

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ТА ВИМОГИ ТЕХНІКИ
БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Навчальний посібник

*для студентів закладів вищої освіти, вчителів фізичної
культури закладів загальної середньої освіти, тренерів, фітнес-
інструкторів*

Рівне 2019

УГКЦ 796/799:331.48 (075.8)

П 84

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Рівненського державного гуманітарного університету як навчальний посібник від 30.05. 2019р., протокол №5

Авторський колектив

Кіндрат В.К., Ковальський В.В., Кашуба А.А., Ваколюк А.М., Оксенюк І.В.

Рецензенти:

Бєлікова Н.О. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

Новак С.М. – кандидат технічних наук, доцент кафедри загально-технічних дисциплін, технологій та цивільної безпеки Рівненського державного гуманітарного університету

П 84 Профілактика травматизму та вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичної культури і спорту: навч. посіб. / В.К. Кіндрат та ін. – Рівне, вид-во ГО «СОМ-ЦЕНТР», 2019. – 173с.

УГКЦ 796/799:331.48 (075.8)

© Кіндрат В.К., Ковальський В.В.,
Кашуба А.А., Ваколюк А.М.,
Оксенюк І.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	6
1.1. Класифікація травматизму та його характеристика.....	6
1.2. Причини виникнення травматизму.....	24
1.3. Відповідальність та обов'язки адміністрації і посадових осіб .	26
1.4. Відповідальність та обов'язки учителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання і тренерів з виду спорту.....	28
1.5. Відповідальність та обов'язки учнів (студентів) під час занять фізичної культурою і спорту	29
РОЗДІЛ 2. ВИМОГИ БЕЗПЕКИ Й САНІТАРІЇ ДО МІСЦЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ .	32
2.1. Загальні вимоги до будівництва та експлуатації спортивних споруд	32
2.2. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд	35
2.3. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд	40
2.4. Гігієнічні вимоги до відкритих та напівзакритих стрілецьких тірів	41
2.5. Санітарно-гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд	42
2.6. Санітарно-гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд	46
2.7. Вимоги до спортивного інвентаря та обладнання.....	49
РОЗДІЛ 3. ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ОКРЕМИХ ВИДІВ СПОРТУ	52
3.1. Акробатика.....	52
3.2. Армреслінг	53
3.3. Важка атлетика	55
3.4. Велосипедний спорт.....	57
3.5. Гімнастика (спортивна та художня)	58
3.6. Гирьовий спорт	59
3.7. Легка атлетика	65
3.8. Лижний спорт	66
3.9. Одноборства (бокс, рукопашний бій, боротьба)	69
3.10. Плавання і стрибки у воду	74

3.11. Спортивна аеробіка та фітнес	76
3.12. Спортивні ігри	79
3.13. Стрілецький спорт	83
3.14. Туризм	86
РОЗДІЛ 4. НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПОТЕРПІЛОМУ ПРИ ХАРАКТЕРНИХ ТРАВМАХ І ПОШКОДЖЕННЯХ.....	123
4.1. Призначення першої долікарської допомоги та загальні принципи її надання	123
4.2. Надання долікарської допомоги потопаючому	125
4.2. Перша допомога при перегріванні, сонячному і тепловому ударах, термічних опіках	136
4.3. Перша допомога при втраті свідомості, непритомності, шоку і уявній смерті	139
4.4. Перша допомога при ударах, струсах мозку і вивихах	141
4.5. Перша допомога при переломах	143
4.6. Перша допомога при пораненнях.....	145
4.7. Перша допомога при переохолодженні та обмороженні.....	161
4.8. Надання першої допомоги при гіпоксії.....	163
РОЗДІЛ 5. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	165
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	172

ВСТУП

Фізичне виховання учнівської та студентської молоді має відображати нові підходи до формування гармонійного розвитку особистості, дбайливого ставлення кожного учня та студента до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні і психічні якості, сприяти активному і творчому використанню засобів фізичної культури та спорту в організації та здійсненні здорового способу життя, підготовки до високої фізичної та розумової працездатності.

В процесі занять фізичною культурою і спортом застосовуються самі різноманітні вправи, що досить часто зустрічаються в життєвій, побутовій і трудовій практиці, які складаються з складних рухових дій, а їхнє виконання пов'язане із специфічними умовами, що вимагають від тих, хто займається високого ступеня технічної досконалості, розвитку рухових здібностей і психологічної підготовки.

Особиста безпека школярів, студентів у першу чергу, залежить від них самих, а тому кожен з них повинен знати і суворо дотримуватись вимог правил з техніки безпеки в процесі життєдіяльності. На жаль, незважаючи на профілактику травматизму, питома вага його, на сьогоднішній день, залишається досить високою. І значний відсоток цих травм припадає на травми, отримані під час занять фізичною культурою і спортом, тому важливо забезпечити безпеку проведення занять, де велику роль відіграє підготовка і впровадження заходів і рекомендацій щодо попередження травматизму та неухильне дотримання правил техніки безпеки.

При організації та проведенні навчальних, позакласних, позашкільних занять з фізичної культури і спорту в вузах, технікумах, училищах, загальноосвітніх школах, позашкільних закладах і таборах відпочинку адміністративний, педагогічний та лікарський персонал повинні знати правила техніки безпеки і точно дотримуватись їх у практичній діяльності з фізичного виховання учнівської і студентської молоді.

Навчальне видання

Кіндрат Вадим Кирилович
Ковальський Володимир В'ячеславович
Кашуба Анатолій Анатолійович
Ваколюк Аліна Миколаївна
Оксенюк Ігор Валентинович

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ
ДЛЯ НАПИСАННЯ І ОФОРМЛЕННЯ МАГІСТЕРСЬКИХ
РОБІТ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014 (СЕРЕДНЯ ОСВІТА
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»)**

Комп'ютерний набір **Кашуба Анатолій Анатолійович**
Редагування **Ковальський Володимир В'ячеславович**
Дизайн обкладинки **Кашуба Надія Володимирівна**

*Редакційно-видавничий відділ
громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»
м. Рівне, вул. С. Бандери, 31-А/1*