**Спортивная травма**

**Это повреждение, повлекшее за собой физическое нарушение целостности тканей, вызываемое внешним воздействием.**Причины возникновения спортивных травм связаны с множеством факторов.

Занятия физкультурой, спортивные тренировки и соревнования, особенно с большими нагрузками, предъявляют огромные требования ко всем системам организма и развитием вследствие этого различного рода заболеваний и повреждений. Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т.п.

В связи с этим значительна роль спортивного врача и тренера в предупреждении травматизма. В их функции входит: обеспечение полной безопасности занятий, соревнований, воспитательная работа со спортсменами (настойчивое разъяснение недопустимости применения грубых, неправильных приемов, которые могут вызвать травму необходимости постоянного применения защитных приспособлений и т.п.). Опыт показывает, что там, где ведется продуманная разъяснительная работа (врачебные советы, беседы, лекции), намного меньше вероятность возникновения травм.

Работу по предупреждению травм врач ведет как самостоятельно, так и совместно с тренерами, преподавателями и организаторами соревнований.

Важное значение в предупреждении спортивных травм имеет регулярный контроль со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Спортивный врач должен проверить, как выполняется этот контроль.

В предупреждении спортивного травматизма имеет значение правильно организованный учет травм, произошедших во время занятий и соревнований. После оказания первой медицинской помощи врач должен выяснить причину возникновения травмы. В этом большую помощь ему оказывают тренеры, судьи, спортсмены. Не только тяжелые травмы, но и травмы средней тяжести необходимо тщательно изучать, выявлять причины их возникновения и определять необходимые меры по их устранению. Каждый такой случай подробно обсуждают на тренерском совете, а также со спортсменами.

**ТРАВМАТИЗМ**

Травматизм — совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени.

В нашей стране травмы подразделяют на:

-производственные:

-промышленные,

-сельскохозяйственные,

-строительные,

-на транспорте и др.

-непроизводственные:

-бытовые,

-уличные,

-дорожно-транспортные,

-спортивные,

-школьные,

-детские и пр.

Детский травматизм

мир.

**Спортивный травматизм.**

Травматизм спортивный - несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, в спортивной секции, на спортивной площадке) под наблюдением преподавателя или тренера. Несчастные случаи со школьниками во время занятий физкультурой по школьной программе в эту группу травм не включаются. Спортивные травмы составляют 2-3% всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой. При каждом виде спорта бывают типичные травмы. Так, у футболистов и хоккеистов чаще наблюдаются повреждения менисков коленного сустава; у лыжников и фигуристов – винтообразные переломы диафиза голени, лодыжек и растяжения связочного аппарата голеностопного сустава. Наиболее распространены повреждения мягких тканей с преобладанием ссадин и потертостей; переломы костей не превышают 3% общего числа травм, вывихи составляют 3-5%. По локализации наибольшее число повреждений приходится на конечности, далее следуют травмы головы и туловища. Объективным показателем тяжести повреждения является длительность и стойкость потери спортивной работоспособности.

Основные причины спортивного травматизма:

нарушения в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований;

неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия их проведения;

неудовлетворительное состояние спортивного инвентаря и оборудования, одежды, обуви;

недостаточный врачебный контроль;

слабая физическая подготовленность спортсмена (длительные перерывы в занятиях отсутствие систематических тренировок, переутомление и т. д.);

нарушения спортсменами дисциплины во время тренировок и соревнований.

Основные мероприятия по профилактике:

контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований (особенно у начинающих спортсменов). Весьма важны так называемая страховка и помощь на занятиях;

технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, одежды, обуви и снаряжения спортсмена. Использование специальных защитных приспособлений (щитки, налокотники, наколенники, напульсники и т. д.);

защита от неблагоприятных метеорологических условий (тепловые и солнечные удары, отморожения и т. д.);

медицинский контроль за занимающимися спортом. Первичные и вторичные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, перед возобновлением занятий после перерыва;

воспитание у спортсменов дисциплины, товарищеских взаимоотношений, а также пресечение всяких проявлений недисциплинированности;

обязательный анализ спортивных травм совместно с инструктором, тренерами, спортсменами.