

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇСЬКИЙ 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 МНАУ денної форми здобуття вищої освіти

Миколаїв

2024

УДК 796.021.61

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 19 березня 2024 року, протокол № 7

Укладач:

Медведева 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, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

.....	
4.....	
1.Обов'язки студентів по попередженню травматизму	5
2.Характеристика травматизму під час занять фізичною підготовкою	5
3.Інструкція з безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках	7
4.Інструкція з охорони праці під час занять легкою атлетикою.....	9
5.Настанова для студентів з профілактики травматизму при заняттях легкою атлетикою, кросовою підготовкою.....	11
6.Інструкція з охорони праці під час занять спортивними іграми	14
7.Атлетична гімнастика, пауерліфтінг і гирьовий спорт.....	19
8.Інструкція з охорони праці під час занять плаванням.....	23
9.Правила надання першої допомоги при одержанні травм	28
ВИСНОВОК	32
Список використаних джерел	33

ПЕРЕДМОВА

Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини являються надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування і змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості.

«Травма» – грецьке слово. Воно означає порушення цілості тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження або патологічний стан отримані, або які виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Важливою мірою профілактики травм являється раціональне розминання сутність якого полягає підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно – гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Методична розробка систематизує окремі положення, витяги з правил, інструкцій. Матеріал може бути корисним для НПП, тренерів, здобувачів вищої освіти, спортсменів і всім хто займається фізичним вихованням.

1.Обов'язки студентів по попередженню травматизму

- Добре знати міри профілактики травм загального характеру з того виду спорту, по якому ведуться заняття;
- беззаперечно виконувати вказівки і вимоги, викладача-тренера, зв'язані з дотриманням дисципліни на заняттях з ФВіС;
- для попередження травм при заняттях ФВіС обов'язково виконувати положення про лікарський та медико-педагогічний контроль. Постійно проводити сеанси психофізіологічного самоконтролю;
- бути на заняттях по спортивних дисциплінах під командою старости у встановлений час і в спеціальному спортивному костюмі;
- знати прийоми самостраховки;
- знати прийоми спортивного масажу і самомасажу.

2. Характеристика травматизму під час занять фізичною підготовкою

Серед усіх видів на долю спортивного травматизму припадає 2% всіх травм.

Там де профілактика спортивного травматизму організована незадовільно, відсоток травм, одержаних на заняттях, значно вищий.

Загальну масу спортивних пошкоджень складають удари та розтягнення. Характерним для спортивного травматизму є залежність виду травми від спортивної спеціалізації.

1. Види травм.

По складності травми діляться на важкі, середньої ступені складності й легкі.

Важкі травми - це травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я й призводять до втрати навчальної й спортивної працездатності, строком понад 30 днів. Потерпілих госпіталізують або

тривалий час лікують в дитячих травматологів-ортопедів у спеціалізованих відділеннях або амбулаторно. Прикладом таких травм може бути розрив зв'язок задньої поверхні стегна.

Травми середньої ступені складності - це травми з вираженою зміною в організмі, які приводять до втрати навчальної й спортивної працездатності строком від 10 до 30 днів.

Легкі травми - це травми, які не викликають значних порушень в організмі й втрати загальної й спортивної працездатності. До них відносяться удари, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення 1-го ступеня та ін., які потребують надання першої медичної допомоги.

Крім того, виділяють гострі й хронічні травми.

Гострі травми виникають у результаті раптового впливу того або іншого фактора, що травмує. ронічні травми є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора, що травмує, на певну область тіла.

Існує ще один вид травм - мікротравми. Це ушкодження отримані клітинами тканин у результаті одноразового або багаторазового пошкодження.

Іноді виділяють дуже легкі травми (без втрати спортивної працездатності) і дуже важкі травми.

Серед видів спортивних ушкоджень забиті місця найбільше часто зустрічаються в футболі, спортивних іграх, боротьбі. Ушкодження м'язів і сухожилів часто спостерігаються при заняттях штангою, легкою атлетикою й гімнастикою. Розтягнення зв'язок - переважають при заняттях важкою атлетикою, боротьбою, легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми. Переломи кісток відносно часто виникають у борців, футболістів. Струс мозку найбільше часто

зустрічається в боксерів, велосипедистів, футболістів, представників гірськолижного спорту.

Травми - це для людини важке випробування як фізичного так і психологічного плану.

Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень із урахуванням особливостей окремих видів спорту. Крім загальних організаційно-профілактичних мір забезпечення безпеки на учбово-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту існують міри профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту.

3. Інструкція з безпеки під час проведення навчальних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках

1. Всі здобувачі вищої освіти зобов'язані пройти медичний огляд

1.1. На підставі даних про стан здоров'я і фізичний розвиток, студентів розподіляють для занять фізичними вправами на медичні групи: а) основну; б) підготовчу; в) спеціальну.

1.2. Здобувачі вищої освіти, які не пройшли медичного огляду, до занять фізичної культури не допускають.

1.3. Здобувачі вищої освіти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми. При цьому допускається їх залучення науково-педагогічними працівниками до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається за наявності звільнення від фізичних навантажень.

1.4. Після перенесення здобувачами вищої освіти хвороб, необхідно взяти дозвіл на відвідування пар фізичної культури у лікаря.

2. *Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись*

у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення.

3. Без дозволу викладача здобувачам вищої освіти забороняється заходити у спортзал і перебувати у ньому.

3.1. Здобувачі вищої освіти заходять у спортивний зал, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити у спортивний зал у брудному взутті — забороняється.

3.2. Після дзвінка на пару, по команді НПП, здобувачі вищої освіти шикуються в спортивному залі, чи на спортмайданчику.

3.3. Без дозволу НПП здобувачам вищої освіти забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем.

3.4. Здобувачам вищої освіти не дозволяється виконувати вправи на спортивних приладах (снарядах) без присутності й страхування викладача, а також маючи на собі різного виду прикраси. Не дозволяється приносити речі, які не потрібні на занятті або заважають його проведенню.

3.5. Здобувачів вищої освіти зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти у спортзал.

3.6. Під час виконання вправ на спортивних приладах (снарядах) студенти зобов'язані бути дисциплінованими, уважливими, точно виконувати вказівки викладача.

3.7. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням.

3.8. Здобувачів вищої освіти повинні вміти правильно виконувати вправи й страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

3.9. Здобувачів вищої освіти зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

4. Здобувачі вищої освіти зобов'язані попередити викладача:

- 1) про наявність документів про звільнення після хвороби;
- 2) про погане самопочуття;
- 3) якщо вийшло з ладу спортивне обладнання;
- 4) про травмування під час заняття.

5. У випадку отримання травми слід попередити викладача, надати медичну допомогу, якщо необхідно викликати швидку медичну допомогу по телефону 03, а у випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 01.

6. Після закінчення пари здобувачі вищої освіти прибирають робоче місце, переодягаються й організовано виходять із спортивного залу.

4.Інструкція з охорони праці під час занять легкою атлетикою

Легка атлетика, кросова підготовка.

При заняттях легкою атлетикою, кросовою підготовкою травми і ушкодження виникають через порушення правил організації й методики проведення навчально-тренувального процесу, незадовільного стану спортивного інвентарю і спорядження, місця проведення змагань, порушення спортивної дисципліни і техніки безпеки.

Профілактика травматизму при заняттях бігом:

- дозволяти займатися атлетам тільки в спеціальному взутті;
- надавати кожному бігуну окрему доріжку;
- дотримувати інтервал тренувань (відстань для гасіння швидкості атлета) кросовою підготовкою не менше 8-10 метрів;
- забороняти стороннім особам знаходитися на бігових доріжках;

- 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;

- виключити з тренувань різкі "стопові" зупинки бігунів;

- не проводити тренувальних занять та змагань з легкої атлетики і кросової підготовки при несприятливих метеорологічних умовах.

Стрибки у довжину. При заняттях стрибковими вправами можуть бути такі ушкодження: розтягання гомілковостопного суглоба, перелом щиколоток, підгортання стопи, розтягання зв'язкового апарата колінного суглоба (з ушкодженням внутрішнього меніска), забиті місця п'яркової кістки, переломи кісток передпліччя при падіннях на руки. При стрибках у висоту можуть виникнути садна і рани нижніх кінцівок при ударах об планку, шипи легкоатлетичних туфель. Профілактика травматизму при заняттях стрибками:

- мати технічно справні планки;

- підкладати у легкоатлетичні туфлі під п'яту гумові прокладки;

- проводити достатню розминку перед стрибками;

- ретельно розпушувати пісок в ямі для стрибків - місці приземлення на глибину 35 – 40 см;

- піддержувати місця відштовхування у гарному стані, особливо стежити за якістю і кріпленням бруска для відштовхування.

Стрибки в довжину з розбігу. У підготовчу частину занять по легкій атлетиці включати спеціальні вправи для стрибків у довжину. При початковому навчанні студентів зняти вправи відштовхування від бруска. Відштовхування робити від твердого ґрунту.

5.Настанова для студентів з профілактики травматизму при заняттях легкою атлетикою, кросовою підготовкою

Легка атлетика об'єднує фізичні вправи з стереотипними циклічними рухами - біг, спортивна хода, ациклічними рухами - метання, стрибки. Кросова підготовка додає ситуаційні кросові рухи великої різноманітності.

Профілактика травматизму при заняттях легкою атлетикою, кросовою підготовкою:

- здобувачам вищої освіти бути на заняттях у костюмах, що відповідають погоді. При теплій погоді - труси, майка і тренувальний костюм, при холодній погоді додатково надягати светр і обов'язково теплі носки;

- приступати до виконання вправ визначеного виду легкої атлетики тільки після спеціальної для цього виду розминки;

- у холодну погоду тренувальний костюм знімати тільки перед безпосереднім виконанням вправ, а по закінченні вправ негайно вдягатися;

- бігти на короткі дистанції при груповому старті тільки по одній доріжці;

- не бігати при масових кросах у легкоатлетичних туфлях з шипами;

- не бігати в темряві по нерівній місцевості;

- не переходити місця, на яких проводяться заняття бігом і стрибками;

- граблі і лопати не залишати на місцях занять. Граблі класти зубами вниз, туфлі з шипами - також шипами вниз;

- розминку на змаганнях проводити у відведених для цього місцях.

1. Загальні положення

1.1. Відкриті спортивні майданчики повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не менше, як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкільної ділянки повинна мати огорожу по периметру заввишки 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Майданчики для ігор повинні бути стандартних розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів.

1.4. Майданчики не можна огороджувати канавами, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.5. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м за фінішну позначку.

1.6. Ями для стрибків повинні бути заповнені піском, розпушеним на глибину 20-40 см. Пісок повинен бути чистим, поверхня — розрівняною.

1.7. Місця, призначені для метання спортивних снарядів, розміщуються на такій місцевості, яка добре проглядається й знаходиться на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків).

1.8. Під час сильного вітру, низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

1.9. Взуття здобувачів вищої освіти має бути на підошві, що виключає ковзання, щільно облягати ногу і не заважати кровообігу.

1.10. Зберігати й переносити спортивний інвентар треба в спеціальних укладках.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Ретельно розпушувати пісок у ямі для стрибків у довжину. Граблі після розпушування піску класти в стороні зубцями донизу. Перед стрибками покласти під п'яти гумові прокладки.

3. Вимоги безпеки під час занять

3.1. Під час групового старту на короткі дистанції бігти тільки по своїй доріжці. Не допускати різких "стопорячих" зупинок. Ретельно розпушувати пісок у ямі — місці приземлення.

3.2. Не виконувати стрибків на нерівному, пухкому і слизькому ґрунті. Не приземлятися на руки.

3.3."Не подавати м'яч кидком. Не переходити через місця, на яких проводяться заняття з бігу й стрибків.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо під час занять з'явиться біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, припинити заняття і звернутися за порадою й допомогою.

4.2. Забрати зі спортивного майданчика непотрібний спортінвентар, поставити граблі, лопати в складські приміщення.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми НПП повинен надати першу медичну допомогу та звернутись до лікаря.

5.2. У разі отримання важких травм викликати швидку медичну допомогу по телефону за номером 103.

6.Атлетична гімнастика, пауерліфтінг і гирьовий спорт

В атлетичній гімнастиці, пауэрліфтингу, гирьовому спорті й інших силових видах спорту травматизм найчастіше буває викликаний несправним тренувальним устаткуванням, погано спланованим процесом занять, неточним виконанням вправ, надмірним навантаженням. Крім того, часто до травм ведуть ігнорування страховки під час виконання вправ з навантаженнями та відсутність зосередженості при заняттях. Детальний опис заходів щодо профілактики травматизму при заняттях атлетичною гімнастикою проводимо через велику популярність цього виду серед молоді та великою кількістю "домашніх качків". Ігнорування головних положень тренувального процесу силової і атлетичної гімнастики може привести до згубних наслідків для здоров'я, особливо зростаючого організму.

Для всіх, хто займається з навантаженнями, необхідні знання про те, як уникнути травм. Варто запам'ятати, що гідність діючого спортсмена не в тому, що він швидко відновлюється після травм, а в умінні уникати їх.

НПП, тренерам силової гімнастики необхідно уважно стежити за плануванням процесу занять спортсменів, їх самостійною роботою, брати активну участь у складанні індивідуальних планів підготовки атлетів і коректуванні змісту елективних планів. Непідготовлені попередніми заняттями, акцентовані тренування якої-небудь групи м'язів найчастіше ведуть до травмування. У всіх атлетів, які працюють з обтяженнями, травми бувають з м'язами рук, грудної клітки, плечового пояса.

Найбільш розповсюджена причина багатьох травм - зневага обов'язковими трьома видами розминки: розминкою загального плану, спеціальною розминкою і розминкою конкретної тренуємої області. Загальна розминка проводиться для розігріву кровоносної системи, м'язів, зв'язувань і сухожилів, а потім кісткової системи. Загальна

розминка проводиться по напрямку "знизу - нагору". Спеціальна розминка проводиться по напрямку "зверху - вниз". Порядок виконання вправ: розминка шиї, кистей рук, ліктьових суглобів і плечового пояса. Потім спеціальні вправи для спини, колінних суглобів і ступень. Приклад спеціального розминочного комплексу:

шия - обертання і нахили голови в сторони з поступово наростаючим опором, який атлет може робити сам за допомогою рук або за допомогою партнера;

кисті - руки витягнуті вперед у сторони, кисті стиснуті в кулаки, обертання кистями вправо - вліво з опором;

ліктьові суглоби - руки витягнуті вперед у сторони, кисті стиснуті в кулаки, обертання та кругові рухи передпліч, плечі фіксовані;

плечовий пояс - кругові обертання руками вперед та назад, прогини в області плечового пояса з опорою кистей об стіну, руки прямі, потім перемінні ривки прямими руками вперед нагору та вниз назад;

спина - нахили вперед, у сторони, повороти тулуба, вправо чи вліво, сидячи, лежачи на спині, вигинання спини до положення "міст";

коліна - ноги злегка зігнуті, кисті рук спираються на колінні суглоби, обертальні рухи ногами всередину й назовні;

стопи - обертання лівої і правої стопи в сторони без опору і з опором.

Основні критерії якості проведеної загальної та спеціальної розминки - легкий піт, рухливість і тепло у всіх групах м'язів.

Розминка конкретної тренуємої області - розігрів конкретної групи м'язів перед серйозним навантаженням шляхом виконання однієї або двох серій підходів тієї ж вправи з невеликим навантаженням та великим числом повторень від 15-20 і більше.

Важливим фактором, що визначає профілактику травматизму, є якість розминки, особлива послідовність у виборі снарядів для

пророблення тієї або іншої групи м'язів. Для прикладу розглянемо одну з найбільш розповсюджених вправ у силовій атлетичній гімнастиці - згинання рук зі штангою. Атлет стоїть у розслабленій позиції, долоні рук звернені до поверхні стегон. Згинаючи руки з штангою, атлет змушений повертати кисті рук. У зв'язковому і м'язовому апаратах передпліч виникають напруги, що можуть збільшити шанс одержання травми. Для того, щоб уникнути травми, застосовують розминочні підходи, або починають тренування біцепсів з гантелями. Виконуючи вправу з гантелями, атлет може повертати обидві кисті у будь-якому напрямку, вибираючи те положення, де напруга у зв'язуваннях менша. Виконавши кілька підходів такої вправи, можна переходити до більш жорсткого режиму тренування. Цю практику необхідно поширювати і на інші групи м'язів.

Дуже розповсюдженими травмами у силовій атлетичній гімнастиці є травми нижньої частини спини. Спині можна зашкодити при виконанні вправ навіть з невеликим навантаженням при неправильних нахилах та піднятті штанги. Краща методика такого підйому - важкоатлетична. Атлет згинає ноги, опускає таз, піднімає голову, дивлячись злегка нагору, тягне штангу до пліч строго вертикально стосовно помосту. Обтяження розподіляється рівномірно і травми виключені.

Дуже небезпечним для хребта є жим штанги лежачи з прогнутою шиєю на "мосту". Прагнення перебороти надмірну вагу змушує атлета вигинати спину, відриваючи тазову область від лави, та сильно навантажувати за рахунок цього хребет. Такого виконання вправи варто уникати. На змаганнях такі технічні помилки зараховуються як спроба з нульовим результатом.

Для атлетів-силовиків особливо уразлива зона плечового поясу. Необхідно уважно підходити до жиму лежачи і підтягувань широким хватом на поперецині. При жимі лежачи найбільш частою причиною

травм є використання занадто широкого хвата штанги. Гарантією профілактики травм є страховка. При страховці на тренуваннях вправи жим лежачи з помірним навантаженням досить одного партнера, який страхує і розташовується за головою атлета так, щоб у разі потреби мати можливість підхопити центральну частину грифа. При жимі з граничним навантаженням для страховки необхідні ще два бокових партнера. При цьому головний партнер стоїть позаду атлета та стежить за рухом штанги при відхиленнях від вертикалі. Він же керує діями бокових партнерів, якщо атлет не в змозі справитися з вагою.

При підтягуваннях на поперечині основною причиною травм плечового поясу є виконання підтягування "ривком - вибухом". Необхідно плавно виконувати рух підтягування, стежачи за технікою виконання вправи - це кращі умови для розвитку сили і об'єму м'язів, впевнена гарантія профілактики травм.

При виконанні присідань заборонено надмірно нахилитися вперед. Звичайно нахил уперед буває, коли атлет прагне перебороти граничне навантаження без достатньої підготовки. У цьому випадку навантаження на грудино-тазовий відділи хребта сягають в 5-7 разів більше граничного навантаження. Ноги при присіданнях атлета повинні бути приблизно на ширині плечей. Більш широке положення ступнів ніг може привести до травм колінного суглоба та нижньої частини спини, крім того більш широка стійка не завжди більше надійна. Небажаними для атлетів є присідання з обмеженою амплітудою, присідання з використанням лави для обмеження руху вниз. У нижній фазі вправи атлет різко стикується сідницями з лавою, тому його хребет може бути травмований. Якщо необхідно розвинути силу у потрібних для змагань фазах присіду, то партнери, які страхують атлета, повинні стежити за правильністю виконання фаз вправи. НПП повинен пропонувати вправи на тренажері для жиму ногами - у цьому випадку хребет атлета витримує значно

слабкіші деформуючі навантаження. Після кожного підходу в присіданнях, з метою розвантаження хребта, доцільно застосовувати вис на поперечині.

Страховка при присіданнях аналогічна страховці при виконанні жиму лежачи. При цьому основний партнер, який страхує, керує діями бокових партнерів при постановці снаряда на стійки або підхваті штанги за кінці грифа у разі невдалої спроби спортсмена встати з підсиду, завалюванні снаряда вперед або назад, перекосі грифа.

Ще один важливий момент, що стосується техніки виконання майже усіх вправ силового характеру: варто пам'ятати про утримання найближче до тіла снаряда, з яким атлет виконує вправи. Такі вправи, як тяга в нахилі до поясу, тяга стоячи до підборіддя, випрямлення рук униз з використанням блокового пристрою при тренуванні трицепсів, можуть виявитися небезпечними для хребта, якщо рух кінцівок не буде відбуватися поруч з тілом.

Якщо ж атлетом отримана травма, що виразилася у забитому місці, розтяганні необхідно зробити холодний компрес на зону травмованого м'яза або суглоба. Після цього треба негайно припинити тренування і звернутися до лікаря, який поставить точний діагноз. Не відновлювати заняття з обтяженнями до повного відновлення. Неправильне відновлення, навіть після розтягання сухожилля, може у випадку поспішного поновлення тренувань стати провокуючим моментом для більш серйозної травми.

Після травми необхідно утримуватися від тренувань на весь термін, запропонований травматологом. У цьому гарантія нормального ходу лікування і відновлення, що повинне йти дуже поступово і обережно. При поновленні тренувань слід вибирати такі вправи, щоб трохи по-іншому проробляли м'язи в порівнянні з вправою, під час якої була отримана травма. Рекомендується якийсь час попрацювати з помірними

навантаженнями і більшим числом повторень, щоб підвищити приплив крові до тренуємих м'язів, що тренуються. Така технологія сприяє найшвидшому відновленню.

Щоб тренування з обтяженнями не нанесли шкоди здоров'ю, не приводило до травм, треба правильно виконувати розминки, бути зосередженим та акуратним при виконанні вправ. Ніколи не забувати про якісну страховку у вправах, спрямованих на розвиток силових якостей.

7.Інструкція з охорони праці під час занять спортивними іграми

Баскетбол, волейбол

Спортивні ігри - види спорту з нестандартними рухами і роботою перемінної потужності.

Указівки обслуговуючому персоналу при проведенні занять на стадіоні і спортивних майданчиках:

- для занять баскетболом і волейболом підготовляти відкриті площадки з щільним ґрунтом, очищеним від трави;
- у суху погоду поливати площадки за півгодини до початку занять;
- стежити за якістю інвентарю, виправляти ушкодженій і не видавати непридатний інвентар;
- закривати вікна і ліхтарі близько розташованих споруд від ударів м'ячем захисними пристроями або сітками.

Указівки здобувачам вищої освіти:

- бути на заняттях у спеціальних костюмах, у холодну погоду користатися теплим тренувальним костюмом;
- користатися захисними пристосуваннями - наколінниками й налокітниками;

- бути дисциплінованими та коректними до супротивників, не допускати брутальності.

При порушенні встановлених правил під час навчально-тренувального процесу і змагань з спортивних ігр (баскетбол, волейбол, бадмінтон, теніс) можливі ушкодження: пальців кисті, розтягання зв'язкового апарата суглобів верхніх і нижніх кінцівок; вивихи та переломи фаланг пальців кисті (недотепний прийом м'яча), забиті місця і садни (при зіткненнях і падіннях).

У баскетболістів, волейболістів та гравців можливі ушкодження зап'ястних кісток, забиті місця рук і тулуба, забиті місця і розтягання зв'язок пальців кисті, розтягання бічних, хрестоподібних зв'язок, ушкодження менісків колінного суглоба, нерідкий шоківий стан при ударі м'ячем у голову або сонячне сплетіння, або ударі м'ячем нижче поясу при прийомі м'яча на живіт.

Профілактика травматизму у спортивних іграх:

- оволодіння правильною технікою ловлі м'яча;
- стежити за станом і поверхнею спортивних майданчиків, не допускати скользоти дерев'яної підлоги у спортивному залі;
- застосовувати індивідуальні засоби захисту: налокітники, наколінники, гомілковостопне та спеціальне взуття з гумовою підошвою і високим рантом;
- коротко стригти нігті;
- повсякденно проводити виховну роботу по боротьбі з грубою грою.

Футбол

Ушкодження при грі у футбол можуть бути різними - від незначних подряпин до переломів кісток. Найчастіше страждають нижні кінцівки, головним чином при ударах і падіннях - колінний і гомілковостопний суглоби. При ударах та падіннях бувають забиті місця,

розтягання, розриви зв'язувань м'язів. При обертах з фіксованою стопою і зігнутих коліном відбуваються ушкодження колінного суглоба, розриви хрестоподібних зв'язувань суглоба. При падінні можуть бути забиті місця і переломи кісток верхніх кінцівок, наприклад, перелом променевої кістки при падінні на витягнуту руку. При зіткненні можливі переломи ребер, носових кісток, рвані рани обличчя, струс мозку і шоки різного ступеню. У гравців в результаті повторних мікротравм можуть з'являтися біль у стегні, який віддає в пах, запалення сухожилів на гомілці, запалення окістя. Ймовірні розриви та надриви м'язів задньої поверхні стегна, приводячих м'язів, хронічні артрити колінних суглобів.

Причинами ушкоджень у більшому числі випадків є брутальність і "небезпечна" гра, застосування заборонених прийомів типу "коробочка", "накладка" та ін. Рідше причинами травм є випадки гри в поганому або неспеціальному взутті, гра без захисних пристосувань, погане купинясте поле, висока непідстрижена трава і також погане суддівство.

Профілактика травматизму при грі у футбол полягає в гарному тренуванні, розігріванні перед грою, а також забороні тренуватися на непідготовленому полі. Необхідне опитування гравців і проведення індивідуального інструктажу перед змаганнями.

Студентам необхідно користатися щитками, наколінниками, налокітниками, еластичними бинтами. Воротарі повинні вдягати стьобані трусики і шорти воротаря. Необхідно повсякденно вести виховну роботу з брутальністю і невитриманістю при грі. Повинно бути забезпечене кваліфіковане та чітке суддівство.

Для профілактики травматизму велике значення має застосування спортивного індивідуального захисного інвентарю.

1. Загальні положення

1.1. Відкриті спортивні майданчики для ігор повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкільної ділянки повинна мати огорожу по периметру висотою 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Обладнання на спортивних майданчиках (волейбольні стійки, металічні конструкції, баскетбольні щити, футбольні ворота) повинні бути надійно закріплені. Поверхня спортивних майданчиків повинна бути рівна, чиста, без сторонніх предметів. Не менш ніж на 2 м від спортивних майданчиків не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.4. Спортивні майданчики не можна огороджувати канавами, дерев'яними або цегляними бровками.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

2.2. Перевірити надійність кріплення баскетбольних щитів, кілець, стійок, воріт, сіток. М'ячі повинні бути цілими, відповідати стандартам.

2.3. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я здобувача вищої освіти.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. На занятті приходити тільки в м'якому взутті (без шипів). Забороняється одягати різного роду прикраси (кільця, персні, сережки, значки). Нігті мають бути коротко обрізаними.

3.2. Не можна передавати одночасно два (волейбольні, баскетбольні та футбольні) м'ячі, та тоді, коли відвернута увага в студента: він чекає передачу від іншого.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття студентів. Зібрати спортінвентар.

4.2. Вивести здобувачів вищої освіти зі спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити викладача.

5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу.

5.3. У випадку пожежі — викликати пожежну службу по телефону 101.

8. Інструкція з охорони праці під час занять плаванням

1. Загальні положення

1.1. Вимоги щодо організації безпечного плавання студентів у відкритих водоймах.

1.2. Купання студентів дозволяється організовувати тільки в спеціально відведених місцях, які обмежені сигнальними буями або прапорцями, в присутності медичного працівника, НПП.

1.3. Організацію купання і безпосередній контроль за його проведенням здійснює фахівець, призначений керівником навчального закладу, який повинен бути на березі перед заходженням студентів у воду, під час купання, при виході з неї, і контролювати наявність купальників.

1.4. Під час купання потрібно мати рятувальні засоби (човен, мотузку, круги й предмети, що їх замінюють).

1.5. Для тих, хто не вміє плавати, купання організовують у спеціально огорожених місцях, глибиною не більше 1,2 м.

Забороняється:

- купатися у водоймах, не рекомендованих санепідстанцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;
- купатися без відповідного дозволу НПП у необладнаних місцях у години, не передбачені розкладом, режимом дня;
- використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
- запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання, підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;
- вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- стрибати у воду зі споруд, не пристосованих для цього. Допуск студентів у воду проводиться в присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу згідно розкладу. Заняття з навчання плаванням проводять тренери, НПП з відповідною фаховою освітою.

1.6. Проводити заняття в природних водоймах дозволяється тільки в місцях, спеціально відведених і обладнаних із цією метою, які відповідають санітарним вимогам. Місця купання (навчання плавання) студентів, їх обладнання повинні бути підготовленими до занять.

1.7. Вибираючи місце для навчання в природних водоймах, треба керуватися вказівками:

- природне дно водойми в місці, виділеному для купання, або дно купальні, обладнаного на природній водоймі, повинні бути рівними;
- дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними для здобувачів вищої освіти;
- місця купання повинні бути огорожені;
- під час проведення занять потрібно мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, у необхідних випадках рятувальні човни тощо).

Правила поведінки на воді:

- Купання слід проводити у безвітряну сонячну погоду, коли вода добре прогрілася.

- Купатися можна лише у спеціально відведених для цього місцях: на пляжах, водних станціях або у безпечних, перевірених місцях.

- Перебувати у воді не більше 10-15 хв.

- Забороняється купатися у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів.

- Забороняється стрибати у воду в незнайомому місці, глибина якого невідома.

- Забороняється купатися поодиночі.

- Забороняється плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дощок.

- Забороняються пустощі на воді.

- Забороняється запливати за межі місць купання, підпливати до пароплавів, катерів чи човнів, що рухаються.

- Забороняється штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано.

- Забороняється заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати.

- При погіршенні метеоумов (гроза, буря, дощ) припинити купання і вийти з води.

- Під час грози забороняється перебувати поблизу води.

- Не рекомендується купатись відразу після вживання їжі.

2. Вимоги безпеки перед початком плавання

2.1. Входить у воду швидко і під час купання не стійте без руху.

Відчувши холод по тілу, швидко вийдіть із води і повідомте про це НПП (керівника).

2.2. Не купайтеся відразу після приймання їжі і великого фізичного навантаження (гри в футбол, боротьби, бігу тощо). Перерва між прийманням їжі й купанням повинна бути не менше 45-50 хв.

2.3. При вушних захворюваннях, особливо при пошкодженні барабанної перетинки, не стрибайте у воду головою вниз.

2.4. Після перенесення захворювання середнього вуха вкладайте у вуха під час купання вату, змащену вазеліном. Не купайтеся під час фізичної недуги і при підвищеній температурі.

3. Вимоги безпеки під час плавання

3.1. Не купайтеся більше як 30 хв., якщо вода холодна, достатньо 5-6 хв. У жаркі сонячні дні купайтеся в плавальній шапочці або зав'яжуйте голову білою хусткою.

3.2. Не залишайтеся під час пірнання довго під водою. Відчувши втому, спокійно пливіть до берега.

Забороняється:

- Входити у воду без дозволу чергового й керівника. Входити у воду розігрітим (спітнілим).

- Запливати за встановлені знаки огорожі водного басейну, відведеного для купання. Купатися при великій хвилі.

- Стрибати з вишки, якщо поблизу від неї перебувають інші плавці. Штовхати товариша з берега, з вишки у воду.

4. Вимоги безпеки після закінчення плавання

4.1. У холодну погоду після купання, щоб зігрітися, виконайте кілька легких гімнастичних вправ. Вийшовши з води, обітріться насухо й одразу ж одягніться.

4.2. Відчувши слабкість або недугу після купання, плавання, зверніться до лікаря.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. У разі судоми не занурюйтесь у воду, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.

5.2. Якщо потрапите у вир, не лякайтесь, вдихніть побільше повітря у легені і занурюйтесь у воду, зробіть ривок у бік за течією і впливайте на поверхню.

5.3. При наданні допомоги потопаючому, не підпливайте до нього спереду, а допоможіть йому, буксируючи до берега.

5.4. При отриманні травми, НПП повинен надати першу медичну допомогу; при важких травмах — викликати швидку медичну допомогу по телефону 103.

1. Покласти потерпілого животом на коліно того, хто рятує й надавити на спину для витікання води з дихальних шляхів. Дітей перевертають головою до низу, різко відводять нижню щелепу, щоб розкрити ротову порожнину для відтоку води.

2. Двома пальцями, обгорнутими носовою хустиною, швидко очищають рот від мулу й водоростей. Негайно починають виконувати вправи для штучного дихання. Кращий спосіб — "із рота в ніс".

3. Для цього потерпілого кладуть на спину, голову максимально вивертають назад, підклавши під шию руку. Другу руку кладуть на лобну ділянку голови. У такому положенні язик не заважає проходженню повітря.

4. Якщо вдихати через "ніс-рот", потрібно прикрити рот, щоб повітря не виходило через нього назад.

5. Вдихання робиться протягом 5-6 с, це відповідає 10-12 вдиханням на хвилину.

6. Під час видихання використовується марлева чи інші прокладки.

9.Правила надання першої допомоги при одержанні травм

Наслідки нещасних випадків залежать від того, наскільки швидко і кваліфіковано надано потерпілому першу медичну (долікарську) допомогу. Затримка долікарської допомоги або неправильне (невміле) її надання може призвести до серйозних ускладнень у лікуванні, інвалідності та навіть до смерті потерпілого. Не можна відмовлятися від надання допомоги потерпілому та вважати його мертвим тільки за відсутністю таких ознак життя, як дихання та пульс.

Майже завжди травма трапляється раптово і викликає в людини почуття безпорадності. Не всі знають, що треба робити, як швидко визначити характер і тяжкість травми. В таких випадках необхідні спокій, рішучість, вміння швидко і правильно організувати надання першої допомоги до прибуття медичних працівників. Швидкість і якість надання долікарської допомоги визначаються підготовленістю осіб, які знаходяться поруч, їх умінням використовувати підручні та спеціальні засоби. Тому кожен здобувач вищої освіти і НПП повинні знати, як надавати долікарську допомогу: зупинити кровотечу, зробити штучне дихання та зовнішній масаж серця, накласти шину при переломі, перев'язати рану, промити очі, вжити необхідних заходів при гострих отруєннях парою, газом тощо.

Є певна схема послідовності надання першої долікарської допомоги. З різними варіаціями вона придатна у більшості ситуацій. Значно складніше надавати допомогу, якщо біля потерпілого тільки одна людина. В такому випадку не завжди потрібно відразу бігти за лікарем, інколи це просто неможливо зробити (на спортмайданчику, лісі, на річці). У таких ситуаціях, як ураження електрострумом, утеплення, численні травми, надання термінових заходів може стати вирішальним для врятування життя потерпілого. Наприклад, у вищезазначених випадках у потерпілого може бути відсутнім дихання, порушена серцево-судинна діяльність, аж до зупинки серця. При цьому завдання того, хто

надає допомогу — негайно розпочати відновлення дихання та серцевої діяльності у потерпілого, а вже потім вирішувати питання із транспортуванням.

Схема послідовності дій при наданні першої долікарської допомоги.

1. Вивести потерпілого з оточення, де стався нещасний випадок.
2. Надати потерпілому найбільш зручне положення, що забезпечує спокій.
3. Визначити вид травми (перелом, поранення, опік тощо).
4. Визначити загальний стан потерпілого, встановити, чи не порушені функції життєво важливих органів.
5. Розпочати проведення необхідних заходів:
 - *зупинити кровотечу;*
 - *зафіксувати місце перелому;*
 - *надати реанімаційних заходів (оживлення): штучне дихання, зовнішній масаж серця;*
 - *обробити ушкоджені частини тіла.*
6. Одночасно з наданням долікарської допомоги необхідно викликати швидку допомогу, послати за працівником навчального закладу, підготувати транспорт для відправки потерпілого до найближчої медичної установи.
7. Повідомити керівників установи про те, що трапилось.

Важливо знати обставини, за яких сталася травма, умови, які спонукали до її виникнення та час — годину і навіть хвилини, особливо коли потерпілий втратив свідомість. Знання цього може допомогти не тільки розпізнати характер ушкоджень, правильно вибрати засоби надання допомоги, але і в майбутньому, в умовах лікувального закладу вірно встановити діагноз.

Перше, що необхідно зробити для надання допомоги — винести (вивести) потерпілого з місця події (із спортзалу, спортмайданчика, зупинити дію електричного струму, винести з приміщення, в якому чадний газ тощо). Робити це потрібно обережно, намагаючись якнайменше турбувати потерпілого, особливо, коли є переломи хребта. В таких випадках не можна перевертати потерпілого, тому що це підсилює біль, призводить до тяжких ускладнень, таких, як шок, сильна кровотеча з ушкодженням судин.

При деяких ушкодженнях і раптових захворюваннях необхідно зняти з потерпілого одяг, наприклад, при термічних опіках, пораненнях. Краще це зробити в приміщенні. Спочатку знімають одяг (пальто, піджак, брюки, кофту) із здорової частини тіла. Якщо важко зняти одяг, його розпорюють по швах або розрізають. Так діють у випадках тяжкої травми з ушкодженням кісток, коли необхідно швидко зупинити кровотечу та іммобілізувати кінцівку. Під час кровотечі одяг достатньо розрізати вище рани. При переломі хребта, коли не можна турбувати потерпілого, одяг не знімають.

Необхідно передбачити захист потерпілого від переохолодження, особливо якщо є значна втрата крові, тяжкий загальний стан або під час транспортування потерпілого на великі відстані. Здійснити це не важко, для цього використовують простирадла, які стелять на ноші таким чином, щоб вільним краєм накрити потерпілого. В мокру погоду треба користуватись брезентом, палаткою або іншими матеріалами, що не пропускають воду.

Потерпілий завжди потребує морально-психологічної підтримки оточуючих. Увага, щирість, турбота — це фактори, що допоможуть подолати наслідки травми, нещастя. Неприпустимі грубість, роздратування, докори в необережності, недотриманні правил безпеки

тощо. Правильний психологічний вплив і поведінка тих, хто оточує потерпілого, хто надає йому підтримку, вже є долікарська допомога.

ВИСНОВОК

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.

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

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 здобувачів вищої освіти, уміння надати першу допомогу - все це повинно стати запорукою профілактики травматизму здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Рибницький А. В. Методика проведення практичних занять зі спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентів вищої освіти. Мелітополь : ТДАТУ, 2018. 83 с.
2. Нестеров О. С. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички. Мелітополь : ТДАТУ, 2018. 55 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / уклад. : В. Н. Газаєв, О. С. Нестеров, М. В. Верховська [та ін.]. Мелітополь : ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
7. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. / у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с.
8. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А. А. Степанович, О. П. Безгребельна, О. З. Блавт та ін.] ; за ред. В. М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018, 496.

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.