



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Академия физической культуры и спорта**

**Кафедра физической культуры**

**Тема: «Профилактика  
травматизма при занятиях  
физической культурой и  
спортом»**

**Демьянова Л.М.**

# Формула безопасного поведения

Предвидеть!

Избегать!

Действовать!

# Статистические данные

Обслуживание соревнований и спортивный травматизм (2015 г.)

№	Показатели	РФ (случаев на 1000 участников)	Ростовская область (случаев на 1000 участников)
1	Число обратившихся за медицинской помощью (МП)	35,0	17,8
2	Травмы	11,7	9,1
3	В том числе, тяжёлые травмы, которые требуют госпитализации	0,4	0,5

# Структура травм по видам спорта в г. N, 2015

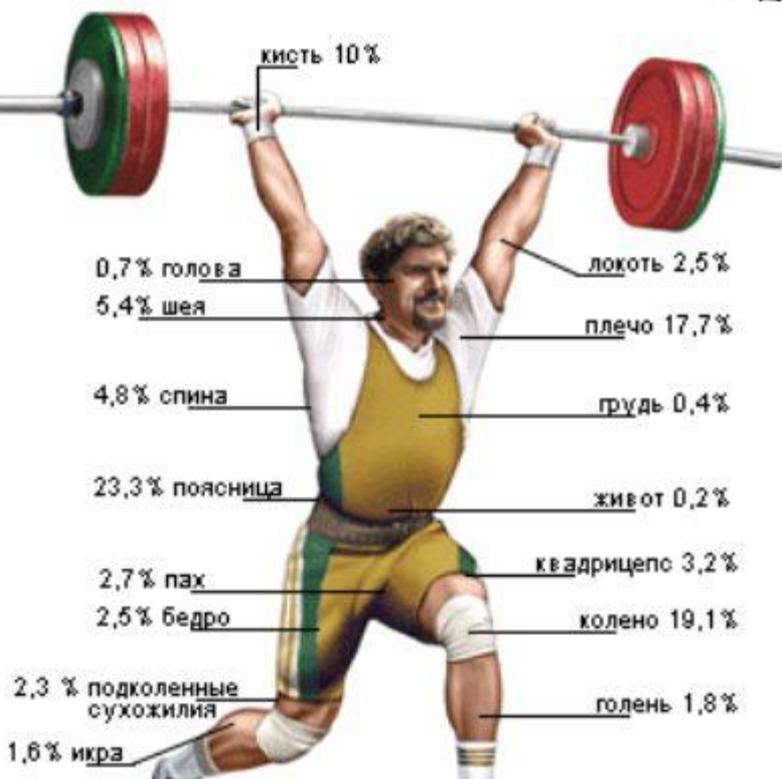
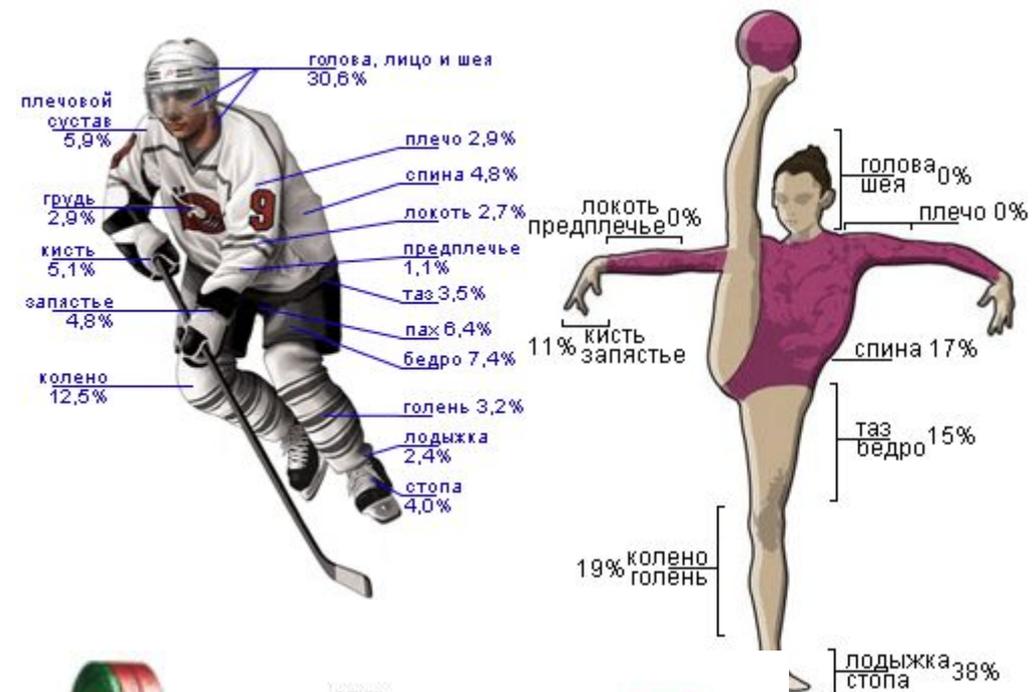
Вид спорта	Полученные травмы (%)
Единоборства	53,8
Футбол	28,9
Лёгкая атлетика	10,2
Прочие	7,1

# Различные виды спортивных травм (Карпман В.Л.)

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

# Общая профилактика травматизма

- 1. *Внимательность и собранность.*
- 2. *Знание Техники Безопасности.*
- 3. *Качественный инвентарь и покрытия зала.*
- 4. *Правильная форма и обувь.*
- 5. *Соблюдение правил личной гигиены.*
- 6. *Хорошая разминка и разогрев мышц.*
- 7. *Правильное выполнение техники движений и приемов.*
- 8. *Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня.*
- 9. *Старые травмы нужно долечивать до конца.*
- 10. *Профессионально подготовленный тренерский состав.*
- 11. *Нарушение методики тренировок.*
- 12. *Врачебный контроль.*
- 13. *Баланс между силой и гибкостью.*



# Профилактика травматизма. Врачебно-педагогический контроль в спорте

## ***1. Тесты физической работоспособности:***

- Гарвардский степ-тест;
- PWC 170;
- проба Руфье.

## ***2. Оценка функционального состояния:***

- определение уровня физического состояния по Е.А. Пироговой;
- индекс функциональных изменений (ИФИ) системы кровообращения, или адаптационный потенциал (АП) (по Р.М.Баевскому);
- оценка уровня физического состояния по С.А. Душанину.

## ***3. Тесты дыхательной системы:***

- проба Серкина;
- проба Штанге;
- проба Генчи.

# Заключение

1. 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.

2. У спортсменов чаще всего наблюдаются повреждения конечностей, особенно нижних. Для каждого вида спорта характерна определенная локализация травм.

3. Спортивные травмы относятся к разряду легких и, как правило, не сопровождаются утратой трудоспособности. Однако в спорте наблюдаются и тяжелые травмы, вынуждающие спортсмена надолго прекратить занятия, а иногда и оставить работу. Бывают, правда редко, и случаи спортивной инвалидности после травм.

4. 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, старые травмы нужно долечивать до конца, профессионально подготовленный тренерский состав, нарушение методики тренировок, врачебный контроль, баланс между силой и гибкостью.

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



**Спасибо за  
внимание!**