

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації щодо застосування техніки безпеки на
заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти
ступеня «молодший бакалавр» початкового рівня (короткий цикл)
усіх спеціальностей МНАУ

Миколаїв

2023

УДК 37.015.31:796

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 27 березня 2023р., протокол № 8

Укладач:

Медведєва Л.М. – старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н.В. – канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Миколаївський національний аграрний університет;

Веселова І.М. – старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова;

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
1. Обов'язки викладачів, тренерів при проведенні навчальних та анавчально-тренувальних занять	5
2. Обов'язки студентів на практичних заняттях.....	6
3. Техніка безпеки на заняття з легкої атлетики.....	6
3.1 Біг на короткі дистанції (спринт).....	9
3.2. Стрибки у довжину з місця	9
4. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми..	11
4.1. Волейбол.....	12
4.2. Футбол	15
4.3. Баскетбол.....	16
5. Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом	17
6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять настільним тенісом ...	19
7. Правила техніки безпеки на воді.....	20
8. Заходи безпеки при організації та проведенні ранкової фізичної зарядки	23
9. Навчання прийомів страхування та допомоги	24
10. Лікарський контроль і самоконтроль	26
11. Гігієна.....	29
12. Облік спортивного травматизму	34
ВИСНОВОК	36
Список використаних джерел	37

ПЕРЕДМОВА

Правила техніки безпеки (англ. safety rules, preventive regulations, safety regulations, нім. Sicherheitsregeln f pl, Sicherheitsvorschriften f pl) — **правові норми, що передбачають заходи із забезпечення безпечних і нешкідливих умов.**

Техніка безпеки, ТБ — **система технічних умов, засобів, вимог, правил та способів роботи, що гарантує безпечні й сприятливі умови праці, усуває небезпеку, запобігає небезпеці.**

Не дозволяється:

1. заходити в спортивний зал без спортивного взуття;
2. вживати жувальну гумку на уроці;
3. носити на уроках фізкультури ланцюжки, обручки та годинники;
4. штовхати у спину учня, який біжить попереду;
5. підсідати під гравця, який вистрибує;
6. робити підніжки, чіплятися за форму.

Фізична культура є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожним студентом необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Система фізичної культури молоді базується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення. Метою фізичної культури є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

1.Обов'язки викладачів, тренерів при проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять

До занять допускати студентів тільки після проходження медогляду. Медогляд потрібно робити два рази в рік.

Об'єм, інтенсивність, щільність навантаження на заняттях планувати з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості студентів.

На перших практичних заняттях провести інструктаж з техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму. В журналі обліку зробити відповідний запис. Студенти повинні розписатись в журналі про ознайомлення з правилами техніки безпеки. Заздалегідь ретельно продумати організацію заняття з урахуванням можливих ускладнюючих обставин.

Прийом контрольних нормативів проводити на спортивних спорудах, які відповідають правилам. Заняття організовувати так, щоб кожний студент був у полі зору викладача. Підтримувати дисципліну і домагатися своєчасного і чіткого виконання зауважень. Обов'язково проводити підготовчу і заключну частину заняття.

Ретельно інструктувати студентів перед виконанням складних вправ, суворо витримувати принцип послідовності та індивідуальності, слідкувати за необхідним інтервалом відпочинку між спробами. Враховувати самопочуття студентів. Всіма засобами забезпечувати надійне страхування, контролювати виконання організованого переходу до місць занять.

Викладач першим приходить і останнім покидає місце заняття. При поясненні вправ домагатись максимуму уваги від студентів. Спортивні снаряди тримати в найбезпечнішому положенні або покласти перед собою.

2.Обов'язки студентів на практичних заняттях

Для допуску до занять проходити медичне обстеження у встановлені строки. Звертатись до лікаря у разі захворювання, травми або тривалої перерви у заняттях. Доводити до відома викладача про погане самопочуття, нездужання. Суворо виконувати призначений режим лікування. Знати заходи самострахування. Оволодівати вмінням надавати першу медичну допомогу.

Своєю поведінкою сприяти підтриманню високої дисципліни. Беззаперечно виконувати розпорядження викладачів. Сумлінно виконувати підготовчу частину заняття (розминку). Фізичні вправи виконувати тільки після команди викладача.

На заняттях бути в спортивній формі і взутті. Входити в спортивний зал і залишати місце занять можна тільки з дозволу викладача. Виконувати правила особистої гігієни, не займатись фізичними вправами безпосередньо після споживання їжі. Проміжок повинен бути не менше 2 годин. Студенти, які порушують правила техніки безпеки, можуть бути вилучені з занять.

3. Техніка безпеки на заняття з легкої атлетики

Загальні вимоги безпеки: до занять легкою атлетикою допускаються особи, що пройшли медичний огляд і інструктаж по безпеці життєдіяльності з реєстрацією у відповідному журналі.

Небезпечні чинники:

- травми при падінні на слизькому ґрунті або твердому покритті;
- травми при знаходженні в зоні кидка під час занять по метанню;
- виконання вправ без розминки.

При заняттях легкою атлетикою у спортзалі чи на спортмайданчику повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами і перев'язувальними засобами для надання першої допомоги постраждалим.

Після закінчення занять легкою атлетикою прийняти душ, або ретельно вимити руки та обличчя з милом.

Пам'ятай і завжди виконуй!

1. При сильному вітрі, зниженій температурі та підвищеній вологості повітря необхідно збільшити час на проведення розминки.
2. Взуття повинне мати підошву, яка унеможлиблює ковзання.
3. Не перетинати зони бігу, стрибків, метання під час занять на них інших осіб.
4. Проведення занять на спеціально обладнаних бігових доріжках, поверхня яких рівна й неслизька. Доріжка повинна продовжуватись не менше, ніж на 15 м за лінію фінішу.
5. Під час бігу на короткі дистанції при груповому старті необхідно бігти по своїй доріжці.
6. Виключити різку миттєву зупинку.
7. Не бігти по біговій доріжці за годинниковою стрілкою.
8. Ретельно розрихляти пісок у стрибковій ямі - місці приземлення.
9. Не виконувати стрибки на нерівному, рихлому або слизькому ґрунті. Не приземлятися на руки.
10. Граблі та лопати не залишати в місцях занять, класти граблі на землю зубцями донизу
11. При поганому самопочутті, отриманні студентом травми припинити заняття і повідомити про це викладачу.

Рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою:

Під час занять бігом можуть виникати наступні травми:

- розриви м'язів задньої поверхні стегна;
- відриви передньої ості повздожньої кістки таза;
- розтягнення зв'язок гомілково-ступневого і колінного суглобів;
- запалення окістя великої гомілкової кістки.

Для профілактики травм під час занять бігом рекомендується:

- перед кожним заняттям перевіряти стан кросової траси;
- при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
- під час занять кросовою підготовкою відстань для гасіння швидкості атлета повинна бути не менше 8-10 м;
- проводити заняття з легкої атлетики тільки на рівній, без вибоїв і на твердій доріжці;
- тренування проводити після «розігрівання» організму атлетів і виконання ними спеціальних вправ;
- перед початком змагання обов'язкова загальна і спеціальна розминка, що повинна бути індивідуальною за змістом, інтенсивністю, тривалістю і забезпечує до початку старту розігрівання м'язів;
- у вологу й холодну погоду розминка повинна проводитися особливо інтенсивно, але за часом повинна бути менш тривалою;

Заборонено:

- стороннім особам знаходитися на бігових доріжках;
- проводити тренування при несприятливих метеорологічних умовах;
- зупинятися відразу після подолання дистанції (100 м варто пройти кроком, виконуючи вправи для відновлення подиху).

3.1 Біг на короткі дистанції (спринт)

При спринтерських тренуваннях можуть виникнути такі травми:

- травми двоголового м'яза стегна;
- травми литкового і камбаловідного м'язу гомілки;
- розтягування, пошкодження ахілового сухожилля, зв'язкового апарату гомілковостопного суглоба.

Для профілактики травм під час занять спринтерським бігом рекомендується:

- перш ніж приступати до оволодіння технікою бігу на короткі дистанції оволодіти технікою бігу на середні дистанції;
- допустиме навантаження виконувати тільки після загальної достатньої технічної підготовленості;
- під час вивчення стартів без достатньої підготовки не виконувати різких зупинок;
- особливу увагу звертати на техніку виконання правильного низького старту.

3.2. Стрибки у довжину з місця

Стрибок - природний спосіб долаття перешкод, який характеризується короткочасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивається сила, швидкість, гнучкість, спритність, навчають орієнтуватися у просторі.

Правила безпеки:

- перед початком занять слід обов'язково робити розминку. Вона допоможе розігріти м'язи та підготувати організм до підвищеного навантаження.
- стрибати потрібно тільки в спортивному взутті.

- після стрибка м'яко приземлитися на гімнастичні мати або яму для стрибків.
- найголовніше в стрибках - навчитися м'яко приземлятися.

Техніка стрибка:

Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

При заняттях стрибковими вправами можуть виникати такі травми:

- розтягання гомілково-ступневих суглобів;
- перелом щиколотки;
- розтягання зв'язкового апарата колінного суглоба (з ушкодженням внутрішнього меніска);
- забиті місця п'яткової кістки;
- ушкодження хребта;
- травми голови.

4.Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми

При порушенні встановлених правил під час навчально-тренувального процесу і змагань із спортивних ігор можливе виникнення таких видів травм:

- ушкодження пальців кисті;
- розтягання зв'язкового апарата суглобів верхніх і нижніх кінцівок;
- розтягання зв'язкового апарата суглобів верхніх і нижніх кінцівок;
- забиті місця (при зіткненнях і падіннях).

Для профілактики травм під час занять спортивними іграми рекомендується:

- під час спортивних занять, тренувань та змагань зі спортивних ігор спортсмени повинні виконувати вказівки тренера-викладача або судді та дотримуватись встановлених правил проведення і послідовності занять, поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму;
- перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і прийомів захоплення м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча та персональний захист;
- одяг має бути легкий, не затрудняти рухів, взуття у гравців – баскетболістів, волейболістів, на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів дозволяється мати взуття на більш жорсткій підошві;
- не слід носити на собі предмети, небезпечні для себе та інших гравців;

- стежити за станом і поверхнею спортивних майданчиків, не допускати слизької дерев'яної підлоги у спортивному залі;

- застосовувати індивідуальні засоби захисту: наколінники, гомілковостопне та спеціальне взуття з гумовою підошвою і високим рантом;

- висота сітки для гри у волейбол повинна відповідати віку та статі гравців.

- висоту встановлення сітки вимірюють посередині майданчика за допомогою вимірювальної планки. На кінцях майданчика висота сітки над боковими лініями має бути однаковою й не перевищувати нормативів на 2 см.

4.1.Волейбол

Техніка безпеки на заняттях з волейболу:

1. До занять з волейболу допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.

2. Студенти мають спортивне взуття та форму, яка не стискує рухів і відповідає темі та умовам проведення занять.

3. У тренера-викладача повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги. 4. Заняття повинні проходити на сухому майданчику або сухій підлозі.

Вимоги безпеки перед початком занять:

- Переодягнутися в роздягальні

- надіти на себе спортивну форму, спортивне взуття;

- Зняти з себе предмети, які становлять небезпеку для інших (годинники, браслети, висячі сережки і т. д.);

- Прибрати з кишень спортивної форми колючі та інші сторонні предмети;

- Під керівництвом викладача підготувати інвентар та обладнання, необхідні для проведення занять.

- Прибрати в безпечне місце інвентар та обладнання, які не будуть використовуватися на занятті.

Вимоги безпеки під час занять:

1. Під час занять поблизу майданчика не повинно бути сторонніх осіб.

2. При виконанні стрибків, переміщеннях і падіннях волейболіст повинен вміти застосовувати прийоми самострахування.

3. При температурі повітря не більше +10 град. одягати спортивний костюм.

4. Користуватися захисними пристосуваннями (наколінники, налокітники та ін.).

5. При виконанні подачі, нападаючого удару гравець повинен:

- переконатися, що партнер готовий до прийому м'яча;
- порівнювати силу удару в залежності від відстані до партнера;
- виконувати удар по м'ячу напруженою долонею;
- не приймати сильно летить м'яч двома руками зверху.

Під час гри студент повинен:

- знати правила гри і дотримуватися їх;
- виконувати подачу за сигналом;
- стежити за переміщенням гравців на своїй половині майданчика;

- проводити заміни гравців на майданчику, коли гра зупинена та був даний дозвіл;

- виконувати подачу і припиняти ігрові дії по свистку викладача чи судді; - передавати м'яч іншій команді передачею під сіткою.

- при подачі не можна наступати на лінію, а при прийомі м'яча затримувати його в руках.

- торкатися сітки руками.

- По закінченні партії перейти на іншу сторону майданчика за годинниковою стрілкою.

7. За недотримання заходів безпеки студент може бути не допущений або відсторонений від участі у навчальному процесі.

Вимоги безпеки після закінчення занять:

1. Скласти спортивний інвентар в місця для його зберігання.

2. Переодягнути спортивну форму та спортивне взуття.

3. Прийняти душ або ретельно вимити обличчя і руки з милом.

4. Про всі недоліки, позначені під час проведення гри, повідомити тренерувикладачу.

Для профілактики травм під час занять волейболом рекомендується:

- постійне покращення техніко-тактичної підготовки гравців;

- при проведенні розминки перед тренуванням варто включати в неї спеціальні вправи для пальців (вони попереджають травми при прийомі під час блоку і різких подач);

- ґрунт відкритого волейбольного майданчика повинен бути рівним, а підлога у спортзалах гладкою і неслизькою;

- гравцю рекомендується надягати спеціальне взуття на гумовій підшві, особливо під час гри на дерев'яній підлозі.

4.2. Футбол

Техніка безпеки гри у футбол

Перед заняттями та змагальними іграми обов'язково виконати розминку. При сильному вітрі, зниженій температурі та підвищеній вологості повітря час на проведення розминки необхідно збільшити.

Вимоги безпеки життєдіяльності під час проведення занять з футболу на заняттях фізичної культури у спортивному залі та на спортивному майданчику. До занять з футболу допускаються здобувачі основної медичної групи, які вивчили інструкцію.

Заняття проводяться на стадіоні і у спортивному залі. Займаються в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм. Хто не допущені до занять, через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття і ін., мають бути присутні на занятті.

Заняття починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу.

Причинами травм в переважній більшості випадків під час гри у футбол є брутальність і «небезпечна» гра, застосування заборонених прийомів типу «коробочка», «накладка».

Рідше причинами травм є випадки гри у поганому або у неспеціальному взутті, гра без захисних пристосувань, висока непідстрижена трава і також погане суддівство.

Для профілактики травм під час занять футболом рекомендується:

- футбольне поле повинне бути рівним, без яких-небудь сторонніх предметів, кутові прапори повинні прикріплюватися до зеленого

покриву на висоті не менше ніж 1,5 м, а границі поля позначаються білою фарбою;

- опитування гравців і проведення індивідуального інструктажу перед змаганнями;

- забезпечити кваліфіковане та чітке суддівство;

- гравцям у футбол слід мати індивідуальні захисні пристрої, а саме наколінники, захисні щитки під гетри, рукавички (воротарям);

- бутси повинні бути з щільної шкіри з твердою підошвою без виступаючих на ній цвяхів

- футболісти повинні користуватися індивідуальними захисними засобами (щитками під гетри, бандажами під труси для захисту статевих органів від ударів, воротар додатково надягає ватяні труси, суспензорій (чи плавки) і рукавички);

- проведення виховної роботи з брутальності і невитриманості під час

гри. Виховна робота повинна бути заснована на повазі до суперника, дотримання коректного стилю гри, уміння володіти собою в складній ігровій ситуації;

- під час гри вимагати від тих, що займаються дотримуватись ігрової дисципліни, не застосовувати грубих небезпечних прийомів, вести гру відповідно до правил змагань.

4.3.Баскетбол

Для профілактики травм під час занять баскетболом рекомендується:

- удосконалення тактичної підготовки;

- створення безпечних умов проведення занять і змагань;

- в спортзалах частини стін, батареї, неприбрані гімнастичні снаряди, що виступають, повинні бути обгороджені;
- відкритий баскетбольний майданчик повинен мати рівний щільний ґрунт і за 30 хв. до початку тренування бути политим водою;
- баскетбольну стійку варто обгорнути м'яким матеріалом.
- перед початком гри необхідно зняти речі, які можуть стати причиною травм (годинники, браслети і т.п.);
- у тих, що займаються необхідно виховувати навички самострахування, безболісного падіння, виховувати повагу до суперників, вміння попереджувати грубість.

5.Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом

Причини травматизму в силових видах спорту:

- зневага обов'язковими трьома видами розминки: розминкою загального плану, спеціальною розминкою і розминкою конкретної області, що тренується;
- несправне тренувальне устаткування;
- погано спланований процес занять;
- невідповідні попередніми заняттями, акцентованими на тренуваннях якої-небудь групи м'язів;
- неточне виконання вправ, надмірне навантаження;
- ігнорування страховки під час виконання вправ з навантаженнями;
- відсутність зосередженості при заняттях.

Для профілактики травм під час занять силовою гімнастикою рекомендується:

- уважно стежити за плануванням процесу занять спортсменів;
- слідкувати за самотійною роботою спортсменів;
- брати активну участь у складанні індивідуальних планів підготовки атлетів і коректуванні змісту елективних планів;
- проводити спеціальну розминку по напрямку «зверху-вниз» втакому порядку: розминка шиї, кистей рук, ліктьових суглобів і плечового пояса, спини, колінних суглобів і ступень;

Для профілактики травм під час занять важкою атлетикою рекомендується:

- перед кожним тренувальним заняттям і після нього рекомендується виконувати ряд вправ з напруженням і розслабленням м'язів і зв'язок, виси з розгойдуванням на шведській стінці, оберти у великих суглобах;
- після тренування необхідно відпочивати лежачи з підкладеним під ділянку попереку валиком;
- для профілактики травм спини у важкоатлетів рекомендується надягати широкий шкіряний пояс, а для попередження гриж – бандаж;
- щоб уникнути розтягання зв'язок променево-зап'ястного суглоба під час тренувань і змагань той, що займається повинен надягати шкіряні напульсники чи бинтувати променево-зап'ястні суглоби еластичним бинтом;
- безпосередньо перед змаганням, а також у період підготовки до нього важкоатлет повинен проводити енергійну, ретельну розминку, після якої приступити до тренування з невеликим навантаженням, поступово підвищуючи його до максимального.

6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять настільним тенісом

Для профілактики травм під час занять настільним тенісом (в ігровому залі) рекомендується:

- за умовами санітарно-гігієнічних норм освітленість спортивного залу повинна бути 400-600 люкс на 1 м² ;

- столи повинні бути розташовані так, щоб освітлення не осліплювало гравців, а джерело штучного світла повинно розташовуватися на висоті не менше ніж 5 м від рівня підлоги, рівномірно і досить яскраво висвітлювати ігровий майданчик;

- фон позаду повинен бути більш темним ніж м'яч, щоб він не зливався з фоном і не викликав напруги зору. Фонами можуть служити спеціальні тканини, бар'єри або зелені насадження, які забезпечують захист від вітру;

- температура в залі не повинна бути вище 17-20°C. Підвищення температури в залі викликає підвищене потовиділення і при протягах це може викликати простудні захворювання;

- у разі відсутності бортиків з тими, що займаються повинна бути проведена бесіда про обачній поведінці при ходьбі за м'ячем.

Для профілактики травм під час занять настільним тенісом (на свіжому повітрі) рекомендується:

- при грі на повітрі майданчик повинен мати тверду земляну підлогу, обов'язково рівної поверхні без бугрів, купин і трави, і ті ж розміри для ігрової площадки, що і при грі в приміщенні та обов'язково мати фони темного кольору;

- ґрати при температурі не нижче +1°C;

- обов'язково мати фони темного кольору, якими можуть служити спеціальні тканини, бар'єри або зелені насадження, що забезпечують достатній захист від вітру.

7. Правила техніки безпеки на воді

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на пояснення студентству правил поведінки на воді.

Небезпечні фактори:

- травми різного ступеня тяжкості і утоплення при виконанні стрибків у воду головою вниз при недостатній глибині води;
- плавання відразу після прийому їжі або великого фізичного навантаження;
- утоплення під час занять з плавання;
- пройти інструктаж з охорони праці на заняттях з плавання;
- під час занять з плавання суворо дотримуватися правил поведінки, розклад навчальних занять і встановлені в освітній установі режими занять і відпочинку;
- у разі нещасного випадку потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно доповісти про це викладачеві;
- в процесі занять з плавання всі студенти повинні дотримуватися порядку проведення навчальних занять;
- мати при собі приладдя для навчальних занять з плавання;
- суворо дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог щодо поведінки в басейні;
- виконувати всі вимоги викладача фізичної культури;
- приступати до навчальних занять і стрибати в воду без сигналу (команди) викладача;
- порушувати санітарно-гігієнічні правила користування басейном і душовими кабінами;

- провести інструктаж з охорони праці перед початком занять з плавання;
- забезпечити належний порядок під час проведення навчального заняття і підготовки студентів до нього;
- вимагати виконання студентів санітарно-гігієнічних вимог;
- вимагати виконання своїх функціональних обов'язків співробітниками басейну з виконання санітарно-гігієнічних вимог;
- перед проведенням навчальних занять з плавання повинні бути підготовлені засоби, призначені для порятунку потопаючих, а також медична аптечка, укомплектована набором необхідних препаратів і перев'язочних матеріалів для надання першої невідкладної медичної допомоги при травмах.

При нещасному випадку потерпілий або очевидець зобов'язаний терміново повідомити про це викладача, який повинен негайно надати першу невідкладну медичну допомогу постраждалим і проінформувати про те, що трапилося медичного працівника і адміністрацію. Студенти, які допустили будь-яке невиконання або порушення інструкції з охорони праці на занятті з плавання, залучаються до відповідальності, і з усією групою проводиться позаплановий інструктаж з охорони праці.

Вимоги безпеки перед початком занять з плавання.

Перед заняттям з плавання треба:

- пройти інструктаж з охорони праці перед початком навчальних занять з плавання;
- прийняти теплий душ, дотримуючись при цьому санітарно-гігієнічних вимог;
- надіти купальний костюм, а на голову плавальну шапочку;
- переконатися в тому, що температура води в басейні не нижче встановленої норми;

- зробити перерву між прийомом їжі і заняттям з плавання не менш 45-50 хвилин;
- розминку, виконавши кілька легких фізичних вправ під керівництвом викладача;
- дотримуватися обережності при ходьбі, уникаючи ковзання по підлозі.
- дотримуватися правил санітарної гігієни перед навчальним заняттям з плавання і під час нього;
- не приступати до навчальних занять з плавання без виконання розминки;
- не стрибати у воду і починати плавання без сигналу (команди) педагога;
- не ходити у взутті по гумовим килимкам;
- не плавати без купальника або купального костюма і плавальної шапочки;
- провести інструктаж з охорони праці перед початком навчальних занять з плавання з обов'язковою відміткою в «Журналі інструктажу з охорони праці» і класному журналі;
- вимагати суворого дотримання студентами санітарно-гігієнічних правил і виконання персоналом басейну своїх функціональних обов'язків;
- контролювати дотримання повітряного і теплового режиму в басейні.

Вимоги безпеки під час занять з плавання.

- входити в воду тільки з дозволу викладача і під час купання не стояти без рухів;
- уважно слухати і виконувати всі команди і сигнали викладача;
- під час пірнання не перебувати довго під водою;

- не купатися більше 30 хвилин, якщо ж вода холодна, то не більше 5-6 хв;
- не приступати до заняття з плавання без виконання розминки;
- не виходити з води і пірнати без дозволу педагога;
- дотримуватися часового порядку перебування студентів у воді;
- не порушувати вимоги інструкції з охорони праці при проведенні занять з плавання;

Вимоги безпеки після закінчення занять з плавання.

- вийшовши з води, прийняти теплий душ, витертися рушником насухо, а після цього швидко одягнутися;
- висушити волосся під феном;
- в разі ознобу після плавання виконати кілька легких фізичних вправ;
- перевірити за списком наявність всіх студентів;
- прибрати спортивний і допоміжний інвентар з плавання в постійне місце зберігання.

8. Заходи безпеки при організації та проведенні ранкової фізичної зарядки

До складу ранкових фізичних вправ включено ходьбу, біг, вільні вправи, а також вправи на гімнастичних снарядах, парні та групові вправи, подолання перешкод.

У зв'язку з тим, що ранкова фізична зарядка восени та взимку проводиться в умовах темряви, при проведенні бігу чи швидкої ходьби частими травмами є пошкодження м'язів гомілковостопного суглобу внаслідок вивиху стопи при невдалій постановці ноги. При падінні можливі удари, подряпини.

Виконання гімнастичних вправ при проведенні ранкової фізичної зарядки потребує особливо старанної підготовки і перевірки всіх без винятку гімнастичних снарядів.

Використання смуги перешкод без попередньої її підготовки для ранкової фізичної зарядки може призвести до різноманітних травм, найбільш характерним з яких є удари суглобів при подоланні стінки, паркана, балок та інших перешкод.

Особливе значення надається загартуванню особового складу під час ранкової фізичної зарядки. При цьому необхідно звернути увагу на профілактику простудних захворювань. Для попередження травм під час ранкової фізичної зарядки необхідна чітка, продумана у всіх відношеннях організація та правильна методика проведення різних варіантів.

9. Навчання прийомів страхування та допомоги

Керівні документи вимагають, щоб науково-педагогічні працівники, які проводять заняття з фізичної підготовки, знали заходи запобігання травм та володіли прийомами страхування і надання допомоги. При навчанні цим прийомам необхідно роз'яснити правильну техніку виконання вправ і можливі помилки, що можуть викликати травму.

Під час безпосереднього навчання прийомам страхування і допомоги необхідно:

1. Показати та пояснити вихідне положення того, хто виконує страхування, тобто його місце біля снаряду (перешкоди), правильну стійку.

2. Показати та пояснити спосіб захвату і дій помічника як при вдалому виконанні вправи, так і випадках виконання вправи з помилками, коли особливо потрібні допомога і страхування.

3. Практично відпрацювати прийоми допомоги й страхування.

У масовій спортивній роботі та на заняттях з фізичної підготовки керівники занять повинні вчити виконавців прийомам страхування й допомоги, а також самострахуванню, оскільки сам керівник неспроможний забезпечити страхування при проведенні занять у декількох підгрупах. Взаємне страхування має велике значення у формуванні колективізму.

Поруч із забезпеченням страхування, викладач повинен прищеплювати студентам прийоми самострахування.

Самострахування - це здатність студентом самостійно виходити із скрутних, небезпечних положень за рахунок припинення виконання вправи, або змінення її з метою упередження травм. Самострахування полягає також й у дотриманні заходів обережності. Чим складніші елементи, чим вища спортивно-технічна підготовка студентів, тим більшій кількості прийомів самострахування треба навчати.

Як вважають фахівці, до проведення страхування ставляться такі загальні вимоги:

1. Знати техніку виконання вправ.

2. Стояти ближче до виконавця але так, щоб не заважати йому виконувати вправу.

3. Знати і вміти застосовувати найбільш зручний спосіб захвату при страхуванні. Всі захвати робляться не перед виконанням вправи, а у мить здійснення страхування при виконанні вправи.

4. Застосовувати страхування залежно від фізичної і технічної підготовленості виконавців, а також їх індивідуальних особливостей (сміливості, рішучості, впевненості).

5. Застосовувати колективне страхування під час виконання складних вправ на снарядах (перекладинах).

6. Страхування не повинно перетворюватися у надмірну опіку й заважати вихованню навичок самостійного виконання вправ.

Перехід на самостійне виконання вправ має велике значення на виховання у студентів сміливості, рішучості, впевненості в своїх силах.

10. Лікарський контроль і самоконтроль

Одним з важливих заходів профілактики травматизму є лікарський контроль і самоконтроль. Не менше одного разу на рік ті студенти, які займаються напруженою фізичною підготовкою та спортом, повинні проходити поглиблене медичне обстеження. Крім того, вони повинні проходити поточний медичний огляд, особливо перед змаганнями.

У лікарський контроль входить:

- медичне забезпечення фізичної підготовки студентів під час навчально-тренувальних занять і змагань;
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами проведення занять і спортивних заходів;
- попередження травматизму на заняттях;
- попередження захворювань серед студентів;
- санітарно-просвітницька робота;
- регулярний лікарський огляд.

В лікарський контроль також входять контроль і допуск до занять (тренувань) тих, хто все ж таки був травмований або лікувався від хвороби.

Проведення тренування без дозволу лікаря може супроводжуватись розвитком ускладнення або переходом захворювання

у хронічну форму. Фізична підготовка та спортивно-масова робота характеризуються великим обсягом і інтенсивністю тренувальних та змагальних навантажень.

Тому лікарський контроль для тих, хто займається, є вкрай необхідним, тому що результати лікарського контролю повинні бути використані при плануванні навчально-тренувальних занять для визначення правильності тренувальних навантажень.

Лікарський контроль складається з проведення наступних заходів:

- комплексних (диспансерних) лікарських обстежень, що повинні проводитися не рідше двох разів на рік;
- лікарсько-педагогічних спостережень, проведених у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, а також у період відновлення функцій організму;
- постійного загального спостереження тренерів за станом здоров'я тих, хто займається зі сторони фахівців фізичної підготовки і спорту;
- санітарно-просвітньої роботи, що допомагає поповнювати знання спортсменів у питаннях загального режиму, тренувальних занять, харчування, проведення самоконтролю і дотримання правил особистої гігієни.

Комплексне обстеження студенти повинні проходити, як правило, два рази на рік: на початку підготовчого періоду і перед найбільш відповідальними змаганнями. Таке поглиблене обстеження проводиться для визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, загальної, фізичної підготовки і ступеня тренуваності. Воно проводиться в умовах лікарсько-фізкультурного диспансеру, залучення лікарів усіх спеціальностей.

У ході обстеження використовуються лабораторні дані, електрокардіографія, рентгеноскопія й інші методи обстеження.

По закінченні обстеження на кожного студента складається висновок, у якому міститься оцінка його фізичного розвитку, стану здоров'я, загальної фізичної підготовки і ступеня тренуваності. Разом з цим, даються рекомендації з режиму тренування і участі в змаганнях, а також відносно необхідних профілактичних мір, якщо спортсмену вони потрібні. На підставі виданого висновку викладач складає індивідуальний план тренувань кожному студенту.

Не менш важливе значення в спортивному житті має самоконтроль як активне спостереження самого а за станом свого здоров'я, за перенесенням тренувальних навантажень, за ступенем відновлення Організму після навантажень. Він полягає в тім, що студент стежить за своїм самопочуттям, апетитом, сном, працездатністю - так званими суб'єктивними показниками стану здоров'я. Але мають місце й об'єктивні показники: маса тіла, зріст, життєва ємність легень, динамометрія, окраска шкірних покривів, потовиділення, частота подиху, пульс та артеріальний тиск.

Якщо спостерігається зниження працездатності, слабкість, підвищена збудливість чи, навпаки, - деяка пригніченість, порушення сну, погіршення апетиту, головні болі й інші хворобливі відчуття, то це служить ознакою настання перевтомлення чи недостатньої тренуваності або захворювання. У цих випадках потрібно негайно звернутися до лікаря. Якщо самопочуття гарне, настрій бадьорий, сон міцний і освіжаючий, апетит нормальний, працездатність висока, є велике бажання тренуватися, хворобливі відчуття відсутні - усе це є показниками нормального стану організму.

Якщо проведене тренування відповідало стану здоров'я і підготовленості студента, то почуття втоми, що з'явилося після фізичного навантаження, зникає порівняно швидко і без сліду. Після

тренування середньої інтенсивності стомлення проходить через 2-3 години.

Після змагань чи максимальних тренувальних навантажень стомлення може почуватися протягом двох діб.

Важливе значення має систематичний контроль частоти пульсу і його характеру. Для визначення частоти серцевих скорочень можна запропонувати наступну пробу: прокинувшись і, спокійно полежавши на спині в постелі 5 хв., порахувати пульс протягом 1 хв. Після цього - спокійно встати і знову протягом 1 хв. порахувати пульс. У здорового тренуваного спортсмена різниця повинна бути в межах 8-12 ударів.

11. Гігієна

Дотримання заходів гігієни в різних формах фізичної підготовки також сприяє профілактиці травматизму. Гігієна студентів вимагає складання правильного режиму дня, лідкування за своїм тілом, одягом, взуттям, спортивним інвентарем, загартуванням організму і дотримання заходів, що охороняють від різних захворювань.

У режимі дня необхідно враховувати не тільки розпорядок дня (підйом, зарядка, туалет тощо), але і весь складний процес навчання, тренування та відпочинку. Розмаїття умов побуту студентів не дає можливості установити для всіх єдиний розпорядок дня. Проте, існують загальні гігієнічні вимоги, що повинні виконуватися в будь-яких умовах і періодах підготовки.

Студенту, що випробував великі фізичні навантаження, необхідно спати за добу не менш 8 годин. За час сну проходить гальмування кліток головного мозку, затримується їхня діяльність, сповільнюється подих, зменшується частота серцевих скорочень, знижується рівень обміну речовин - настає відпочинок всього організму. Сон має важливе

значення для підтримання здоров'я, працездатності і життя людини. Лягати і вставати потрібно в одні й ті ж самі години. Спати краще голим чи в трусах при відкритій квартирці чи вікнах, залежно від температури повітря на вулиці.

Відпочивати протягом дня рекомендується активно, їжу перед початком занять чи до старту бажано вживати за 3-4 години. За 1-1,5 години о старту по плаванню і бігу рекомендується прийом 50-70 мг глюкози і 200 мг вітаміну С. В раціоні харчування необхідно передбачити більше рослинної їжі, тому рекомендується ретельно стежити за своєю вагою, не переїдати, утримуватися від шкідливих звичок (наприклад, вживання алкоголю), а також не рідше одного разу в тиждень користуватися парною лазнею.

Спортивний одяг студентів повинен задовольняти наступним вимогам: він повинен бути пористий для гарної проникності повітря і гігроскопічності, відповідати сезону і метеорологічним умовам. Цим вимогам відповідають вовняні, бавовняні і трикотажні вироби.

При користуванні парною лазнею рекомендується визначена послідовність миття, що відповідає гігієнічним вимогам. Починаючи паритися, не потрібно мочити голову. Не багато попарившись, можна приступити до миття тіла, а потім можна починати мити голову. Після цього рекомендується пропотіти в парильній з віником, а на закінчення обмити голову і тіло теплою водою. Після лазні варто остерігатися охолодження. Не рекомендується пити холодне пиво. Баню потрібно відвідувати не більш одного разу на тиждень - бажано на передодні дня відпочинку.

Для підвищення опірності організму різним захворюванням, студенту необхідно цілорічно застосовувати, крім того, комплексну вітамінізацію, погодивши з лікарем дози, тому що залежно від пори року вони повинні змінюватися.

При будь-якій нездужанні чи підвищенні температури потрібно звертатися до лікаря. Особливо серйозно треба відноситися до захворювань грипом і ангіною навіть у легкій формі, тому що після них виникають ускладнення на серце чи інші органи. Після цих захворювань до занять з фізичного виховання можна приступити тільки з дозволу лікаря.

У студентів старших вікових груп мають місце пориви м'язових волокон ікроножних м'язів. Як правило, це відбувається через недостатню розминку і при різкому початку тренувань після великої перерви. При одержанні такої травми необхідно в перші два дні забезпечити спокій нозі і холодний компрес. Надалі можна користуватися масажем і зігрівальними мазями. Такого роду травма звичайно проходить протягом 10-15 днів, але для спортсмена вона повинна стати сигналом про те, що вікові зміни в організмі вже наступили і їх необхідно враховувати.

Найкращим засобом попередження перерахованих вище захворювань є загартовування організму. Грамотне використання сонячних променів, повітря, води виробляє в організмі здатність набагато легше переносити коливання температури повітря, зміни погоди, підвищує опірність організму захворюванням.

Складовою частиною лікарських оглядів і обстежень є оцінка фізичного розвитку тих, хто займається фізичною підготовкою і спортом. Ця оцінка ґрунтується на методах зовнішнього огляду, антропометричних вимірів та розрахунків.

Важливе значення має самоконтроль. Студент у щоденнику систематично записує показник самопочуття: настрій, ступінь втоми, характер сну, апетит, дані про зміну ваги, пульсу тощо. Систематичний аналіз щоденника самоконтролю дозволяє вчасно визначити зміни у

здоров'ї, запобігти перевтомі, скорегувати навантаження на наступні заняття.

Основними ознаками перевтоми можна назвати такі:

- погіршення якості виконання вправ;
- порушення координації рухів;
- зниження уваги на заняттях, апатія, небажання працювати;
- посилення потовиділення, тремтіння кінцівок на інше.

При наявності таких ознак у студента, його необхідно направити на ретельний медичний огляд.

Таким чином, самоконтроль - це система спостережень за функціональним станом, витримуванням тренувальних і змагальних навантажень.

Головними завданнями самоконтролю для студентів є:

- усвідомити необхідність уважного ставлення до свого здоров'я;
- засвоїти найпростіші методи самоспостереження; навчитися елементарним способам реєстрації результатів спостереження;
- навчитися аналізувати й оцінювати показники самоконтролю;
- закріплювати і застосовувати на практиці отримані знання.

Самоконтроль містить спостереження й аналіз об'єктивних і суб'єктивних станів організму. До об'єктивних відносять показники, які можна виміряти і виразити кількісно: довжина тіла та його маса, окружність грудної клітини, частота серцевих скорочень, силові показники окремих груп м'язів, спортивні результати тощо. Суб'єктивними показниками прийнято вважати самопочуття, настрої, відчуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення сну й апетиту, самопочуття працездатності і її змін та інше.

Найкращою формою організації самоконтролю є ведення щоденника. При визначенні кола показників для самоконтролю треба

виходити з практичної необхідності. Тобто фіксувати найбільш інформативні показники.

Слід уникати багатослівних записів. Бажано користуватися загальноприйнятими скороченнями типу: —доб.‖, —задов.‖, —пог.‖; ще краще застосовувати систему символів: висловлюючи таким чином добрий, задовільний чи поганий стан самопочуття.

Самопочуття - суб'єктивне відчуття людиною свого стану.

Сон - дуже чутливий показник стану організму людини. Розрізняють міцний, спокійний і неспокійний сон, а також безсоння. Апетит відмічається у щоденнику як добрий, задовільний чи поганий. Погіршення апетиту пов'язане, як правило, з хворобливим станом або порушенням звичайного режиму.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) - надзвичайно інформативний показник стану організму людини. Про ступінь тренуваності студента можна досить точно судити за часом повернення ЧСС до вихідного стану. При хорошій тренуваності навіть після великого фізичного навантаження ЧСС ідновлюється за 20 - 30 хвилин.

Про хорошу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження досить об'єктивно можна судити за результатами так званої —ортостатичної проби‖. Одним із варіантів є такий: після 5 хвилин відпочинку лежачи заміряють пульс протягом 1 хвилини. Після цього студент встає і, після однохвилинної паузи, - знову заміряє пульс. Потім вираховується різниця ЧСС у положеннях стоячи і лежачи. Критерії оцінок: менше 12 скорочень - добра, 12-18 - задовільна, 19-25 - погана. Більше 25 - дуже погана.

Слід пам'ятати, що на всі функціональні показники суттєвий вплив мають втома, недосипання, хворобливий стан організму. Крім того, стан людини дуже динамічний і змінюється протягом доби.

12. Облік спортивного травматизму

Облік спортивного травматизму повинен бути своєчасним, точним і відображати специфіку спортивних занять. Реєстрації підлягають всі травми, враховуючи і дрібні, оскільки останні є сигналом несприятливого стану та вказують на необхідність прийняття необхідних заходів для запобігання більш важких ушкоджень.

Травми, що призводять до втрати працездатності на термін, не менше 1 доби, враховуються в картці обліку травматичних ушкоджень.

При заповненні картки необхідно виділити такі питання:

- форма організації занять;
- вид спорту;
- спортивна кваліфікація;
- хто проводить заняття.

Аналіз спортивного травматизму проводиться з метою:

- викриття істинної причини, що викликала пошкодження;
- викриття причини пошкоджень, які найчастіше зустрічаються.

Під час аналізу спортивного травматизму враховуються дані, отримані в результаті:

- опитування потерпілих;
- опитування свідків;
- вивчення медично-контрольних документів;
- вивчення обставин, при яких сталася травма.

Аналіз спортивного травматизму проводить медичний працівник університету, сумісно з завідувачем кафедри фізичного виховання або головою спортивного клубу вищого навчального закладу.

Про випадки травматизму на практичних заняттях, під час змагань або тренуваннях в спортивних секціях доповідають керівнику навчального закладу або відповідальній особі, яка проводила техніку

безпеки для визначення організаційних заходів, спрямованих на усунення виявлених недоліків.

Стан спортивного травматизму начальник медичної служби вказує також пояснювальній записці до щорічного звіту.

ВИСНОВОК

Отже, забезпечення правильної організації і методики проведення усіх форм фізичної підготовки, застосування засобів страхування і допомоги тим, хто навчається, суворе дотримання правил спортивних змагань, а також поведінки у приміщеннях спортивного залу і на спортивних майданчиках, врахування стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, вміння надати першу допомогу - все це повинно стати запорукою профілактики травматизму студентів.

Підвищення якості навчальних занять з фізичної підготовки, завдання якісного розвитку фізичних якостей студентів зобов'язують з особливою увагою підходити до питань попередження й профілактики травматизму.

Навчальні заняття з фізичної підготовки та в спортивних командах і секціях повинні організовуватись і проводитись так, щоб повністю була виключена можливість травм і нещасних випадків.

Список використаних джерел

1. Газаєв В. Н., Нестеров О. С. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу студентів основної групи фізичного виховання : методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки. Мелітополь : ТДАТУ, 2019. 54 с.
2. Газаєв В. Н., Артеменко В. В. Баскетбол для студентів. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки. Мелітополь : ТДАТУ, 2019. 67 с.
3. Рибницький А. В. Методика проведення практичних занять зі спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентів вищої освіти. Мелітополь : ТДАТУ, 2018. 83 с.
4. Нестеров О. С. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички. Мелітополь : ТДАТУ, 2018. 55 с.
5. Рибницький А. В., Нестеров О. С. Охорона праці та безпека життєдіяльності під час проведення занять з фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Мелітополь : 2017. 128 с.
6. Кубрак С. І., Нестеров О. С. Основи гирьового спорту в вузі: навчання руховим діям і методи тренування студентів : методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Мелітополь : ТДАТУ, 2016. 96 с.
7. Методика навчання окремих видів легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ : методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. А. В. Рибницький, О. С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2020. 60 с.

8. Методичні вказівки з легкої атлетики: для практичних занять студ. ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання) / уклад. А. В. Рибницький, О. С. Нестеров. Мелітополь, 2021. 52 с.

9. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. / уклад. О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець; Харк. держ. педуніверситет ім. Г.С.Сковороди. Харків : ОВС, 2000. 60 с. : іл. 12.

10. Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О.П., Людовік Т. В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 5. С. 8-11.

11. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2005. 295 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації

Укладач: **Медведєва** Лариса Михайлівна

Формат 60x84 1/16. Ум. друк. арк.

Тираж 30 прим. Зам. №

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.