

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації
щодо попередження травматизму та дотримання правил техніки
безпеки під час проведення практичних занять з фізичного виховання
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх ОПП
та спеціальностей інженерно-енергетичного факультету МНАУ

Миколаїв
2025

УДК 796.012.62-049.5

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 25 березня 2025 року, протокол №7

Укладачі:

Охрімчук І.В. - викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

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

Петренко О.В. – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет ім. Петра Могили;

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. Основні причини травматизму.....	5-7
2. Основні характеристики травматизму на заняттях з фізичної культури.....	7
2.1. Травми: суть поняття, види травм.....	7-10
2.2. Причини та умови виникнення травм та засоби їх запобігання.....	10-12
2.3. Профілактика травматизму на заняттях з фізичної культури.....	13-15
3. Нормативні положення правил безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.....	16
3.1. Вимоги безпеки на заняттях з «Легкої атлетики».....	16-17
3.2. Вимоги безпеки на заняттях з «Спортивних ігор».....	17-19
3.3. Правила безпечної поведінки в тренажерному залі.....	20-22
4. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичного виховання і спорту зі здобувачами вищої освіти різних медичних груп.....	23
4.1 Вимоги безпеки для основної і підготовчої груп.....	23-25
5. Правила надання першої долікарської допомоги.....	25-26
ВИСНОВОК.....	27
Список використаних джерел.....	28-29

ПЕРЕДМОВА

Однією з найбільш дієвих форм попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти є обов'язковий інструктаж з техніки безпеки перед початком практичних занять. Метою інструктажу є ознайомлення здобувачів вищої освіти з вимогами безпеки на заняттях з фізичного виховання, з особливостями місця проведення занять, з правилами надання першої допомоги при нещасних випадках. Інструктаж проводить викладач кафедри фізичного виховання, після чого здобувачі вищої освіти реєструються в книзі охорони праці. Інструктаж повинен включати наступні важливі пункти:

- визначення особливостей місця проведення практичних занять (спортивний зал, басейн, відкриті майданчики і т.д.), а також основного набору спортивного обладнання та інвентарю, з якими здобувачі вищої освіти будуть виконувати вправи;
- визначення оптимальних погодних умов в разі проведення занять на відкритих майданчиках і т.д.;
- основні вимоги до спортивної форми здобувачів вищої освіти, правила особистої гігієни під час і після практичних занять з фізичного виховання;
- основні вимоги до надання першої допомоги;
- інформацію про можливі методи відновлення після виконання певних форм фізичної роботи.

Проведення інструктажу з техніки безпеки повинно проводитися протягом навчального року (на початку і в залежності від зміни місця проведення занять відповідно до навчальної програми у здобувачів вищої освіти основної та підготовчої груп).

1. Основні причини травматизму

1. Організаційні недоліки при проведенні занять і спортивно-масових заходів. Вони є результатом порушення інструкцій і положень про проведення занять, не кваліфікаційним складанням програмного матеріалу, порушенням правил змагань; неправильним розміщенням учасників, суддів і глядачів при проведенні змагальних заходів; неправильного комплектування груп (за рівнем підготовленості, віком, статтю), численності груп, що займаються, неорганізованої зміни снарядів і переходів до місць проведення занять, проведення занять у відсутності викладача.

2. Помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатнє врахування загального і поточного стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості збувачів вищої освіти.

Поширеною причинного травматизму є нехтування підготовчою частиною заняття, неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність необхідної страховки і самостраховки; застосування максимальних і форсованих навантажень; перенесення засобів і методів тренування кваліфікованих спортсменів на непідготовлений контингент. Так само, причинами травм є недоліки планування навчального навантаження, яке не може забезпечити повноцінну загально фізичну підготовку і спадкоємність у формуванні та вдосконаленні у студентів адекватних рухових навичок і психофізичних якостей.

3. Недостатнє матеріально-технічне оснащення занять: мала кількість обладнаних місць проведення занять, відсутність зон безпеки на спортивних майданчиках, жорстке покриття легкоатлетичних доріжок і секторів, нестандартне покриття відкритих площинних споруд, неправильний вибір трас для проведення кросової і лижної підготовки.

Імовірність отримання травм зростає при поганій підготовці місць та інвентарю для проведення занять і змагань (погане кріплення інвентарю, не виявлені дефекти снарядів, невідповідність габаритів і маси снаряду антропометричним показникам тих, що займаються); невідповідність індивідуального спорядження (одягу, взуття, захисних пристосувань) особливостям виду діяльності.

4. Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів і майданчиків: погана вентиляція, недостатнє освітлення місць занять, запиленість, дефекти проектування, знижений температурний режим (пов'язаний з недостатньою акліматизацією займаються).

5. Низький рівень виховної роботи, що призводить до порушень дисципліни, зниження уваги, нехтування до страховки.

6. Відсутність медичного контролю та порушення лікарських вимог (допуск до занять і участі в змаганнях без проходження лікарського огляду, невиконання викладачем і студентом лікарських рекомендацій по термінах відновлення занять після травми і захворювань, по обмеженню інтенсивності навантажень, комплектування груп в залежності від ступеня підготовленості).

Причиною травм та нещасних випадків є порушення правил, обов'язкових при проведенні визначених і самостійних форм занять з фізичної культури і спорту. В основі успішної їх профілактики лежить

суворе виконання приписаних вимог викладачами фізичного виховання і здобувачами вищої освіти.

2. Основні характеристики травматизму на заняттях з фізичної культури

2.1. Травми: суть поняття, види травм

Травма – це ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке виникло під дією зовнішніх факторів, у результаті того чи іншого чинника, в результаті чого орган втрачає здатність виконувати свою функцію. Травми можуть статися внаслідок порушення техніки безпеки, вимог щодо організації і методики проведення уроку. Травми, що трапляються під час занять з фізичної культури, можуть бути *легкими, середніми і важкими*. Їх поділяють на *загальні і локальні* (місцеві).

До *легких* травм належать легкі забої, зриви шкіри долонь, подряпини, розтягнення 1-го ступеня, поверхневі рани, гематоми та ін., які не призводять до втрати працездатності.

До *середніх* травм належать розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів, середні забиття тощо, які потребують амбулаторного лікування.

До *важких* травм належать переломи кісток, розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку, забиття внутрішніх органів та ін., які можуть призвести до тимчасової непрацездатності (на 2 місяці і більше) та потребують стаціонарного лікування.

Травми також поділяють на *гострі* та *хронічні*. Гострі травми виникають раптово, як результат того чи іншого небезпечного фактора.

Хронічні травми є результатом багаторазового впливу на певну ділянку тіла одного й того ж небезпечного фактора, що призводить до травми. Залежно від того, яка тканина травмована, ушкодження поділяють на шкірні (забої, рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток тощо) і черевні (крововиливи, поранення органів грудної клітки, суглобів тощо).

Ушкодження також поділяють на *прямі* та *непрямі*. Вони можуть бути поодинокі (коли ушкоджено якийсь один орган і спостерігається кровотеча в одному місці) і множинні (вони найскладніші, оскільки навіть невеликі подряпини, якщо їх багато, можуть призвести до дуже тяжких наслідків).

Забій (забиття) – закрите механічне ушкодження м'яких тканин без порушення цілісності шкіри. Зустрічається найчастіше. Ступінь забиття залежить від розмірів поверхні, контурів травмованого місця (органу), сили удару і опору тканини. Найслабшою щодо цього є підшкірна основа, що багата на кровоносні судини і нерви. Легко травмуються м'язи, особливо у стані їх напруження. Кожне забиття звичайно супроводжується розривом кровоносних судин, внаслідок чого виникають внутрішньотканинні крововиливи. Клінічна картина забиття м'яких тканин передусім супроводжується болем різної інтенсивності (від незначного до сильного, що зумовлює шок).

Розтягнення – це ушкодження м'яких тканин під дією сили розтягу за межі еластичності без порушення їх анатомічної цілісності. Частіше уражується зв'язковий апарат суглобів. Причиною цього є раптовий різкий рух у суглобі (згинання з поворотом при фіксованій стопі, надмірне згинання чи розгинання). Найчастіше ушкоджуються гомілковостопний, колінний, променево-зап'ястний суглоби. Механізм

ушкодження у разі розтягнення інший, ніж у разі забиття, але клінічна картина їх подібна: локалізований біль, частіше на рівні суглобової щілини у ділянці зв'язок, помірний локалізований крововилив з порушенням конфігурації суглоба на боці ушкодження, порушення функції кінцівки, поява неприродних рухів у суглобі. Встановити діагноз допомагає анамнез – з'ясування механізму травми.

Розрив – спричиняється надмірним розтягненням тканин, яке перевищує межі їх еластичності і витривалості. Оскільки шкіра легко розтягується, частіше буває розрив м'язів, зв'язок, нервів, сухожилків. Розрив сухожилків спостерігається у разі раптового і сильного скорочення м'язів. Клінічно розрив сухожилка характеризується гострим болем у момент травми, порушенням функції відповідного м'яза і його скороченням. Розрив зв'язок суглоба спостерігається у разі дії на суглоб раптової сили, яка змушує його надмірно згинатися або перерозгинатися. Клінічна картина подібна до такої як і при розриві сухожилків: біль, набряк м'яких тканин, крововилив у м'які тканини, гемартроз у відповідному суглобі, порушення його функції. Розрив м'язів частіше виникає внаслідок їх надмірного розтягнення, напруження або скорочення.

Струс – це травматичне ушкодження тканин і органів без видимих анатомічних змін. Розлади розвиваються на молекулярному рівні. В останні роки струсові м'яких тканин надають більшого значення у зв'язку з поширенням вправ стрибкового характеру (акробатика, опорні стрибки), вправ з єдиноборств (бокс, панкратіон, карате тощо). Клінічні ознаки струсу полягають переважно у порушенні функції ушкоджених органів і тканин, що супроводжується незначним болем.

Рана – це механічне ушкодження шкіри, слизових оболонок, тканин і органів. Характерною ознакою ран є розходження їх країв і утворення отвору, розміри якого залежать від напрямку, довжини і глибини ушкодження. Рани поділяються на поверхневі (ушкоджується тільки шкіра), і глибокі (ушкоджуються тканини, м'язи, кістки). Глибокі рани поділяються на проникаючі (проникають у грудну і черевну порожнини, порожнини черепа, суглобів) і непроникаючі. В залежності від того, яким чином нанесене ушкодження, розрізняють рани колоті, різані, рубані, забиті, рвані, вкушені, вогнепальні.

2.2. Причини та умови виникнення травм та засоби їх запобігання

Для успішної реалізації заходів профілактики ушкоджень треба знати причини і умови виникнення травм, щоб мати змогу надати своєчасну долікарську допомогу.

Травми частіше виникають у результаті порушення відповідних організаційних і методичних вимог викладача і здобувачами вищої освіти. Найбільш поширені ушкодження – розтягування, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які обумовлені порушенням методичних принципів навчання і тренування (виконання складних або різких рухів без достатньої підготовки до них), особливо якщо не було достатньої розминки за низької температури. Часто зустрічаються ушкодження при падінні або ударі об прилад. Наприклад більше 20% травм у гімнастиці пов'язано з моментом приземлення після зіскоків з приладу.

Аналіз травм, які трапляються на заняттях з фізичної культури, свідчить, що основними причинами травматизму є:

- недотримання правил організації навчального процесу;
- порушення методики і принципів навчання;
- недостатній рівень виховної роботи серед здобувачів вищої освіти;
- недооцінка або неправильне застосування прийомів страховки і допомоги під час виконання вправ;
- відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я здобувачів вищої освіти;
- порушення вимог щодо підготовки робочих місць і відсутність регулярної перевірки стану обладнання та інвентарю;
- невідповідність одягу і взуття гігієнічним вимогам.

Найчастіше травматичні ушкодження трапляються внаслідок порушення правил організації і методики проведення заняття. Неправильна організація навчально-тренувального процесу, несвоєчасні початок і закінчення занять, неправильна їх побудова, низький рівень дисципліни здобувачів вищої освіти (запізнення, неуважність і недбалість, невиконання вимог вчителя і порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання і тренування, які призводять до травматичних ушкоджень та інших нещасних випадків.

Порушення принципів послідовності, систематичності і доступності часто призводить до того, що перед здобувачами вищої освіти ставлять надто складні і непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої

вправи. Але, соромлячись товаришів, здобувач вищої освіти не відмовляється від виконання складної для нього вправи, що нерідко призводить до зривів з приладу, ушкоджень тощо.

Щоб досягти гарного стану загальної фізичної підготовленості (розвинути опорно-руховий апарат, зміцнити весь організм, розвинути й удосконалити фізичні й морально-вольові якості) здобувачі вищої освіти повинні систематично виконувати фізичні вправи. При цьому необхідні: суворі послідовність у навчанні; поступовий перехід від простого до складного, від легкого до важкого; застосування підвідних вправ.

Причиною спортивного травматизму може стати неправильне регулювання фізичного навантаження на заняттях (воно має поступово збільшуватись, а наприкінці заняття знову зменшуватись). Внаслідок надмірного навантаження може статися втомлення, що нерідко стає причиною виникнення травм. Саме тому слід методично правильно дозувати навантаження, доцільно чергувати роботу різних м'язових груп і види діяльності.

Основними ознаками перевтоми є зниження уваги; збліднення або почервоніння обличчя й посилене потовиділення; різке погіршення якості виконання вправи й порушення координації рухів; відсутність злитості, амплітуди, легкості, з якою вправа виконувалася раніше.

Для попередження перевтоми здобувачам вищої освіти необхідно:

- розучувати нові елементи;
- правильно чергувати навантаження;
- полегшувати вправи, виключаючи із них важкі елементи.

2.3. Профілактика травматизму на заняттях з фізичної культури

Одним із головних завдань у педагогічній діяльності викладача фізичної культури є забезпечення умов для унеможливлення або принаймні зведення до мінімуму випадків отримання травм здобувачами вищої освіти під час занять фізичними вправами. Вирішення цього важливого завдання забезпечується, як правило, широким комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час організації і проведення керованих і самостійних форм занять фізичними вправами. Педагогічний і життєвий досвід свідчить, що найбільша кількість травм трапляється у побуті. Більшість з них на перший погляд видаються випадковими: «посковзнувся при стрибку», «незграбно приземлився при зістрибуванні або перестрибуванні» тощо. При більш глибокому аналізі виявляється, що у таких здобувачів вищої освіти, як правило, низький рівень фізичної підготовленості і погане володіння навичками самострахування.

Необхідні умови безпеки на заняттях з фізичної культури:

- до початку заняття допускаються здобувачі вищої освіти, що пройшли медичний огляд та інструктаж з дотримання правил техніки безпеки;
- при проведенні заняття необхідно дотримуватись розкладу, визначених режимів роботи і відпочинку;
- у спортивному залі має бути аптечка, що укомплектована усім необхідним;

- перед початком заняття необхідно перевірити готовність спортивного залу (майданчика):
 - о прибрати усі сторонні предмети;
 - о перевірити чистоту підлоги;
 - о перевірити наявність достатнього освітлення і вентиляції у залі;
 - о переконатись у справності інвентаря;
 - о забезпечити провітрювання залу до початку заняття;
 - о перевірити температурний режим приміщення;
- здобувачі вищої освіти повинні бути у відповідній спортивній формі;
- перевірити в здобувачів вищої освіти відсутність годинників, браслетів, прикрас та інших предметів, наявність яких може призвести до отримання травми;
- перед заняттям нагадати здобувачам вищої освіти про правила безпеки на конкретному занятті та контролювати їх дотримання;
- навчити здобувачів вищої освіти вести щоденник самоконтролю;
- перевірити кількість здобувачів вищої освіти на занятті та заповнити академічний журнал;
- починати заняття з розминки, і лише потім переходити до основної частини;
- заняття має проводитись відповідно до плану-конспекту;
- необхідно привчати здобувачів дотримуватись порядку і дисципліни на занятті;
- наприкінці заняття давати вправи на відновлення дихання;

- вчити студентів правильному і безпечному виконанню вправ;
- надавати допомогу та страховку у разі необхідності;
- за медичними показниками знати рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей здобувачів вищої освіти;
- не залишати студентів без нагляду під час заняття;
- раціонально чергувати навантаження та відпочинок;
- вести контроль за фізичним навантаженням та навчати здобувачів вищої освіти самоконтролю;
- уміти візуально визначати самопочуття студента за зовнішніми ознаками;
- при незадовільному самопочутті звільнити студента від заняття;
- під час занять та рухливих ігор здобувачі вищої освіти повинні дотримуватись відповідних правил;
- після заняття прибрати робочі місця, скласти інвентар, вимкнути освітлення;
- зачинити роздягальню;

3. Нормативні положення правил безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань

Правила безпеки під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань у вищих навчальних закладах поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з фізичної культури (на навчальних заняттях груп загальної фізичної підготовки, спортивного удосконалення, у гуртках оздоровчої фізичної культури, спортивних секціях), спортивних змагань у вищих навчальних закладах системи освіти й науки України незалежно від форм власності .

Нормативні положення встановлюють вимоги безпеки, що є обов'язковими для виконання керівниками, викладачами кафедри фізичного виховання та особами, які проводять навчальну, спортивно-масову (тренування та змагання), оздоровчу роботу під час навчання й відпочинку у навчальних та позанавчальних час.

3.1 Вимоги безпеки на заняттях з «Легкої атлетики»

При вітрі більше 5 м / с, температурі повітря не нижче + 15 ° С та підвищеній вологості необхідно збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням основних навантажень, пов'язаних з бігом, стрибками або метанням. Розминка, пов'язана з легкоатлетичними вправами, повинна бути більш інтенсивною.

В залежності від виду легкоатлетичної підготовки і місця проведення заняття вибирають той одяг і взуття, які відповідають конкретним умовам занять.

Під час проведення занять з метання не можна перебувати в зоні кидка, перетинати цю зону. Тим, хто виконує функції судді і перебувати поблизу місць приземлення снаряда не можна повертатися спиною під час виконання метання.

Забороняється проводити довільні метання, залишати без нагляду спортивний інвентар, який не використовується наразі на занятті або тренуванні.

Зберігати і переносити спортивний інвентар необхідно в спеціально пристосованих ящиках або валізах. У негоду необхідно передбачити наявність ганчірки для обтирання снарядів при повторних кидках або метаннях.

Приступаючи до занять з використанням легкоатлетичного інвентарю, викладач зобов'язаний ознайомити здобувачів вищої освіти з Правилами техніки безпеки і контролювати її виконання на заняттях з даного виду легкої атлетики, а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

3.2 Вимоги безпеки на заняттях з «Спортивних ігор»

При проведенні занять і змагань зі спортивних ігор викладач зобов'язаний постійно стежити за якістю спортивних майданчиків, обладнанням та інвентарем.

Вага, технічний стан обладнання і спортивного інвентарю повинні відповідати встановленим стандартам і правилам змагань.

Всі гострі і виступаючі предмети в залі повинні бути огорожені захисними пристосуваннями, сторонні предмети перебувати в безпечному місці.

При занятті міні-футболом, гандболом, тенісом і т. д. в спортивному залі за воротами повинні бути встановлені захисні сітки.

В період вивчення тактико-технічних прийомів необхідно навчати студентів техніці безпечного падіння.

Вивчаючи і удосконалюючи тактико-технічні прийоми виконання вправ одним або групою гравців, необхідно дотримуватись дистанції або тимчасових інтервалів, що виключають можливі зіткнення.

Зустрічні та інші переміщення з м'ячем (без м'яча) на шляху руху не допускаються.

При виконанні вправ у зустрічних колонах першим номерам обох колон необхідно визначати конкретний напрям руху.

Двосторонні ігри повинні проводитися відповідно до правил змагань.

Під час проведення двосторонніх ігор спортсменам, які не беруть участь в грі, не дозволяється проводити розминку з м'ячем (без м'яча), або займатися фізичними вправами поруч з ігровим майданчиком.

Перед заняттями слід зняти годинник, кільця, ланцюжки, елементи пірсингу та інші прикраси, що сприяють нанесенню травми супернику або особисто собі.

Необхідно бути уважними при установці баскетбольних щитів, волейбольних стійок або іншого тренувального обладнання, що використовується на заняттях.

При виконанні вправ, пов'язаних з фізичним контактом або єдиноборством, потрібно дотримуватися техніки прийому з використанням страховки відповідно до правил змагань.

При виконанні групових вправ, двосторонніх ігор слід бути коректним по відношенню до суперника, уникати поштовхів, ударів по руках, ногах, підніжках і т. д.

При проведенні двосторонніх ігор необхідно строго дотримуватися правил змагань.

Забороняється переходити або перебувати на шляху пересування гравців з м'ячем (без м'яча).

Не дозволяється виконувати удари (кидки) по воротах без попереднього сигналу або уваги з боку воротаря.

Ігрова поверхня стола для настільного тенісу повинна бути рівною, матовою, точної забарвлення. Розміри стола повинні відповідати правилам змагань.

М'яч повинен бути виготовлений з целулоїду або подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору.

Забороняється витирати руки об ігровий стіл; пошкоджувати або наносити навмисно удари (чим завгодно) по обладнанню та інвентарю (бити по столу ракетками, кидати ракетки).

Приступаючи до занять зі спортивних ігор, викладач зобов'язаний ознайомити здобувачів вищої освіти з Правилами з техніки безпеки і контролювати її виконання при заняттях з даного виду спортивних ігор, а вони повинні знати і строго виконувати дані правила.

3.3 Правила безпечної поведінки в тренажерному залі

Загальні вимоги безпеки

До занять в тренажерному залі допускаються особи:

- які мають довідку від лікаря, що дозволяє відвідування тренажерного залу, (які не мають медичних протипоказань для занять в тренажерному залі);
- які пройшли інструктаж з техніки безпеки;
- при наявності спортивного костюма, і спеціальної змінної спортивного взуття.

При знаходженні в тренажерному залі здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися Правил поведінки. Графік проведення занять в тренажерному залі визначається розкладом занять.

Небезпечними факторами в тренажерному залі є:

- фізичні (габаритний інвентар розташований на стійках, навісні рукояті тренажерів, відкриті вантажоблоки, гострі кромки і відколи на поверхнях, підлогах і обладнанні; шум; електрообладнання (розетки, освітлювальні щити тощо);

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння. Про кожний нещасний випадок потерпілий або очевидець зобов'язаний негайно повідомити викладачеві, який проводить заняття в тренажерному залі.

Здобувачам вищої освіти забороняється перебувати в тренажерному залі без дозволу викладача, який проводить заняття, підходити до наявного в тренажерному залі і в допоміжних

приміщеннях (снарядних, роздягальнях, і т.п.) інвентарю і обладнання і користуватися ним.

Забороняється використовувати ємності для пиття в скляній упаковці. Здобувачі вищої освіти, які допустили невиконання або порушення цієї Інструкції, залучаються до відповідальності відповідно до Положення про заохочення.

Вимоги безпеки перед початком занять

Перед початком занять здобувач вищої освіти зобов'язаний: Вивчити зміст Інструкції.

З дозволу викладача пройти в роздягальню, роздягнутися, не заважаючи сусідам, акуратно складаючи свій одяг.

Одягти спортивний костюм і спеціальну змінну спортивне взуття. З дозволу викладача увійти в приміщення тренажерного залу.

Вимоги безпеки під час занять

Під час занять здобувачі вищої освіти зобов'язані:

- Дотримуватися інструкції;
- Неухильно виконувати всі вказівки викладача, який проводить заняття;
- При потоковому виконанні вправ (один за іншим) дотримуватися достатні інтервали, щоб уникати зіткнень;
- Використовувати спортивний інвентар і обладнання тільки з дозволу і під керівництвом викладача, який проводить заняття.

Здобувачам вищої освіти забороняється:

- Виконувати будь-які дії без дозволу викладача, який проводить заняття;
- Без дозволу викладача заходити в тренажерний зал і підсобні приміщення;

- Хапати один одного за руки, ноги, голову та інші частини тіла, щоб уникнути нещасних випадків і травм;

- Бігати в приміщенні спортивного комплексу, в роздягальнях.

Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

При виникненні під час занять болю в суглобах, м'язах, сильного почервоніння шкіри, неприємних відчуттів в очах, виникненні кровотечі, а також при поганому самопочутті припинити заняття і повідомити про це викладачеві, який проводить заняття з подальшим зверненням.

При виникненні надзвичайної ситуації (поява сторонніх запахів, задимлення, загорання) негайно повідомити про це викладачеві, який проводить заняття. При необхідності і можливості допомогти викладачеві, який проводить заняття, надати потерпілому першу допомогу.

Вимоги безпеки після закінчення занять

З дозволу викладача вийти з тренажерного залу.

Прийняти душ, одягнутися, при необхідності просушити волосся під феном. З дозволу викладача, який проводить заняття, організовано покинути приміщення тренажерного залу.

При виявленні несправності обладнання, системи вентиляції та, роботи сантехнічних систем, порушення цілісності вікон, пожежної сигналізації, проінформувати про це інструктора, який проводить заняття.

4. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичного виховання і спорту зі здобувачами вищої освіти різних медичних груп

4.1 Вимоги безпеки для основної і підготовчої груп

Кожен здобувач вищої освіти зобов'язаний двічі на навчальний рік (до початку нового навчального семестру) представити медичну довідку із зазначенням групи з фізичної культури викладачеві, який курирує цю групу.

Навчально-тренувальний процес з фізичної культури на основному навчальному відділенні повинен забезпечити збереження здоров'я здобувачів вищої освіти, позичена високої працездатності протягом навчального дня, необхідну рухову активність, розвиток індивідуальних здібностей, активний відпочинок за інтересами.

Заняття з фізичної культури зі здобувачами вищої освіти, віднесеними за станом здоров'я до підготовчої групи, проводяться зі зменшеним фізичним навантаженням, урахуванням специфіки порушень в стані здоров'я і самопочуття.

Не рекомендується проведення занять з однією групою протягом двох днів поспіль.

У навчальному процесі слід враховувати особливості методики проведення занять з даним контингентом, що займаються.

Навантаження в ході занять строго регламентується, вона не повинна викликати надмірної втоми.

Заняття з фізичного виховання проводяться в сприятливих умовах навколишнього середовища. Проведення занять на відкритому

повітрі допускається при температурі не нижче -15°C і швидкості руху повітря до 5м/с.

Під час заняття викладач повинен постійно перебувати зі своєю навчальною групою.

У разі виникнення небезпеки для здоров'я і життя здобувача вищої освіти необхідно припинити заняття.

Забороняється самовільне доступ здобувачів вищої освіти до спортивного обладнання та інвентарю, а також знаходження на спортивних спорудах без викладача.

Освітлення під час проведення занять з фізичного виховання і спорту має бути достатнім і відповідати встановленим вимогам.

Необхідно зберігати санітарно-гігієнічні умови при організації занять; постійно приділяти увагу підтримці чистоти на спортивних спорудах.

Слід формувати навички самостійності при заняттях фізичними вправами.

Кожен здобувач вищої освіти зобов'язаний двічі на навчальний рік (до початку нового навчального семестру) представити медичну довідку із зазначенням групи з фізичної культури, характеру захворювання і ступенем його вираженості, викладачеві, який курує цю групу.

Викладачі кафедри фізичної культури, які працюють зі здобувачами вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, зобов'язані враховувати рекомендації лікаря при організації навчального процесу.

В залежності від функціональних і фізичних показників студенту повинен бути рекомендований індивідуальний корегуючий комплекс фізичних вправ.

У вступній частині заняття викладач повинен провести індивідуальне опитування про самопочуття здобувачів вищої освіти.

У відповідності з діагнозом захворювання здобувачам вищої освіти заборонено виконувати фізичні вправи, що можуть мати негативний вплив на їх здоров'я.

5. Правила надання першої долікарської допомоги

Перша долікарська допомога потерпілому повинна бути надана будь-яким членом педагогічного складу або здобувачами вищої освіти.

При наданні першої долікарської допомоги можуть бути використані всі наявні підручні матеріали. Стерильні засоби, а також препарати, ліки, інструмент аптечки, повинна зберігатися в спеціально відведеному місці при кожному спортивному залі.

Спортивний комплекс повинен бути забезпечений носилками, мати адресу і телефон найближчої лікувальної установи, де може бути надана медична допомога.

Після надання першої долікарської допомоги слід направити, постраждалого до лікувального закладу або повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я.

Приклад комплектації аптечки першої допомоги

- настоянка йоду;
- антисептики (калію перманганат, розчин перекису водню 3%);

- нашатирний спирт;
- знеболююче (анальгін);
- серцеві засоби (настоянка валеріани, корвалол, краплі Зеленіна);
- кровоспинний джгут;
- жарознижуючі (ацетилсаліцилова кислота, парацетамол);
- індивідуальний перев'язувальний пакет (стерильний);
- перев'язувальні матеріали (бинт, вата, лейкопластир);
- судинорозширювальну (спазмалгон) тощо.

ВИСНОВОК

Безпека здобувачів вищої освіти на навчальних процесах в закладах вищої освіти – одна з основних задач.

Іноді за неувважності здобувачів вищої освіти та незнання вимог і правил забезпечення безпеки на заняттях з фізичного виховання трапляється отримання ними травм різного ступеню. Тому знання інструкцій і правил, які регламентують безпеку на практичних заняттях з фізичного виховання як тренерами-викладачами, так і здобувачами вищої освіти, є основним в ефективному і безпечному проведенні занять.

У критичних ситуаціях кожний здобувач вищої освіти, спортсмен, тренер-викладач і взагалі кожна людина, які знаходяться у безпосередньої близькості від місця, де трапився нещасний випадок, зобов'язані зробити негайну долікарську допомогу постраждалому. Така допомога цілком можлива при знанні головних правил надання першої домедичної допомоги.

Список використаних джерел

1. Абдуллаєв А., Ребар І. Заходи безпеки та попередження спортивного травматизму на навчально-тренувальних заняттях та змаганнях. *Сучасні тенденції розвитку освіти і науки в інтердисциплінарному контексті. Діалог культур як чинник інтеграції* : матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції (Варшава – Ужгород – Херсон, 2019 р.). Херсон : Посвіт, 2019. С. 213-215.
2. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2020. № 18. С. 127–132.
3. Домедична допомога у випадку травмування під час виконання фізичних вправ і самостійної роботи з фізичної підготовки : метод. рек. / В. А. Дідковський, Д. С. Антонков, В. В. Бондаренко та ін. Київ : НАВС, 2024. 95 с.
4. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з фізичної підготовки і спорту: навчально-методичний посібник / В. Кирпенко, Б. Смірнов, А. Яцун та ін. Харків : ХНУПС, 2019. 38 с.
5. Лучко О. Р., Довженко С. С. Основи безпеки занять фізичними вправами та спортом. Страхування та самострахування : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2022. 61 с.
6. Основи теорії атлетизму: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей / П. Ф. Рибалко, І. О. Салатенко, С. М. Харченко, І. Ю. Самохвалова. Суми, 2022. 109 с. <https://salo.li/18e2c82>
7. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах : наказ МОЗ України від 9 березня 2022 р. № 441. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>.
8. Тренування для початківців вдома: вправи, особливості та план. Вправи і план домашніх тренувань для початківців. URL : <https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/548549-domashnie-trenirovki-dlya-nachinayushchih-uprazhneniya-osobennosti-i-plan>
9. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2-х ч. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Охрімчук** Ірина Володимирівна

Формат 60х84 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.