green, and red from left to right. The text is overlaid on the image in a semi-transparent white box.

**ФГБОУ ВПО  
« Национальный государственный университет физической  
культуры спорта и здоровья имени П.Ф Лесгафта  
Санкт-Петербург»**

**Презентацию сделала:  
Студентка 202 группы  
Галина Адель**