

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЯКОВА КОБЗАРЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ

Выполнил:
ученик 9 «А» класса
Черкашин Кирилл Андреевич

Руководитель:
Бураков Андрей Игоревич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 52

Краснодар
2021



Оглавление

Введение

Глава 1 Общая характеристика травматизма в спорте

1. 1 Виды травм

1. 2 Анализ спортивного травматизма

1.3 Первая помощь и лечение спортивных травм

Глава 2 Профилактика спортивного травматизма

Глава 3 Анкетирование учащихся

Заключение

Список использованных источников



Введение

Актуальность данной проблемы выражается в том, что значение систематических занятий физическими упражнениями возрастает. Оно связано со значительными изменениями образа жизни человека, требует разработки мероприятий, способных обеспечить высокую эффективность использования средств физической культуры и спорта.

Цель данной работы – рассмотреть основные виды спортивных травм и меры безопасности для их предотвращения или минимализации последствий.

Задачи исследования:

1. изучить виды травм;
2. провести анализ спортивного травматизма;
3. рассказать как оказывать первую помощь и лечение спортивных травм;
4. изучить как можно предупредить спортивный травматизм;
5. провести анкетирование учащихся и сделать выводы.

Гипотеза исследования: знание основ первой медицинской помощи при наиболее часто встречающихся травмах необходимо, так как от первой медицинской помощи, в первую очередь, зависит жизнь пострадавшего человека.



Глава 1 Общая характеристика травматизма в спорте

1. 1 Виды травм

По тяжести травмы делятся на:

- тяжелые;
- средней степени тяжести;
- легкие.

Кроме того, выделяют острые и хронические травмы.

Существует еще один вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного или частично повреждающего воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры.



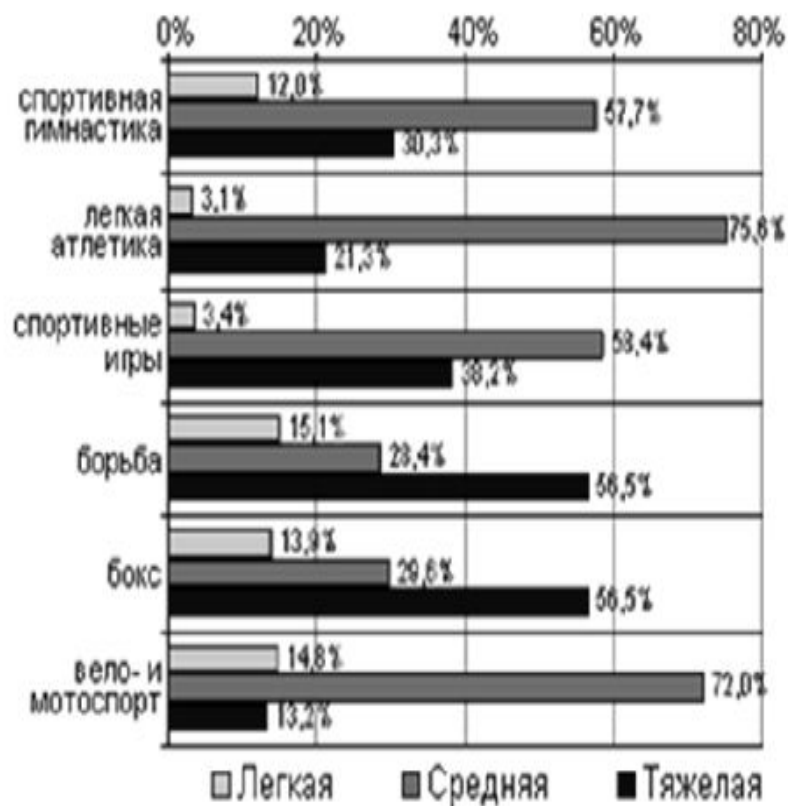
1. 2 Анализ спортивного травматизма

Статистика спортивного травматизма



Количество травм на каждые

1000 спортсменов в различных видах спорта



Распределение травм по степени тяжести для некоторых видов спорта

1.3 Первая помощь и лечение спортивных травм

ПЛДП — один из методов самолечения спортивных травм



Глава 2 Профилактика спортивного травматизма

Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

- знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей в различных видах физических упражнений;
- разработка мер по предупреждению спортивных травм. Причины спортивных травм: - неправильная организация занятий;
- устранение недочетов и ошибок в методике проведения занятий;
- приведение в безопасное состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- предотвращение нарушения правил врачебного контроля;
- исключение неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условий при проведении занятий.



Факторы, влияющие на травматизм:

- ❖ Плохая дисциплина
- ❖ Невнимательность при объяснении учителем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения
- ❖ Поспешность при выполнении упражнения
- ❖ Выполнение упражнений без разрешения учителя
- ❖ Недостаточная подготовленность к физическим нагрузкам



Глава 3 Анкетирование учащихся

Тема «Легкая атлетика» - наиболее часто происходят такие травмы, как ссадина, ушиб и растяжения. Они не являются тяжелыми травмами и легко излечимы.

класс	ссадина	ушиб	растяжение
1класс	5	2	0
2класс	7	2	0
3класс	7	3	0
4класс	6	2	0
5класс	5	2	1
6класс	4	1	3
7класс	4	1	2
8класс	5	0	2
9класс	5	2	4
10класс	3	2	3
11класс	2	0	2
Всего	55 – 26 дев.	17- 8дев.	17 - 7 дев.



Заключение

Опыт работы показывает, что при должном внимании к предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травматизм может быть сведен к минимуму.

Но каким бы систематическим и квалифицированным не был тренерский и врачебный контроль, он не может в полной мере отражать всю динамику состояния организма. Поэтому необходим ежедневный самоконтроль занимающихся во время и после занятий физическими упражнениями.

В результате исследования я подтвердил гипотезу, что знание основ первой медицинской помощи при наиболее часто встречающихся травмах необходимо, так как от первой медицинской помощи, в первую очередь, зависит жизнь пострадавшего человека.



Список использованных источников

1. Атаев З. М. Лечебная физкультура при травмах коленного сустава З. М. Атаев; Лечебная физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 2017. 230 с.
2. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик; М.: Медицина, 2019. - 210 с.
3. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. М.: Физкультура и спорт, 2019. - С. 221-229.
4. Башкирова В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 214 С.
5. Бутин И.М.:Физическая культура: 9-11 кл. - М.: Владос, 2017.– 214 С.
6. Дубровский В.И.: Спортивная медицина. - М.: ВЛАДОС, 2018
7. Котельников, Г.П.: Травматология. - М.: Академия, 2018



Спасибо за
внимание!