

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

# **ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА**

Учебное пособие

Омск 2013

## Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор кафедры медико-биологических основ  
физической культуры и спорта И. Ю. Горская;  
канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой  
теории и методики футбола и хоккея В. А. Блинов

Профилактика спортивного травматизма : учебное пособие /  
Авторы-составители С. Ю. Калинин, И. Н. Калинина. – Омск :  
Изд-во СибГУФК, 2013 . – 86 с.

Учебное пособие содержит материал избранных лекций по профилактике травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Пособие составлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по направлениям подготовки 034300.62 «Физическая культура», 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 034300.68 «Физическая культура» для изучения дисциплины «Профилактика травматизма в спорте».

Пособие предназначено для студентов очной и заочной формы обучения. Представленный материал также может быть использован тренерами СДЮШОР и спортивных команд различного уровня, слушателями курсов повышения квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА.....5

Понятие травмы. Спортивный травматизм. Частота распространения различных видов травм у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.....5	5
Классификация травм. Механизм возникновения спортивной травмы. Анатомо-топографические изменения.....11	11

### ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ОРГАНИЗАЦИОННОГО, МЕТОДИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА И МЕРЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ.....19

Причинные факторы возникновения травм различного характера у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.....19	19
Причины травматизма организационного характера. Методические ошибки в планировании учебно-тренировочного процесса и соревнований. Профилактика неблагоприятных санитарно-гигиенических условий.....21	21
Причины травматизма методического характера.....31	31
Основные моменты врачебно-педагогического контроля, требующие пристального внимания тренерского состава для предотвращения травматизма.....32	32
Причины травм, связанные с несоответствием уровня физической, технической, общей, специальной, психоэмоциональной и волевой подготовленности занимающегося, и меры их профилактики.....38	38

ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ, ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНА И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ.....	67
Понятие переутомления, перенапряжения и перетренированности спортсмена.....	67
Характеристика основных травм, возникающих вследствие вышеперечисленных состояний, и меры их профилактики.....	73
Методы лечения, реабилитации и профилактики отдельных травм.....	76
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	85