

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КУЙБЫШЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**Экзаменационный проект студента 410  
группы:Белецкого Владимира  
Владимировича  
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 050141 ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

**Руководитель: Лях  
С.А**

2017г.

**Тема исследования:** Профилактика травматизма учащихся на занятиях Физической культурой и внеурочной деятельности



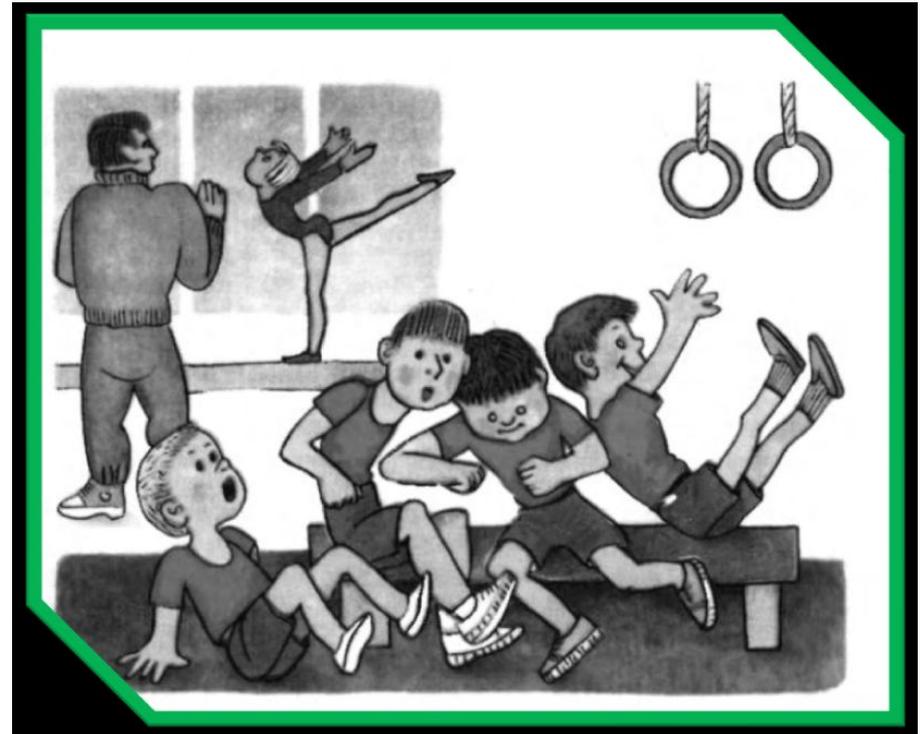
**Цель исследования** – Выяснить основные характеристики травматизма на занятиях физической культурой и внеурочной деятельностью.

**Задачи:**

1. Выяснить причины возникновения травматизма
2. Общая профилактика травматизма
3. Предупреждение травматизма во время занятий отдельными видами спорта

## Общее понятие «ТРАВМАТИЗМ».

- **Травматизм** - совокупность вновь возникших травм в определенных группах населения (исчисляется количеством травм на 100, 1000 человек за 1 мес, год).



# ТРАВМАТИЗМ

```
graph TD; A[ТРАВМАТИЗМ] --> B[Спортивный]; A --> C[бытовой]; A --> D[транспортный]; A --> E[военный]; A --> F[производственный];
```

Спортивный

военный

бытовой

транспортный

производственный

- Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

**Ушибы** - это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом).

**Вывихи** - это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава. Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы.

**Переломы** - полное или частичное нарушение целостности кости. Переломы бывают закрытые (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целостности общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц).

**Рана** - повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием. Раны бывают поверхностными, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и глубокими.

При **растяжении** происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости - это уже не растяжение связок, а **разрыв**.

## **Причины возникновения травматизма**

1. организационные недостатки при проведении занятий.
2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников.
3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий
4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок
5. Низкий уровень воспитательной работы

- В независимости от вида спорта, существует **общая профилактика травматизма**, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму
- . Внимательность и собранность
- . Знание Техники Безопасности
- . Качественный инвентарь и покрытия зала
- . Правильная форма и обувь.
- . Соблюдение правил личной гигиены.
- . Хорошая разминка и разогрев мышц
- . Правильное выполнение техники движений и приемов
- . Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня.

Каждый вид спорта имеет свои специфические условия тренировок и соревнований, при которых могут случиться травмы. Чтобы их избежать, спортсмен должен хорошо знать эти условия.

- По характеру повреждений в спорте наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Реже возникают раны, переломы и вывихи. Типичными травмами в спорте являются также надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. В каждом виде спорта имеются характерные повреждения.

**Спасибо за внимание!!!**

**Тема исследования:** Профилактика травматизма учащихся на занятиях Физической культурой и внеурочной деятельности

