**Реферат**

по Физической культуре

На тему: «Травматология в спорте».

 Руководитель:

 Смольянов А.В.

 Исполнитель: студент группы

 22ЗИО-1

 Воробьева М.А.

**Содержание**

| Введение………………………………………………………………. | 3 |
| --- | --- |
| 1. Профилактика спортивных травм……….………………………..
 | 4 |
| 1. Основные виды спортивных травм…….…………………………
 | 6 |
| 1. Лечение спортивных травм………………...……………..............
 | 8 |
| Заключение……….……………….…………………………………... | 9 |
| Список используемой литературы…………………………………... | 10 |

**Введение**

Спорт является не только искусством для достижения физического совершенства, но и область с наиболее значимыми травмами, повреждениями. Травматология в спорте, к сожалению, неотъемлемая область заботы о здоровье спортсменов. Спортивные травмы могут возникнуть как во время профессионального спорта, так и при домашних тренировках. В любом случае, травмы наносят вред для человека и ограничить способности спортсмена.

В настоящее время понимание травматологии в спорте становится все более важным для всех, кто связан с физической активностью. Знание основных принципов профилактики, лечения и реабилитации спортивных травм становится необходимостью для обеспечения безопасности и эффективности занятий спортом..

Целью данного реферата является осветить и ознакомить с ключевыми аспектами травматологии в спорте, включая основные виды спортивных травм, методы профилактики и подходы к лечению после повреждений. Понимание этой области не только поможет улучшить результаты спортсменов, но и не допустить нарушения техники безопасности, дабы избежать значительных травм.

**1 Профилактика спортивных травм**

Физическая культура - часть общей культуры общества, представляющая работу над своей дисциплиной, выносливостью а также физическим и моральным состоянием тела. Основной целью является совершенствование двигательной активности и формирование здорового образа жизни. Несмотря на ряд положительных качеств, несущих в себе “Физической культурой”, важно понимать что при выполнении различных упражнений, важно соблюдать технику безопасности, чтобы не создавать опасных ситуаций, которые влекут за собой травматичные ситуации для себя и окружающих людей.

Наиболее распространенные травмы связаны с повреждением костей, суставов, мышц и связок. Спортивный травматизм является особенно актуальной проблемой, так как многие увлечены спортом и не всегда соблюдают необходимые предосторожности.

Перечислим основные причины спортивных травм:

* несоблюдение правил безопасности в процессе тренировки;
* недостаточная подготовка, отсутствие регулярных тренировок и нехватка времени на разминку;
* несоответствие вида спорта возрасту, полу и физическим возможностям спортсмена;
* невнимательное отношение к здоровью спортсмена;
* неправильно выбранное место для проведения различных соревнований;
* не проведенный инструктаж техники безопасности;
* переутомление спортсмена;
* недоброкачественное оборудование.

Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учетом особенностей отдельных видов спорта, а также возраста, пола и веса спортсмена. Важными задачами предупреждения спортивного травматизма являются:

-знание причин возникновения травм и их особенностей в различных видах физических упражнений;

-разработка мер по предупреждению спортивных травм;

-профессиональная методика и правильная организация занятий (один и тот же спортсмен не может принимать участие в нескольких заездах);

-во время тренировок нужно обеспечить страховку спортсменов;

-удовлетворительное состояние мест занятий и спортивного оборудования;

-строгий врачебный контроль, который имеет большое значение в профилактике травматизма.

-защитное снаряжение, обеспечивающее защиту опасных зон спортсмена;

-подготовка и разминка, так как перед началом каких либо соревнований необходимо выполнить растяжку, чтобы тело вошло в тонус;

-правильная техника, ее изучение помогает предотвратить травмы, связанные с неправильными движениями

**2 Основные виды спортивных травм**

Спортивные травмы широко локализуются и могут затрагивать любые части тела. К примеру:

* Суставные травмы:

-Вывихи и растяжения: самые распространенные из травм. Причиной могут стать падения;

-Воспаления связок: интенсивные тренировки или длительные нагрузки способствуют дискомфорт

-Повреждения связок: растяжения, повреждение или разрыв связок в коленном суставе;

-Хрящевые травмы: повреждение хрящей характеризующиеся на разрывы, деформации, остеохондроз, артроз.

* Мышечные травмы:

-Напряжение или разрыв мышц: серьезная травматизация мышечных волокон, симптомы которых является продолжительная ноющая боль, покраснение и отечность;

Натяжение мышцы: обычно происходит при растяжении или перегрузке, но без разрыва волокон;

-Синдром раздраженного мышца: возникает в результате перегрузки мышц и сопровождается ноющей болью, возможным отеком.

* Костные травмы:

-Переломы: полное или частичное разрушение кости. Возникают в результате падения, могут быть открытыми и закрытыми;

-Сдвиги: смещение кости из своего комфортного положения;

-Сотрясения костей: повреждение, при котором кость подвергается сильному удару, но без видимых повреждений;

-Стрессовые ситуации: микротрещины, возникающие из-за многочисленных нагрузок на кость.

* Травмы головы и шеи:

-Растяжение мышц шеи: растяжение мышечных волокон при резких движениях, ударах;

-Сотрясение позвоночника: серьезная травма, возникающая из-за механических повреждений позвоночного отдела шеи;

-Травмы сосудов: травма, приводящая к нарушению кровоснабжения головного мозга, а в редких случаях - кровотечению;

-Травма гортани: может возникнуть при травме шеи и приводит к затруднению дыхания;

-Сотрясение мозга: травма, происходящая в результате удара головы. Отличает от ушиба серьезная симптоматика в виде потери сознания, амнезии и нарушений функций мозга;

-Перелом черепа: возможен при сильных ударах и требует незамедлительную медицинскую помощь;

-Внутричерепные кровоизлияния: является результатом сильных повреждений.

* Травмы кожи и мягких тканей:

-Ссадины: поверхностные повреждения кожи;

-Ушибы: повреждение сосудов ткани, сопровождающиеся гематомой.

Любая травма в зависимости от степени серьезности требует наблюдения и своевременной медицинской обработки, чтобы не допустить инфицирования раны или усугубления симптоматики.

**3 Лечение спортивных травм**

По данным ВОЗ около 5-8% от всех травм приходится на спортивный травматизм. Привлечение большего количества людей в спортивные мероприятия и ведут за собой рост травматичных ситуаций. Лечение этих травм играют важную роль в здоровьи травматизированных спортсменов. в каждом случае требуется своевременное оказание медицинской помощи во избежании возможных осложнений и рисков. Эффективное лечение позволяет не только быстро восстановиться спортсмену, но и вернуться в прежний ритм.

Спортивная медицина - быстрорастущая сфера, которая фокусируется на профилактике и лечении спортивных травм. В различных отраслях профессионалы спортивной медицины выполняют функции оценки, диагностики, планирования и реализации лечения, хирургии и послеоперационного ухода

Перед спортивной медициной ставятся следующие задачи:

1) определение состояния здоровья и физического развития спортсмена;

2) определение уровня тренированности спортсмена;

3) диагностика и лечение спортивных травм и заболеваний у спортсменов и разработка мероприятий по их профилактике;

4) совершенствование старых и разработка новых методов исследования для более точной оценки здоровья и функционального состояния, а также для ранней диагностики и своевременного лечения различных проблем со здоровьем;

5) корректировка питания, т.е. добавлять в рацион продукты обогащенные витаминами и минералами, способствующими быстрому оздоровлению спортсмена.

Некоторые травмы требуют физиотерапии и/или реабилитации с учетом конкретных потребностей человека. Физиотерапия может помочь восстановить функции, уменьшить боль, увеличить силу и гибкость и предотвратить будущие травмы.

Физиотерапия может включать в себя:

Лечебные упражнения (например, растяжка, основные упражнения и поднятие тяжестей) - широкий спектр упражнений для лечения всех видов спортивных травм и ортопедических состояний, затрагивающих руки, запястья, локти, плечи, ступни, лодыжки, колени, бедра, спину и шею;

Массаж - оценка и последующее лечение людей с травмами, а также людей, которые восстанавливаются после операции;

Водная терапия - предусматривает упражнения для минимизации боли и скованности при одновременном увеличении силы, диапазона движений и равновесия;

Вестибулярная терапия - упражнения, чтобы уменьшить головокружение и помочь людям улучшить равновесие после травм.

**Заключение**

Травматология в спорте играет неотъемлемую роль в обеспечении здоровья и безопасности спортсменов на всех этапах их карьеры. Исследование и понимание механизмов спортивных травм, а также разработка действенных методов и тактик лечения и реабилитации, являются неотделимой частью заботы о здоровье спортсменов.

В ходе исследования данной темы было обнаружено, что профилактика травм, правильный отбор оборудования, адекватная тренировочная нагрузка и своевременное заявление за медицинской помощью играют значимую роль в предотвращении и лечении физкультурных травм. Также было упомянуто, что современные способы диагностики, лечения и реабилитации позволяют значительно уменьшить время восстановления после получения травмы и вернуть спортсмена в привычный ритм в кратчайшие сроки.

В заключение, следует подчеркнуть, что знание основ травматологии в спорте, умение правильно реагировать на травмы и обеспечивать адекватное лечение влияют не только улучшению результатов спортсменов, но и поддержанию их здоровья на течении всей спортивной карьеры. Важно продолжать исследования в области травматологии, совершенствовать способы лечения и реабилитации, чтобы обеспечить спортсменам безопасные условия для развития и свершения высоких физкультурных результатов.

**Список использованной литературы**

1. Башкирова В.Ф. Профилактика травм у спортсменов, М., 1987
2. Васельцова И.А. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / И.А. Васельцова, А.Б. Бродецкий, С.А. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 19–25.
3. Перова, Е.И. Физическая реабилитация после травм как условие повышения качества жизни спортсменов. /Автореф. дис. канд. наук. – Москва, 2007. – 16 с.
4. Алебастров В. И., Половодов И. В. Проблемы и перспективы спортивной медицины в России // Наука-2020. 2019. С. 127–134.
5. Давыдова А. А., Щербенко К. С. Спортивная медицина и лечебная физическая культура // Наука-2020. 2018. С. 99-109.