

# СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ



**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛИ:  
СТУДЕНТЫ  
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО Ф-ТА  
1 КУРСА 11 ГРУППЫ  
АЛИХАНОВ ДИБИР  
КАТРЕНКО ВИКТОРИЯ**

**Травма** – это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

**Спортивная травма** – это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.



# Основной признак травмы

Б

О

Л

Ь



# Травмы

```
graph TD; A[Травмы] --> B[по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов]; A --> C[по обширности повреждения]; A --> D[по тяжести течения и воздействия на организм]; B --> B1[открытые]; B --> B2[закрытые]; C --> C1[макротравмы]; C --> C2[микротравмы]; D --> D1[легкие]; D --> D2[средние]; D --> D3[тяжелые];
```

по наличию или  
отсутствию повреждений  
наружных покровов

открытые

закрытые

по обширности  
повреждения

макротравмы

микротравмы

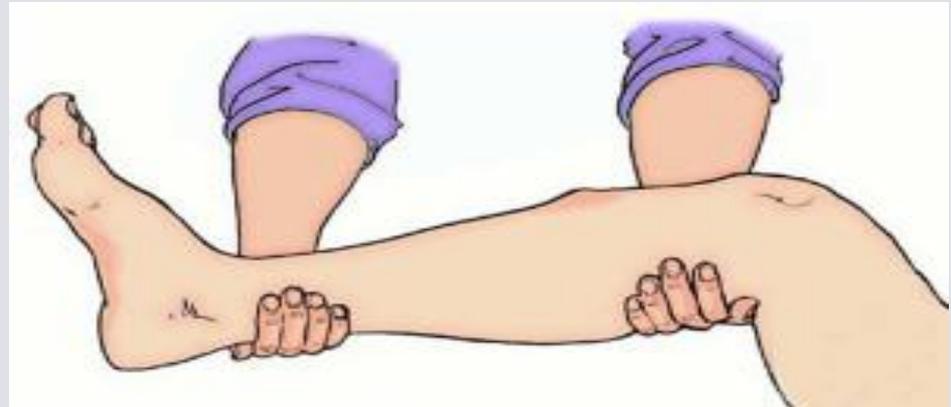
по тяжести течения и  
воздействия на организм

легкие

средние

тяжелые

# Закрытые травмы



# Распределение различных видов спортивных травм

Характер травм	Всего случаев (в %) по данным различных авторов			
	В.К. Добровольского	А.М. Ланда	В.Л. Серебренниковой	Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО)
Ушибы	40,1	37,0	46,3	40,5
Растяжения, надрывы и разрывы связок	29,1	31,0	11,9	26,4
Разрывы мышц	15,1	4,0	—	—
Потертости и ссадины	5,0	3,0	21,3	10,0
Ранения	2,6	4,0	—	14,2
Переломы и трещины костей	2,5	11,0	11,8	2,1
Вывихи	0,8	6,0	7,9	2,9
Прочие	4,8	4,0	0,8	3,9
Итого:	100,0	100,0	100,0	100,0

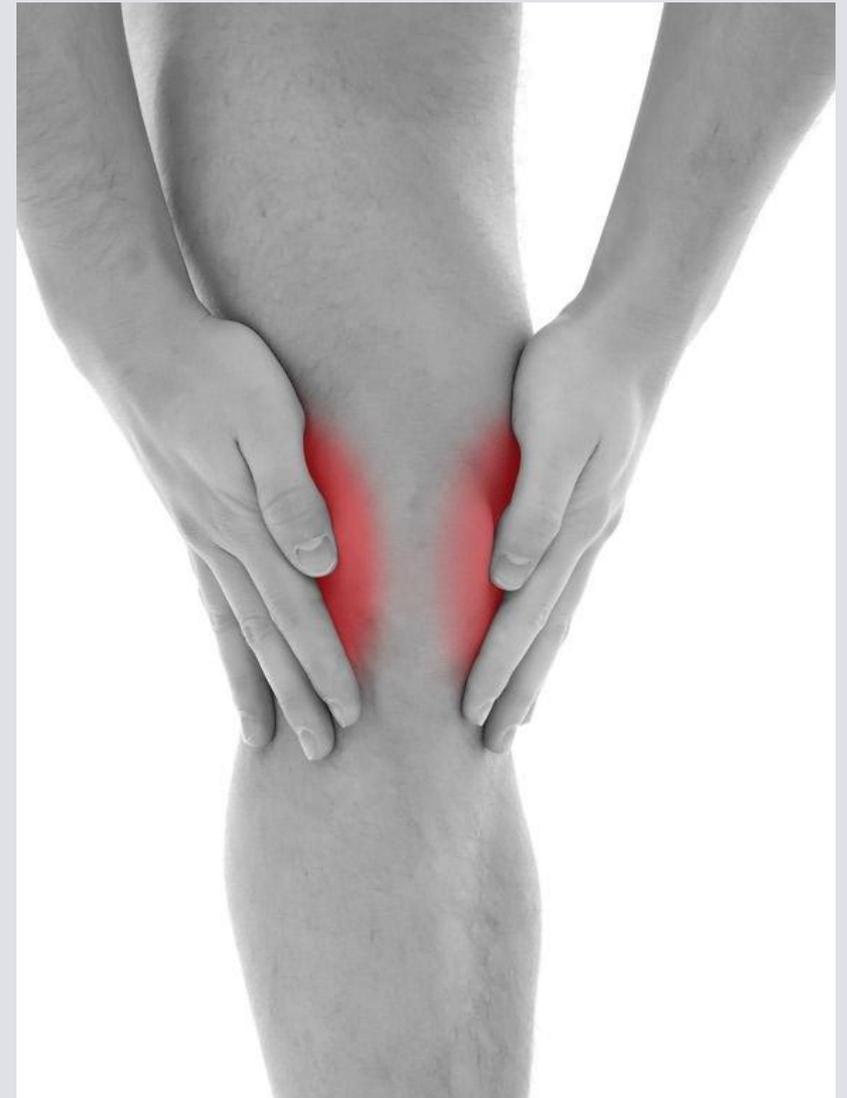
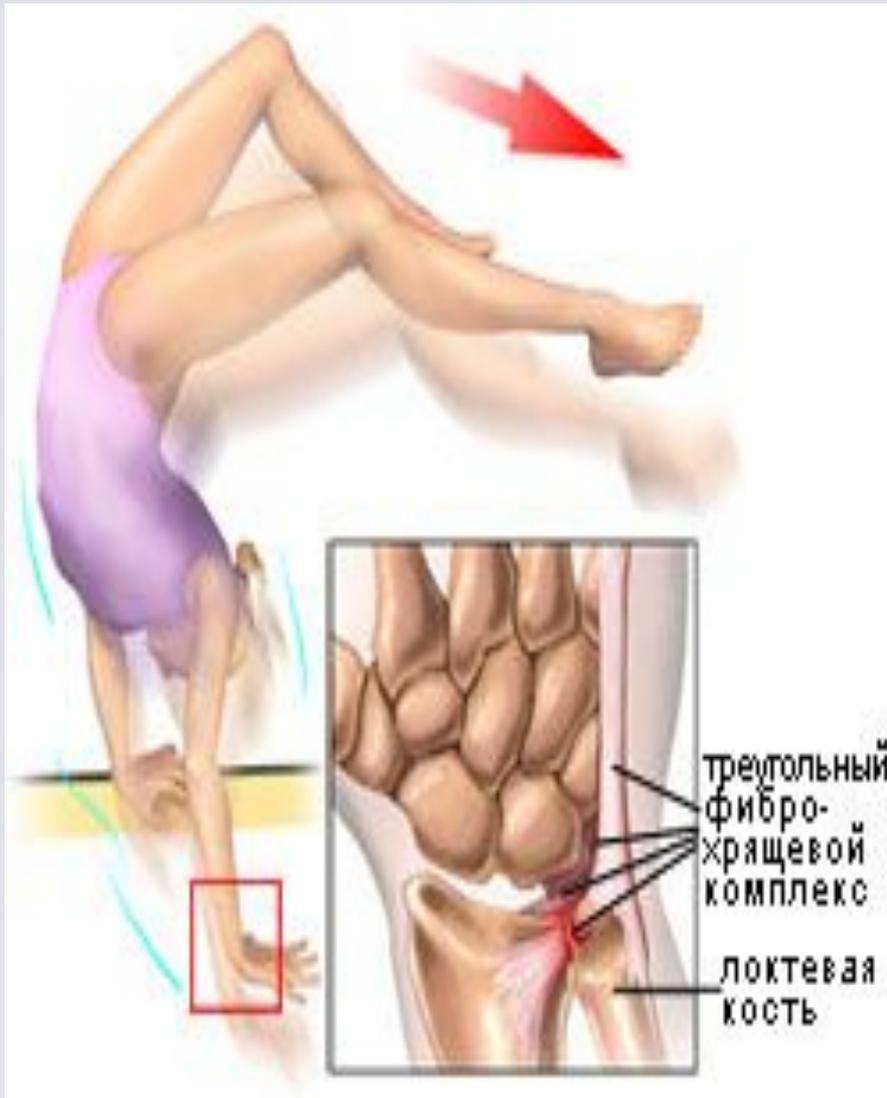
# Открытые травмы



# Макротравмы



# Микротравмы



# Легкие травмы



# Средние травмы



# Тяжелые травмы



## Интенсивные показатели травматизма в различных видах спорта (З. С. Миронова, Л. З. Хейфец)

Вид спорта	Интенсивный показатель
Бокс	158,1
Борьба	103,0
Конный спорт	101,1
Фехтование	64,2
Парусный, буерный	50,0
Теннис	48,3
Мотоспорт	41,4
Гимнастика	29,0
Хоккей	25,7
Лыжный спорт	22,4
Стрельба	20,0
Тяжелая атлетика	19,1
Гребля	18,3
Самбо	17,1
Плавание	13,2
Баскетбол	8,1
Волейбол	5,5
Футбол	5,0
Легкая атлетика	2,0

# Профилактика спортивного травматизма

## ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### уличный травматизм

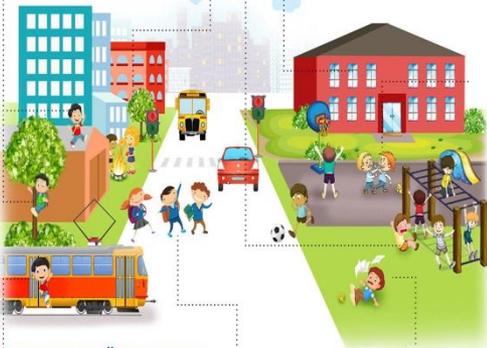
падения с высоты  
(деревья, заборы, крыши, гаражи),  
на ровном месте, с горки,  
с качелей, в открытые люки

ожоги и неосторожное обращение  
со взрывчатыми веществами

### бытовой травматизм

прищемления, падения, ожоги

### спортивный травматизм



### транспортный травматизм

переход проезжей части  
в неположенном месте,  
катание «зацепом» на поездах и трамваях

#### Причины травм у детей разных возрастов

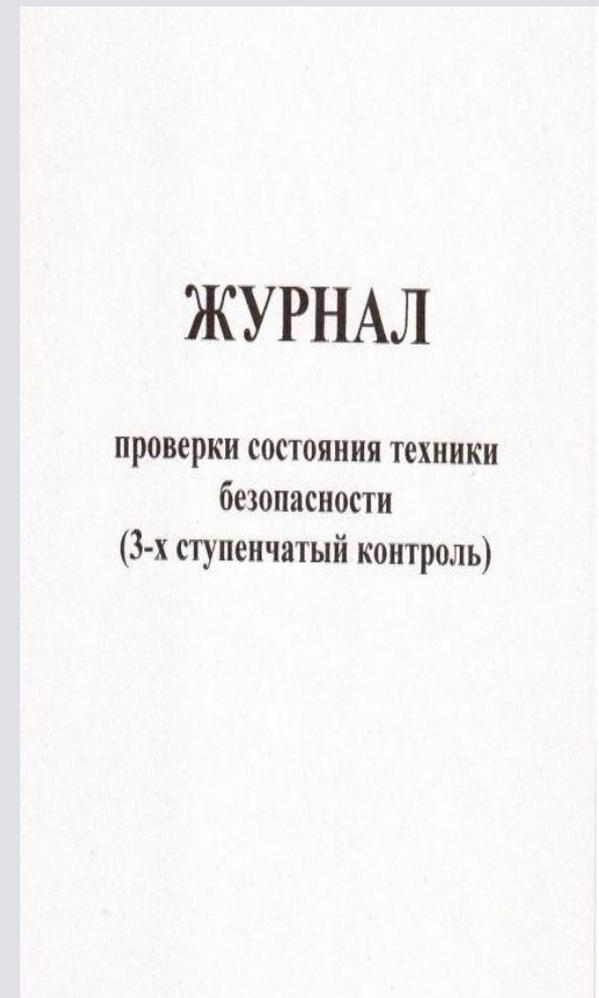
6 - 11 лет      0 - 6 лет      12 - 17 лет

высокая активность,  
возраст повышенного  
травматизма

слабо развитая  
опорно-двигательная  
система, падения

драки, травмы в результате  
занятий спортом, в том  
числе экстремальным

#### Наиболее частые детские травмы



**Во избежание  
спортивных травм,  
следует:**









Подводка к соревнованиям

ПП	ТОЛЧОК 32+32 кг/2 мин   34+34 кг/2 мин РЫВОК
СР	ТОЛЧОК = 32+32 кг/3 мин+34+34 кг/2 мин РЫВОК
ПТ	ТОЛЧОК 32+32 кг – «интервалка» – 5–6 п 1 мин через 1 мин <u>или</u> ТОЛЧОК = 32 кг/5 мин
СБ	РЫВОК
ПН	ТОЛЧОК – 32+32 кг/2 мин+28+28 кг/3 мин РЫВОК
СР	ТОЛЧОК – 32+32 кг/3 мин   28+28 кг/4 мин РЫВОК
ПТ	ТОЛЧОК = 32+32 кг/4 мин
ВС	СОРЕВНОВАНИЯ ТОЛЧОК – 32 кг/мах/10 мин РЫВОК 32 кг/мах/10 мин





# Заключение



# Используемая литература

1. Квартовкин К. К., Мандриков В. Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. – С. 16.
2. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1981.
3. Васильева В. Е. Врачебный контроль и лечебная физкультура. – М.: ФиС, 1988.
4. Величко В. К. Физкультура без травм. Просвещение, 1993. – С. 46
5. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2003.
6. Грачев О. К. Физическая культура: учебное пособие для студ. мед. и фармацевт. вузов – М.; Ростов н / Д, 2006.
7. Демин Д. Ф. Профилактика спортивного травматизма. / Д. Ф. Демин – М: Физкультура и спорт, 1959.
8. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. Владос, 1999. – С. 126.
9. Кузнецов В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2003.
10. Максимова М.В. Травматизм у школьников. – М.: Медицина, 1988.
11. Мартынов С.В. Предупреждение травм у детей. – М.: Медицина, 1995.
12. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.– С.68

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

