

О.С. Микитчик

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Навчальний посібник



**Дніпропетровськ
2015**

Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: ”Вета”, 2015. – 111 с.

У навчальному посібнику, у відповідності із програмою навчального курсу, надано рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту.

Навчальний посібник призначений для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями “Фізичне виховання”, “Спорт” та “Здоров'я людини” за освітньо-кваліфікаційним рівнем “Спеціаліст”, “Магістр”, а також для викладачів фізичної культури та спорту, спортсменів, тренерів, керівників структурних підрозділів.

Рецензенти:

Степаненко Д.І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики Дніпропетровського державного інститут фізичної культури і спорту

Лукіна О.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри боротьби, боксу і важкої атлетики Дніпропетровського державного інститут фізичної культури і спорту

@ Микитчик О.С.
@ ”Вета”, 2015

Зміст

Вступ	3
Класифікація травм	4
Розповсюдженість травм у різних видах порту	6
Характерні ознаки окремих видів травм та перша допомога при їх отриманні	7
Причини травм та нещасних випадків під занять фізичним вихованням	11
Головні причини травм на нещасних випадків на заняттях фізичним вихованням в початковій школі	15
Вимоги техніки безпеки під час занять фізичним вихованням	17
Рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою	23
Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками на батуті	35
Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах	37
Рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах)	41
Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрільбою	48
Рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою	50
Рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом	63
Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми	67
Рекомендації з техніки безпеки під час занять кінним спортом	72
Рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням	74
Рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом	76
Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними єдиноборствами	85
Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом	94
Рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом	100
Рекомендації з техніки безпеки під час занять веслуванням академічним, веслуванням на байдарках і каное та вітрильного спорту	104
Рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями	106
Питання для самоконтролю	108
Література	109

ВСТУП

У вітчизняній та зарубіжній літературі достатньо широко висвітлені проблеми боротьби з різними видами травматизму, в т.ч. і спортивному. Проте, перш за все, на нашу думку доцільно було б спочатку характеристику травм та нещасних випадків, які трапляються під час занять фізичним вихованням та спортом, розглянути головні причини їх виникнення, дати визначення поняттям травма, види травм та надати певні знання щодо надання першої медичної допомоги.

Травматизм – це загальна кількість травм, що повторюються при певних обставинах у однакових груп населення за певний відрізок часу (місяць, рік, квартал).

Спортивний травматизм становить 2-5% від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого). Деякі розбіжності в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить, як від травматизму виду спорту, так і від ступеня зайнятості опитуваних людей спортом.

Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей, які займаються тим або іншим видом спорту, тим відносно більше в цьому виді спорту травм.

Отже частота травм під час тренувань, змагань і на навчально-тренувальних зборах неоднакова. Під час змагань інтенсивний показник рівний 8,3, на тренуваннях – 2,1, а на навчально-тренувальних зборах – 2,0.

Також серед різних видів спорту цей показник досить відрізняється. В той же час, на заняттях, на яких за певних причин відсутній тренер або викладач, спортивні травми зустрічаються у 4 рази частіше, ніж за його присутності, що підтверджує їхню активну роль у профілактиці спортивного травматизму.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТРАВМ

Ушкодженням, або травмою, називають вплив на організм людини зовнішнього фактора (механічного, фізичного, хімічного, радіоактивного, рентгенівських променів, електрики та ін.), що порушує цілісність тканин, і нормальний перебіг фізіологічних процесів.

Класифікація видів травм:

Залежно від характеру травмованих тканин:

- шкірні (забиті місця, рани);
- підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток);
- порожнинні (удари крововиливи, поранення грудей, живота, суглобів).

Залежно від точки прикладання сили:

- прямі;
- непрямі.

Залежно від кількості травмуючи факторів:

- поодинокі (наприклад, поперечний перелом стегнової кістки);
- множинні (множинний перелом ребер);
- поєднані (перелом кісток таза з розривом сечового міхура);
- комбіновані (перелом стегна і відмороження стопи).

Залежно від пошкодження цілісності шкірних покривів:

- відкриті з порушенням цілісності шкірних покривів;
- закриті, коли зміна тканин і органів відбувається при непошкодженою шкіри і слизової оболонки.

Дія механічного чинника, що викликає пошкодження, проявляється у вигляді стиснення, розтягування, розриву, скручування або противоудару, в результаті якого травмується ділянка тканини, протилежна місцю прикладання сили.

Залежно від тяжкості травми розподіляють на:

- **важкі травми** – це травми, що викликають різко виражені порушення здоров'я і призводить до втрати навчальної та спортивної працездатності понад

30 днів. Потерпілих госпіталізують або тривалий час лікують у дитячих травматологів-ортопедів в спеціалізованих відділеннях або амбулаторно;

Ї травми середньої складності тяжкості – це травми з вираженою зміною в організмі, що призвели до навчальної та спортивної непрацездатності строком від 10 до 30 днів. Потерпілі зі спортивними травмами середньої тяжкості повинні лікуватися у травматологів-ортопедів;

Ї легкі травми – це травми, які не викликають значних порушень в організмі і втрати загальної та спортивної працездатності.

До них відносяться подряпини, потертості, поверхневі рани, легкі удари, розтягнення 1-го ступеня та інші, при яких є потреба в наданні першої лікарської допомоги. Можливо поєднання призначеного лікарем лікування (терміном до 10 днів) з тренуваннями і заняттями низької інтенсивності.

Крім того, виділяють гострі та хронічні травми.

Ї гострі травми виникають в результаті раптового впливу того чи іншого фактора, який травмує;

Ї хронічні травми є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора, що травмує на певну область тіла.

Існує ще один вид травм – **мікротравми**. Це ушкодження, що одержуються клітинами тканин в результаті одноразового впливу або впливу, що пошкоджує, який незначно перевищує межі фізіологічного опору тканин і викликає порушення їх функцій і структури (тривалі навантаження на незміцнілий організм дітей і підлітків).

Іноді виділяють **дуже легкі** травми (без втрати спортивної працездатності) і **дуже важкі** травми (що приводять до спортивної інвалідності і смерті).

РОЗПОВСЮДЖЕНІСТЬ ТРАВМ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Серед видів спортивних ушкоджень удари найбільш часто зустрічаються в хокеї, футболі, боксі, спортивних іграх, боротьби, ковзанярському спорті.

Пошкодження м'язів і сухожилів часто спостерігаються при заняттях штангою, легкою атлетикою та гімнастикою.

Розтягування зв'язок – здебільшого при заняттях важкою атлетикою (особливо під час занять зі штангою), боротьбою і легкою атлетикою, гімнастикою, спортивними іграми і боксом.

Переломи кісток відносно часто виникають у борців, ковзанярів, велосипедистів, хокеїстів, боксерів, гірськолижників, футболістів.

Рани, подряпини, потертості переважають при заняттях велосипедним, лижним, ковзанярським спортом, хокеєм, веслуванням.

Струси мозку найбільш часто зустрічаються у боксерів, велосипедистів, футболістів, представників гірськолижного спорту.

За локалізацією пошкоджень під час занять фізичним вихованням та спортом частіше за все спостерігаються травми кінцівок, серед них переважають пошкодження суглобів, особливо колінного і гомілковостопного.

При заняттях спортивної гімнастикою найчастіше виникають ушкодження верхньої кінцівки (70% всіх травм).

Для більшості видів спорту характерні ушкодження нижніх кінцівок, наприклад в легкій атлетиці та лижному спорті (66%).

Пошкодження голови і обличчя характерні для боксерів (65%), пальців кисті – для баскетболістів і волейболістів (80%), ліктьового суглоба для тенісистів (70%), колінного суглоба – для футболістів (48%) і т.п.

Серед спортивних травм, як правило, високий відсоток травм в середньої важкості. Крім того, 8-10% важких травм закінчуються втратою загальної та спортивної працездатності, тобто призводять до інвалідності.

ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ ОКРЕМИХ ВИДІВ ТРАВМ ТА ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ЇХ ОТРИМАННІ

Удари – це пошкодження м'яких тканин без порушення цілісності загального покриву. Нерідко вони супроводжуються пошкодженням кровоносних судин і розвитком підшкірних крововиливів (гемотом).

Характерні ознаки. На місці удару виникає біль, припухлість, змінюється колір шкіри в результаті крововиливу, порушуються функції в області суглобів і кінцівок.

Перша допомога. Потерпілому необхідно забезпечити повний спокій. Якщо на місці удару є синці, їх змазують спиртовим розчином йоду або діамантовою зеленню.

Для профілактики розвитку гематоми і зменшення болю ділянки забитого місця зрошують хлоретиллом, кладуть міхур з льодом, снігом, холодною водою або шматочки льоду, обгорнуті поліетиленовою плівкою, рушник (серветку), змочений в холодній воді і злегка віджатий, після чого накладають пов'язки, що тиснуть. Якщо утворилася гематома, то для її швидкого розсмоктування на третю добу до забитого місця прикладають сухе тепло: грілку з гарячою водою або мішечок з підігрітим піском.

При ударах кінцівок забезпечують нерухомість забитої області накладенням тугої пов'язки.

Вивихи – це повне зміщення суглобових поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглоба. Вивихи виникають при падінні на витягнуту кінцівку, при різкому повороті плеча, розриву зв'язок, що зміцнюють відповідні суглоби.

Характерні ознаки. При вивиху кінцівка приймає вимушене положення, деформується суглоб, відчувається хворобливість і обмеження активних і пасивних рухів.

Перша допомога. Потерпілому необхідно забезпечити повний спокій пошкодженої кінцівки шляхом накладення пов'язки, що фіксує. Руку

підвішують на косинку, перекинуту через шию, на ногу накладають імпровізовану шину. Після чого потерпілого направляють до лікувальної установи.

Не слід самостійно вправляти вивих. Це може привести до тяжких наслідків, що може надовго затягнути лікування і несприятливо позначиться на відновленні нормальної функції суглоба.

Переломи – повне або часткове порушення цілісності кістки.

Види переломів:

- закриті (без ушкодження цілості загального покриву і слизових оболонок);
- відкриті (з пошкодженням цілості загального покриву);
- без зміщення (відламки кістки залишаються на місці);
- із зміщенням (відламки зміщуються в залежності від напрямку діючої сили і скорочення м'язів).

Характерні ознаки. При травмі відчувається різкий біль в місці перелому, що посилюється при спробі руху; виникають припухлість, крововилив, різке обмеження рухів. При переломах зі зміщенням уламків – виникає вкорочення кінцівки, незвичайне її положення. При відкритих переломах пошкоджений загальний покрив, іноді в рані видно кісткові відламки.

Перша допомога. Потерпілому необхідно забезпечити повний спокій і нерухомість пошкодженої кінцівки. Для цього застосовують спеціальні стандартні, а за їх відсутності – імпровізовані шини з підручного матеріалу: фанери, дощок, палиць, лінійок, лиж, парасольок, які накладають поверх одягу.

Для створення повної нерухомості пошкодженої кінцівки необхідно фіксувати не менше двох суглобів – вище і нижче місця перелому. Шина повинна бути накладена так, щоб середина її знаходилася на рівні перелому, а кінці захоплювали сусідні суглоби по обидва боки перелому.

Перед тим, як накласти стандартну або пристосовану шину, необхідно ретельно оглянути пошкоджену кінцівку. У разі відкритого перелому на рану

накладають стерильну пов'язку. Забороняється вправлення в рану стирчать гострих уламків, що стирчать або їх видалення.

При переломах стегна шина накладається так, щоб вона фіксувала нерухомість у тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах.

При переломах гомілки шиною фіксують колінний і гомілково-ступневий суглоби.

При переломі плеча шиною фіксують непорушність плечового і ліктьового суглобів, а зігнута в ліктьовому суглобі рука підвішується на хустині, бинті, шарфі.

При переломі передпліччя фіксують ліктьовий і променево-зап'ястний суглоби.

Якщо під рукою немає нічого, що в якості імпровізованої шини можна використати зламану верхню кінцівку, яку прибинтовують до тулуба, а нижню – до здорової кінцівки.

У зв'язку з повним окостеніння у дитячому та юнацькому віці переломи мають свої особливості. Часто при пошкодженнях переломом буває в місці прикріплення епіфіза (голівки кістки) до тіла кістки і при невеликому зсуві стає на місце. Бувають і переломи в області тіла кістки за типом зеленої гілочки: кістка зламалася, але окістя залишилося цілим і відростки не змістилися. Такі переломи важко діагностувати. Тому при всіх травмах дітей з підозрою на вивих або перелом слід обов'язково накласти шину і направити постраждалого до лікувального закладу.

Рана – це пошкодження тканин та органів з порушенням цілісності їх покрову, викликане механічним впливом.

Види ран:

- поверхневі, коли ушкоджена лише шкіра або слизова (садна);
- глибокі;
- порожнинні поранення, які проникають у черевну, грудну порожнини й у череп.

По виду зняряддя, що спричиняє рану і по характеру ушкодження тканин розрізняють такі види ран:

- різані;
- рубані;
- колоті;
- рвані;
- забиті;
- укушені;
- вогнепальні.

Характерні ознаки. Кожен вид ран має свої особливості. Краї різаних ран, нанесених ріжучим зняряддям (ножем, бритвою, склом) розходяться, рана зяє, сильно кровоточить, викликає біль.

Рубані рани по характеру близькі до різаних, але можуть супроводжуватися ушкодженням кісток.

Колота рана, нанесена ножем, цвяхом, шилом невелика на шкірній поверхні, може бути дуже глибокою і супроводжуватися значним ушкодженням внутрішніх органів при проникненні в грудну або черевну порожнину.

Завдяки зсуву м'язів і інших тканин, канал такої рани має складну форму, що сприяє розвитку інфекції.

Рвані, забиті і укушені рани супроводжуються значним порушенням життєздатності тканин країв рани. Вони мало кровоточать, але біль при них більш тривала і сильна, загоєння повільне.

Будь-яка рана супроводжується болем, зяє і кровоточить. Інтенсивність болю різна в залежності від чутливості пошкоджених тканин і характеру поранення. Значна біль виникає в момент поранення, але незабаром поступово зменшується. Посилення її, і поява почуття, що розпирає наступає при розвитку інфекції в рані.

Перша допомога. При пораненні постраждалих, перш за все, потребує зупинки кровотечі.

Наступне завдання – захист рани від попадання мікробів. Для цього потрібно накласти пов'язку.

Третє завдання – зменшення болю. Це досягається накладенням пов'язки і створенням спокійного, зручного положення пораненої частини тіла. При ранах кінцівок і тулуба це буде лежаче положення, верхніх – підвішування руки на шнурок. Після накладення пов'язки постраждалий повинен бути направлений в поліклініку або в лікарню для хірургічної обробки рани.

ПРИЧИНИ ТРАВМ ТА НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ ПІД ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Причини, що призводять до травм, нещасних випадків під час занять фізичним вихованням класифікуються на:

- Ї події, які сприяли виникненню нещасного випадку невиробничого характеру;
- Ї причини нещасного випадку чи травми (конструктивні, організаційні, психофізіологічні, порушення правил експлуатації спортивного устаткування) (таблиця 1);
- Ї місце подій (спортивний заклад, спортивний табір, спортивний зал).

Таблиця 1

Причини травм та нещасних випадків

Конструктивні	Організаційні	Психофізіологічні	Порушення правил експлуатації устаткування
1	2	3	4
Конструктивні недоліки, недосконалість, недостатня надійність технічних засобів	Незадовільне функціонування, недосконалість або відсутність системи управління охороною праці	Травмування внаслідок протиправних дій інших осіб	Комплектне обладнання напругою до 1000 В
Неякісне виконання будівельно-монтажних робіт	Допуск до роботи без навчання та перевірки знань з охорони праці	Низька нервово-психічна стійкість	Енергетичне устаткування

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Неякісна розробка або відсутність проектної документації на будівництво, реконструкцію об'єктів, споруд	Порушення трудової і виробничої дисципліни, у т.ч.: невиконання посадових обов'язків і вимог інструкцій з охорони праці, недостатня інформованість населення	Алкогольне та наркотичне сп'яніння	Порушення правил експлуатації устаткування, машин, механізмів, транспортних засобів, експлуатація яких призвела до нещасного випадку
Незадовільний технічний стан об'єктів, транспортних засобів, споруд, обладнання тощо	Відсутність або неякісне проведення медичного обстеження та залучення до роботи працівників не за спеціальністю	Токсикологічне отруєння	Порушення правил експлуатації світлотехнічного обладнання і електроустановок
Особиста необережність	Невикористання засобів індивідуального захисту через незабезпеченість ними	Незадовільні фізичні дані або стан здоров'я	Порушення вимог безпеки під час експлуатації устаткування, машин, механізмів тощо
Порушення або недотримання норм і правил безпеки	Неякісна розробка, недосконалість інструкцій з техніки безпеки та охорони праці та відсутність у посадових інструкціях функціональних обов'язків з питань техніки безпеки та охорони праці	Незадовільний психологічний клімат у колективі	Електричні апарати напругою до 1000 В
Незадовільний стан виробничого середовища	Відсутність або неякісне проведення інструктажів		Підйомно-транспортне устаткування
Недосконалість, невідповідність вимогам безпеки технологічного процесу	Порушення технологічного процесу, правил дорожнього руху, режиму праці та відпочинку		Виконання робіт з несправними засобами колективного захисту, системами сигналізації, вентиляції, освітлення

До подій, які сприяли виникненню травми або нещасного випадку відносять:

- Ї дорожньо-транспортні випадки;
- Ї падіння потерпілого, у т.ч. падіння потерпілого з висоти;
- Ї обвалення будівель, спортивних споруд та їх елементів;
- Ї вплив предметів і деталей, що рухаються, розлітаються чи обертаються;
- Ї ураження електричним струмом;
- Ї дії екстремальних температур.

Зважаючи на вищевикладене до головних причин травм та нещасних випадків під час занять фізичним вихованням відносять:

- Ø порушення правил лікарського контролю за здоров'ям осіб, які займаються фізичною культурою;
- Ø невірна методика проведення занять;
- Ø недостатня виховна робота;
- Ø несприятливі метеорологічні умови;
- Ø незадовільний стан місць занять і невідповідність умов їх проведення;
- Ø недостатня організація навчально-тренувальних занять.

У зв'язку з цим комплексні заходи попередження нещасних випадків під час занять фізичним вихованням та спортом класифікуються на:

- Ø профілактичні заходи зменшення ушкоджень і травм, дії виду подій, що можуть привести до травми або нещасного випадку;
- Ø дії факторів причин, що можуть привести до травми чи нещасного випадку, як психофізіологічні, організаційні і технічні;
- Ø дії факторів на місці ймовірних подій та порушення правил експлуатації устаткування, що можуть привести до травми чи нещасного випадку.

Детальний аналіз причин травм та нещасних випадків на заняттях спортом наведений в таблиці 2.

Головні причини травм та нещасних випадків при заняттях фізичним вихованням

Незадовільний стан місць занять, невідповідності умов їх проведення	Недостатня організація навчально-тренувальних занять і змагань	Неправильна методика проведення занять, тренувань та змагань	Порушення правил медико-педагогічного контролю за здоров'ям осіб, які займаються	Недостатня виховна робота	Несприятливі метеорологічні умови
Незадовільний стан, зміст і підготовка місць занять, наявність сторонніх предметів на місцях занять	Нераціональний розклад занять (кілька днів підряд тренуванням по 2-4 год., а потім 3-4 дні відпочинок)	Відсутність в поступовості в підвищенні навантаження тренування, після перерви в заняттях	Допуск до занять спортсменів без медичного обстеження, хворих, травмованих, після тривалої перерви у заняттях	Відсутність контролю викладача під час занять і змагань	Погане опалення, низька температура у спортивних приміщеннях
Невідповідність розмірів взуття, спеціального взуття для даного виду спорту, наявність у взутті виступаючих цвяхів, шипів	Недотримання в спортивному залі норми наповнення (2,8 м ² /спорт.)	Відсутність «розминки» або її недостатність, великі навантаження перед виконанням складних вправ та перед змаганнями	Відсутність обліку стану здоров'я, статі, віку, ступеня підготовленості учнів, вагових і розрядних категорій спортсменів при комплектуванні груп	Неуважне ставлення або невиконання учнями вказівок і пояснень викладача	Відсутність вентиляційних засобів, пристроїв для провітрювання або погано обладнана проточна й витяжна вентиляція
Погана якість спортивного інвентарю та недоліки устаткування місць занять. Недостатня освітленість залів, ігрових майданчиків і бігових доріжок	Незадовільна організація занять, наповнення групи, перевантаження спортсменами майданчиків, залів, доріжок тощо	Відсутність або неправильна, несвоєчасна страховка і незнання правил самостраховки, відсутність рятувальних засобів	Наявність перевтоми, перетренування і відсутність у викладача індивідуального підходу до медико-педагогічного визначення ступеня навантаження таким спортсменам	Неуважність викладача до порушень дисципліни, грубого ставлення учнів один до одного, до викладача	Відсутність врахування середовища, високої температури повітря, вище +30-35°C – чи нижче встановлених норм – 18-20° морозу, а також температури води нижче +16°C
Відсутність спеціального для даного виду спорту одягу і екіпірування, невідповідність спортивного одягу сезону	Неправильна методика навчально-тренувальних занять. Відсутність індивідуального підходу до кожного спортсмена	Порушення правил змагань, інструкцій, положень, методичних вказівок з виду спорту, з якого проходять заняття		Відсутність у учнів товариського відношення один до одного, до суперників	Наявність високої відносної вологості (85-100%), великої швидкості руху повітря (7-8 балів), зливи, граду, завірюхи
Відсутність захисних пристроїв при проведенні занять з окремих видів спорту	Порушення правил тренувальних занять і змагань	Відсутність в послідовності в оволодінні руховою навичкою та відповідної фізичної і технічної підготовленості		Застосування заборонених прийомів	Недоліки в освітленні

ГОЛОВНІ ПРИЧИНИ ТРАВМ НА НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Профілактика дитячого травматизму – одне з найважливіших завдань сучасного суспільства. Робота із профілактики травматизму, захворювань і нещасних випадків на заняттях фізичним вихованням є однією із найважливіших задач викладачів та директорів шкіл.

Однак багато випадків порушень організаційного, методичного, санітарно-гігієнічного характеру приводить учнів до травм і погіршення здоров'я.

До основних причин травматизму на уроках фізичного виховання в початковій школі можна віднести:

1. Організаційні недоліки при проведенні занять:

- Ø не продумана організація уроку;
- Ø проведення занять у відсутності вчителя;
- Ø слабка дисципліна й підготовка інвентарю, який буде використовуватись на уроці.

2. Помилки в методиці проведення уроку, пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання:

- Ø нерегулярність занять;
- Ø порушення поступовості збільшення навантаження та його послідовності;
- Ø відсутність індивідуального підходу;
- Ø недостатній облік стану здоров'я, їх статевих і вікових особливостей;
- Ø форсування навантажень.

Причиною травм є зневажливе відношення до підготовчої частини уроку, розминки, неправильне навчання техніці фізичних вправ, відсутність страховки, самостраховки, неправильне її застосування, форсування навантажень.

Причиною травм можуть бути недоліки навчального планування, що не можуть забезпечити повноцінну фізичну підготовку й наступність у формуванні рухових навичок учнів.

3. Недостатнє матеріально-технічне забезпечення, оснащення занять:

- Ø погана підготовка місць занять і інвентарю;
- Ø незадовільне кріплення снарядів;
- Ø відсутність табельного інвентарю й устаткування;
- Ø наявність спортивної зали, розмір якої менший за встановлені норми;
- Ø відсутність зон безпеки, тверде покриття та нерівності доріжок.

4. Незадовільний санітарно-гігієнічний стан залів, площадок:

- Ø погана вентиляція;
- Ø недостатня освітленість місць занять;
- Ø запиленість, низька температура повітря й води басейну;
- Ø несприятливі метеорологічні умови: дощ, сніг, сильний вітер;
- Ø недостатня акліматизація учнів.

5. Низький рівень виховної роботи;

- Ø порушення дисципліни;
- Ø поспішність;
- Ø неуважність учителя й учнів.

6. Відсутність медичного контролю:

- Ø допуск до змагань без належного лікарського огляду;
- Ø невиконання вчителем лікарських рекомендацій із строків поновлення занять після захворювань по обмеженню навантажень, комплектуванням груп залежно від ступеня підготовки учнів.

У переліку причин травмування особливе місце посідає гіпокінезія. Більшість немовлят одержують спадкову інформацію з гіпокінезії від батьків. Потім руховий голод наростає (дитячий садок, школа), а з початком занять у школі в молодших класах організована і неорганізована активність знижується на 50%. Будь-які відхилення в стані здоров'я у дітей, а вони неминучі у фізично-ослаблених, можуть служити причиною травми. Так, погана постава підвищує ступінь ризику одержання різних травм і не тільки хребта, але і внутрішніх органів грудної клітки (оскільки вони займають несприятливе положення й мають знижену функцію).

ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- Ø правила безпеки під час занять фізичним вихованням та спортом поширюються на всіх вихованців під час організації та проведення занять з фізичного виховання та спорту (у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки);
- Ø ці міри безпеки є обов'язковими для виконання керівниками гуртків, медичними працівниками, та особами, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання в клубах за місцем проживання, а також усіх вихованців;
- Ø заняття в гуртках, секціях повинні проводитися тільки особами, які мають належну освіту та кваліфікацію;
- Ø дозвіл на введення в експлуатацію спортивних споруд та проведення занять з фізичного виховання під час прийому стану готовності навчального закладу до нового навчального року дає комісія, створена відповідно до рішення виконкому районної ради;
- Ø переобладнання спортивних споруд та встановлення додаткового обладнання дозволяється тільки за узгодженням з представниками районної ради, центру "Спорт для всіх", пожежного нагляду та районної санепідемстанції;
- Ø для занять фізичним вихованням допускаються ті особи, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я;
- Ø висновок про стан здоров'я медичний персонал доводить до відома керівника гуртка або особи, яка проводить заняття фізичним вихованням. На підставі цих даних учні розподіляються для занять на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи;
- Ø під час проведення занять фізичним вихованням ті, що займаються користуються спеціальним спортивним одягом (спортивний костюм) та

спортивним взуттям, що визначаються правилами проведення змагань з окремих видів спорту;

Ø у спортивних залах повинна бути аптечка (на відкритих спортивних майданчиках – переносна аптечка) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів для надання першої долі карської допомоги у разі травм та пошкоджень.

Ø під час проведення усіх спортивних змагань у навчальному закладі забезпечувати медичне обслуговування;

Ø кількість місць у спортивному залі під час занять встановлюється із розрахунку 2,8 м² на одного учня;

Ø підлога спортивних залів повинні бути пружними, без щілин і заструпів, мати рівну, горизонтальну і неслизьку поверхню. Вона не повинна деформуватися від миття і до початку занять має бути сухою і чистою;

Ø приміщення горища спортивного залу потрібно утримувати в чистоті і замикати на замок. Ключі від горища повинні зберігатися в певному місці;

Ø рубильники електромережі мають бути встановлені поза спортивного залу. На всіх розетках мають бути зроблені написи про величину напруги та вставлені запобіжні заглушки;

Ø температура в роздягальнях має бути не нижче за 18-20°C; у спортивних залах не нижче за 15°C і у душових – 25°C;

Ø у спортивному залі на відповідному місці має бути розміщений план евакуації на випадок пожежі.

Заборонено:

Ø заповнювати зал тими, що займаються понад встановлену норму;

Ø допускати до заняття фізичним вихованням без спортивного одягу і спортивного взуття;

Ø влаштовувати склади спортивного інвентарю та навчального обладнання на горищі спортивного залу;

Ø забивати наглухо і захаращувати двері запасних виходів із залу;

Ø у кожному залі має бути не менше двох пінних або порошкових вогнегасників.

ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ДО ПОЧАТКУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

- Ø роздягальні спортивних залів мають бути відкриті за 10 хв. до початку занять;
- Ø черговий по групі приймає роздягальню і відповідає за чистоту і порядок у роздягальні;
- Ø усі речі в роздягальні варто розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю учнів;
- Ø допускати до занять тільки тих, хто пройшов медичний огляд та інструктаж з дотримання правил безпеки на заняттях;
- Ø при проведенні занять дотримуватися розкладу, встановлених режимів занять і відпочинку;
- Ø аптечка повинна бути укомплектована всім необхідним та знаходитися в спортивному залі або медичного працівника;
- Ø перед початком занять необхідно перевірити готовність залу (прибрати всі сторонні і виступаючі предмети, перевірити чистоту підлоги, наявність освітлення і вентиляції в залі, переконатися в справності інвентарю, провітрити приміщення, перевірити температурний режим в залі);
- Ø ті, що займаються повинні бути у відповідній для заняття спортивній формі;
- Ø викладач повинен перевірити відсутність годинників, сумок, прикрас та інших предметів на тих, що займаються;
- Ø перед заняттям тим, що займаються варто нагадати про правила безпеки на даному занятті і вимагати їх виконання;
- Ø навчити тих, що займаються вести щоденник самоконтролю;
- Ø перевірити чисельність групи і заповнити журнал навчально-тренувальних занять;
- Ø вимагати від тих, що займаються надання довідки лікаря на допуск до занять тих, хто прийшли після хвороби чи тривалої перерви у заняттях.

Заборонено:

- Ø штовхатися у роздягальні;
- Ø вхід тих, що займаються у спортзал до початку занять.

ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

- Ø починати заняття варто з розминки, потім переходити до основної частини;
- Ø заняття повинно бути організовано згідно плану-конспекту та тематичного плану;
- Ø дотримуватися порядку і дисципліни на занятті;
- Ø навчити тих, що займаються правильного і безпечного виконання вправ;
- Ø навчити тих, що займаються прийомам самостраховки та навичок безпечного падіння;
- Ø здійснювати страховку тих, що займаються в необхідних випадках;
- Ø знати фізичну підготовленість і функціональні можливості учнів за медичними показаннями;
- Ø чергувати навантаження і відпочинок під час заняття;
- Ø вести контроль за фізичними навантаженнями і навчати тих, що займаються самоконтролю;
- Ø навчити тих, що займаються візуально визначати самопочуття за зовнішніми ознаками;
- Ø при поганому самопочутті варто звільнити того, хто займається від заняття;
- Ø вимагати від тих, що займаються припинення виконання вправ по першому сигналу викладача;
- Ø у процесі занять і ігор ті, що займаються зобов'язані дотримуватися правила техніки безпеки та ігор;
- Ø уникати зіткнень, поштовхів, ударів під час занять;

- Ø навчити тих, що займаються вміти згрупуватися при падінні, виконувати прийоми самострахування;
- Ø дотримуватися послідовності в оволодінні руховими навичками;
- Ø поступове дозування навантаження;
- Ø індивідуалізація підходу, особливо до початківців;
- Ø обґрунтований особистий показ вправ;
- Ø контроль вправ, неправильне виконання яких може викликати травми;
- Ø при виявленні обставин, які можуть нести загрозу життю та здоров'ю тих, що займаються варто негайно припинити заняття і сповістити про це адміністрацію установи, а учнів вивести в безпечне місце;
- Ø при отриманні тими, що займаються травми слід негайно припинити заняття, надати потерпілому першу допомогу, запросити медичного працівника, повідомити про подію адміністрації установи і батьків;
- Ø проводити перед виконанням складних вправ і перед змаганнями необхідну загальну і спеціальну розминку;
- Ø дотримуватися правил змагань, інструкцій, положень, методичних вказівок, які визначають зміст, порядку проведення занять і змагань з конкретного виду спорту (виду рухової активності);
- Ø застосування індивідуальних захисних пристроїв: масок, поясів-нагрудників, шоломів, битків, наколінників та щитків (фехтування, бокс, кікбоксинг, тхеквондо, ігрові види спорту), поясів для страховки (гімнастика, акробатика);
- Ø вимагати від тих, що займаються застосовувати бинтування суглобів (бокс, карате), носити бандажі, захисні раковини (боротьба, кікбоксинг, дзюдо); одягати рятувальні пояси-нагрудники (веслування);
- Ø припиняти заняття і вживати заходи охорони здоров'я тих, що займаються, при різких змінах погоди та коливаннях температури повітря;
- Ø вживати заходи проти відморожень у зимових умовах;
- Ø вести облік і брати участь в проведенні розслідування кожного випадку травматизму або нещасного випадку на заняттях;

Ø притягати до відповідальності винуватих у випадку травматизму або нещасного випадку на заняттях.

Заборонено:

Ø не залишати тих, що займаються без нагляду під час заняття;

Ø допускати самовільний вхід і вихід в зал без дозволу викладача до, під час і після занять;

Ø змушувати тих, що займаються виконувати такі види фізичних вправ, до яких вони не підготовлені.

ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НАПРИКІНЦІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Ø провести заминку;

Ø прибрати інвентар в місця зберігання, вимкнути освітлення;

Ø провести тих, що займаються в роздягальню, нагадати їм порядок користування душовими приміщеннями;

Ø перевірити наявність верхнього одягу тих, що займалися;

Ø нагадати тим, що займалися про дотримання правил дорожнього руху та користування громадським транспортом;

Ø простежити за їх виходом з території установи, де проводилися заняття;

Ø закрити роздягальні і здати ключі;

Ø про всі виявлені недоліки негайно повідомляти адміністрацію установи, де проводяться заняття.

ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Ø у процесі заняття викладач повинен попереджати тих, що займаються про можливе виникнення надзвичайних ситуацій і травм;

Ø у разі отримання травми під час заняття ті, що займаються повинні негайно сповістити викладача та зупинити виконання вправи;

- Ø постраждалому слід надати першу медичну допомогу та при необхідності відправити до найближчої лікувальної установи і повідомити про це адміністрацію установи, де проводилося тренувальне заняття;
- Ø у разі потреби, викликати швидку допомогу за телефоном 103;
- Ø в разі зупинки серця чи дихання слід негайно зробити потерпілому штучне дихання до відновлення самостійного дихання та прибуття медичних фахівців;
- Ø у випадках надзвичайної ситуації ті, що займаються повинні виконувати вказівки викладача;
- Ø у випадку пожежі – викликати Пожежну команду за телефоном 101.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Спортивна гімнастика

На заняттях спортивною гімнастикою, в результаті порушень правил проведення навчально-тренувального процесу та технологічних прийомів тренувань, нераціональному прискоренню підготовленості спортсмена найчастіше виникають такі травми:

- Û забиті місця кінцівок;
- Û струси мозку і шоки;
- Û вивихи плечового і ліктьового суглобів;
- Û переломи кісток передпліччя;
- Û зриви мозолів долонь;
- Û розтягнення і розриви зв'язок гомілковостопного та колінного суглобів, що виникають внаслідок різкого обертання гомілки;
- Û розтягнення стегна внаслідок втрати рівноваги при виконанні зіскоків після вправ, особливо після розкачувань.

- Û хронічні захворювання суглобів: деформуючий артроз, остеохондропатія, хондромаліяція, а також хронічні ураження капсульно-зв'язкового апарату;
- Û хронічні міоентезіти і паратеноніти (переважно ахілового сухожилля).

Для профілактики травм під час занять спортивною гімнастикою рекомендується:

- Ø вжити технологічні заходи профілактики травм та ушкоджень шляхом усунення причин їх виникнення на окремих спортивних снарядах;
- Ø гімнастичний зал має бути підготовлений для занять відповідно до завдань, що впливають з вимог робочої навчальної програми та виду спорту;
- Ø обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу була безпечна зона, що визначається Правилами проведення змагань із спортивною гімнастики, затвердженими Федерацією спортивною гімнастики України;
- Ø розміщення устаткування має передбачати безпечну зону навколо кожного гімнастичного снаряда;
- Ø найменша освітленість в спортивному залі при люмінесцентних лампах повинна бути 200 лк (13 Вт/м²), а при лампах накаливання – 100 лк (32 Вт/м²);
- Ø температура повітря в гімнастичному залі повинна бути 15-17°C, у роздягальних – 19-23°C, у душових – 25°C;
- Ø вологе прибирання спортивного залу повинно проводитися не менше двох разів на день;
- Ø вибивання матів проводиться на відкритому повітрі не рідше одного разу на тиждень;
- Ø спортивний зал перед початком занять, після кожного уроку та наприкінці робочого дня повинен ретельно провітрюватися;
- Ø обов'язково слід проводити усунення дефектів снарядів та поганих гімнастичних матів;
- Ø виконувати гімнастичні вправи на приладах тільки в присутності викладача або його помічника;

- Ø укладати гімнастичні мати слід таким чином, щоб їх поверхня була рівною та покривала площу не менше 2х2,5 м;
- Ø важкі гімнастичні прилади необхідно перевозити за допомогою спеціальних пристроїв і візків;
- Ø складні елементи і вправи слід виконувати тільки зі страхуванням, застосовуючи методи і засоби страхування відповідно до вправи;
- Ø навчити учнів прийомам самостраховки;
- Ø застосовувати тільки якісну магнезію;
- Ø одягати накладки при наявності свіжих великих мозолів на долонях;
- Ø партнерів для занять підбирати по вазі та технічній підготовленості;
- Ø під час виконання або розучування складних акробатичних вправ особливу увагу приділяти страховці не тільки руками, але й за допомогою пояса для страховки;
- Ø постійна перевірка стану снаряда і місця приземлення;
- Ø гімнастичний костюм повинен захищати шкіру від тертя об снаряд;
- Ø взуття повинно бути м'яким без підборів (підшва з тонкої шкіри чи щільної матерії);
- Ø використовувати захисні пристосування – напульсники, наколінники тощо. Їх варто носити тим гімнастам, які приступають до тренувань після перенесених травм, що локалізувалися в області відповідних суглобів. Крім того, з метою профілактики можна рекомендувати носіння під трусами суспензорій для запобігання здавлювання і забиття статевих органів;
- Ø при виконанні вправ поточним методом слід дотримуватися достатні інтервали, щоб не було зіткнень.

Заборонено:

- Ø перевантаження залу тими, що займаються (норма площі в гімнастичному залі на одного спортсмена повинна бути не менше 6м²);
- Ø наявність вологих долонь;
- Ø виконувати вправи без страховки;

Ø стояти близько до спортивного снаряду при виконанні гімнастичних вправ (за винятком того, хто страхує).

Заходи профілактики травматизму під час занять на окремих гімнастичних снарядах.

Вправи на кільцях

Для профілактики травм під час занять на кільцях рекомендується:

- Ø гарна загальна технічна підготовка гімнаста;
- Ø зміцнення м'язів плечового пояса;
- Ø спеціальна «розминка»;
- Ø своєчасна і правильна страховка при виконанні вправ;
- Ø у місцях виконання вправ на кільцях слід обов'язково укласти і міцно закріпити мати, щоб вони не ковзали по поверхні;
- Ø під час виконання вправ на кільцях викладач має страхувати кожну дитину окремо, стоячи з боку від неї, підтримуючи її за спину;
- Ø виконання вправ у підтягуванні на руках з діставанням кілець підборіддям потребує страхування дитини зі спини захватом під руки. Під час виконання складних вправ слід страхувати того, хто займається, стоячи боком до нього та допомагаючи за потребою;
- Ø доки той, що займається не почне впевнено виконувати всі вправи на кільцях, його необхідно страхувати повсякчас підтримуючи;
- Ø висота кілець від підлоги може бути різною, залежно від росту та віку тих, що займаються, але такою, щоб вони, піднімаючись на носки, змогли дотягнутися до кілець руками та захватити їх (окрім тих випадків, коли той що займається планує виконувати махи у висі);
- Ø слід стежити за тим, щоб ті, що займаються виконували захват кілець руками хватом зверху: чотири пальці – зверху, великий – знизу. Від правильного захвату кілець руками залежить ступінь самострахування, тому захват має бути міцним і глибоким;

- Ø перед виконанням вправ руки необхідно посипати товченою крейдою чи витерти для того, щоб вони не були слизькими і не ковзались;
- Ø при виявленні почервоніння на долонях тих, що займаються, необхідно припинити виконання вправи.

Вправи на поперечині

Для профілактики травм під час занять на поперечині рекомендується:

- Ø перед початком заняття перевіряти деталі кріплення (гайки, гвинти), які повинні бути надійно загвинчені;
- Ø гриф поперечини перед виконанням вправ і після їхнього закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шкуркою;
- Ø пластини для кріплення гаків, розтяжок повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і забиті у стелю;
- Ø виховання і тренування у тих, що займаються, упевненого та правильного хвату;
- Ø у місцях зіскоків із снарядів покласти гімнастичні мати. При укладанні матів стежити, щоб їхня поверхня була рівною;
- Ø навчити правильній техніці зіскоку із снарядів. Приземлятися після зіскоку варто м'яко, на носки, пружно присідаючи;
- Ø навчити тих, що займаються страховці і самостраховці;
- Ø сформувати, у тих, що займаються стійкий навик «групуватися», щоб уникнути падіння на голову, на витягнуті руки;
- Ø систематично доглядати за руками, проводити заходи з боротьби з пітливістю, а також щоденні гарячі ванни кистей рук із стиранням пемзою мозолів, масажем та накладанням ланолінових чи масляних пов'язок на мозолі;
- Ø протирання (полірування) поперечини снаряду «шкуркою» – наждаковим папером.

Заборонено:

- Ø проводити заняття, якщо на снаряді у вузлах і зчленуваннях є люфти, хиткість, прогини;

- ∅ виконувати вправи з вологими долонями, при наявності свіжих мозолів;
- ∅ займатися на несправних і брудних снарядах.

Вправи на брусах

Для профілактики травм під час занять на брусах рекомендується:

- ∅ використовувати такі ж заходи профілактики травматизму, як і при вправах на поперечині;
- ∅ для зміни висоти брусів, послаблювати гвинти та піднімати одночасно обидва кінці жердин;
- ∅ піднімаючи та опускаючи жердини, триматися за жердину, а не за металеву її опору;
- ∅ щораз перед виконанням вправ перевіряти чи закріплені опорні гвинти жердини брусів;
- ∅ при виявленні тріщин жердину необхідно замінити;
- ∅ у місцях зіскоків зі снаряда укладати впритул навколо снаряда гімнастичні мати;
- ∅ правильно встановлювати ширину снаряду з урахуванням індивідуальних даних (ширина повинна приблизно рівнятися довжині від ліктьового суглобу до кінців середніх пальців +2-3 пальці);
- ∅ перед початком навчального року бруси повинні ремонтуватися по всій довжині.

Опорний стрибок

Для профілактики травм під час занять опорним стрибком рекомендується:

- ∅ точно встановити снаряд для опорного стрибка, перевірити його справність;
- ∅ опори гімнастичного козла повинні бути міцно укріплені в коробках корпусу;

- Ø ноги стрибкового приладу повинні вільно встановлюватися та міцно закріплюватися в заданому положенні при висуванні;
- Ø висовувати ніжки у стрибкових приладах по черзі з кожного боку, нахиливши прилад;
- Ø у місці зіскоку впритул укласти мат укладатися навколо снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбачуваного зриву і падіння;
- Ø перевірити справність містка;
- Ø гімнастичний місток повинен бути підбитий гумою, щоб виключити ковзання при відштовхуванні;
- Ø застосовувати спеціальні підготовчі вправи для зміцнення кисті рук і променево-зап'ястних суглобів;
- Ø проводити достатню розминку м'язів кисті рук і променево-зап'ястних суглобів;
- Ø страховка та спеціальна технічна підготовка головних елементів вправ та їх переходів;
- Ø ретельне виконання техніки опорних стрибків;
- Ø правильна й ретельна страховка при зіскоках;
- Ø своєчасно вживати специфічні технологічні прийоми профілактики мікротравм і потертості, щоб потертості та мозолі не перейшли у флегмони і не виникла ситуація потреби хірургічних втручань;
- Ø після тренувань мозолі варто підсушувати йодом, а на ніч змазувати пом'якшуючими живильними кремами типу «Дитячий», «Для рук».

Лазіння по канату

Для профілактики травм під час лазінь по канату рекомендується:

- Ø канат повинен бути міцним та добре прикріпленим до стелі;
- Ø у місці зіскоку варто укласти гімнастичний мат;
- Ø при почервонінні шкіри або появі потертості на долонях слід припиняти виконання вправи;

Ø для навчання дітей дошкільного віку лазіння по канату слід використовувати канат чи жердину відповідного діаметру, щоб дитина могла зручно обхопити їх рукою;

Ø під час виконання вправ слід страхувати кожного з тих, що займається окремо, стоячи боком до нього та підтримуючи спочатку зі спини під руки, а потім – під сідниці і під стопи, допомагаючи при цьому виконувати правильний захват канату чи жердини ногами;

Ø під час спуску слід звертати увагу тих, що займаються на виконання перехвату руками зі збереженням захвата ногами. Страхувати тих, що займаються слід у зворотному порядку – спочатку під стопи, потім під сідниці і під руки.

Заборонено:

Ø стояти близько до снаряда при виконанні вправи іншими учнями;

Ø виконання вправ при наявності свіжих мозолів;

Ø зав'язувати вузли на кінцях канату;

Ø використовувати канати, які вийшли з ладу та розсотуються;

Ø з'їжджати з канату чи жердини вниз на руках;

Ø зістрибувати з канату чи жердини;

Ø відпускати руки, піднявшись на певну висоту;

Ø виконувати вправу з вологими долонями;

Ø виконувати лазіння по канату, маючи потертості на долонях;

Ø розгойдуватися на канаті під час виконання вправ.

Вправи на шведській стінці

Для профілактики травм під час занять на гімнастичній стінці

рекомендується:

Ø на одній стінці перебувати одночасно лише одному учневі;

Ø по закінченню виконання вправи варто спускатися донизу;

Ø виконувати вправи лише з сухими долонями;

Ø під час розучування вправ з лазіння по гімнастичній стінці слід страхувати кожного, підтримуючи за спину та руку під час підйому та спуску. Помічник викладача у цей час має контролювати дії тих, що займаються та які чекають черги чи виконують окремі підготовчі вправи. Слід стежити за тим, щоб діти виконували захват рейок драбини хватом зверху: чотири пальці – зверху, великий – знизу;

Ø якщо ті, що займаються засвоїли рух, можна використовувати для вправ два прольоти гімнастичної стінки одночасно. При цьому викладач має стояти між прольотами гімнастичної стінки та страхувати тих, що займаються зліва та справа від себе.

Заборонено:

- Ø зістрибувати з рейок драбини;
- Ø пропускати рейки драбини під час лазіння вгору та вниз;
- Ø виконувати вправи з лазіння з вологими долонями;
- Ø лазити по гімнастичній стінці чи мотузяній драбині, маючи потертості на долонях;
- Ø відпускати руки, перебуваючи на гімнастичному снаряді;
- Ø збігати по похилій дошці;
- Ø лазити по одній драбині одночасно кільком дітям;
- Ø виконувати вправи без страхування;
- Ø розгойдуватись на мотузяній драбині;
- Ø виконувати вправи на лазіння, якщо під драбиною не викладено гімнастичні мати;
- Ø виконувати вправи на лазіння на свіжому повітрі у незручному одязі та взутті, а в холодну пору року – у слизьких рукавичках.

Вправи в рівновазі

Для профілактики травм під час занять на гімнастичній колоді рекомендується:

- Ø уздовж всього снаряда й у місці зіскоку укласти гімнастичні мати;

- Ø на снаряді перебувати лише одному з тих, що займаються;
- Ø виконувати вправи зі страховкою;
- Ø у випадку виявлення несправності спортивного снаряда, варто припинити виконання вправ на ньому і негайно повідомити викладача;
- Ø під час виконання тим, що займається зістрибувань з колоди викладач має знаходитись у кінці лави, колоди чи піднятої дошки збоку від дітей і страхувати їх під час зістрибування, тримаючи за одну чи дві руки. Він має зосереджувати увагу тих, що займаються на м'якому приземленні;
- Ø помічник викладача має допомагати тим, що займаються підніматися на лаву, колоду чи підняту дошку, страхуючи їх за одну чи дві руки;
- Ø того, хто займається слід тримати за руку, допомагаючи піднятися на снаряд, а потім страхувати, супроводжуючи від початку пересування до кінця;
- Ø якщо вправи в рівновазі діти виконують по підгрупах і використовується дві лави, колоди чи підняті дошки, то викладач має стояти між спортивними снарядами у кінці руху та страхувати дітей під час зістрибування. Помічник викладача при цьому має стояти між двома спортивними снарядами на початку руху дітей, допомагаючи піднятися на снаряд;
- Ø за потреби можна страхувати тих, що займаються, просовуючись між двома спортивними снарядами спиною вперед обличчям до дітей до кінця руху;
- Ø якщо вправи в рівновазі діти виконують поточним способом, то слід стежити, щоб на спортивному снаряді одночасно перебувало не більше чотирьох дітей. Страхувати дітей при цьому слід з обох боків лави, колоди чи піднятої дошки;
- Ø страхувати тих, що займаються під час виконання вправ на похилій поверхні (піднятій з одного боку дощці) здійснюється аналогічно.

Заборонено:

- Ø зістрибувати з лави, важко приземляючись на всю стопу та на прямі ноги;
- Ø швидко пересуватись по гімнастичній лаві, колоді чи піднятій дощці потоком у кількості більше чотирьох осіб;

- Ø не дотримуватись відповідного інтервалу під час виконання вправ з рівноваги;
- Ø виконувати вправи з рівноваги без страхування інструктором з фізкультури чи вихователем;
- Ø виконувати вправи на піднятій опорі (лава, колода, дошка, куб тощо), якщо спортивний снаряд не обкладено матами з обох боків та у місці зістрибування.

Художня гімнастика

При порушенні правил проведення занять в художній гімнастиці виникають такі травми:

- Ї розтягнення зв'язкового апарата суглобів і кінцівок;
- Ї надриви і розриви м'язів;
- Ї спонділоліз – перелом дуги хребта;
- Ї спондилолістез – зміщення тіла хребця, що розташований вище відносно тіла хребця, що розташований нижче;
- Ї ідіоматичний сколіоз;
- Ї травми колінних та гомілково-ступневих суглобів;
- Ї забиті місця на тілі – частіше остистих відростків хребта при падінні на спину або надмірному, різкому розгинанні у поперековому відділі.

Варто зазначити, що більшість травм в художній гімнастиці мають хронічний характер.

Для профілактики травм під час занять художньою гімнастикою рекомендується:

- Ø дотримуватися тривалості занять (для спортсменок високого класу (максимум 30 годин на тиждень), а спортсменок початківців – до 20 годин на тиждень);
- Ø перед початком занять гімнастичний зал має бути провітрений природної наскрізною системою вентиляції;

- Ø викладач повинен перевірити справність і надійність кріплення гімнастичних снарядів і готовність залу до занять;
- Ø снаряди повинні відповідати стандартам;
- Ø освітленість залу повинна бути не менше 200 лк, температура не нижче 15-17°C, вологість – не більше 30-40%;
- Ø строго дотримуватися послідовності у розучуванні складних вправ;
- Ø урізноманітнити ієрархію вправ за складністю виконання;
- Ø заняття проводити тільки у спеціальному взутті;
- Ø тривалість занять з загальної фізичної підготовки не повинні перевищувати 5-6 годин на тиждень;
- Ø тривалість виконання вправ на розвиток гнучкості повинна бути не менше ніж 40 хвилин в день.

З метою запобігання травм під час тренувального процесу варто застосовувати наступні прийоми:

- Ø виконувати глибокі наклони, різноманітні повороти та оберти (часто з використанням обтяжень чи наданням безпосередньої допомоги з боку тренера чи команди) під час підготовки міжхребетних з'єднань до навантаження, що пропонується;
- Ø виконувати підскоки та пересування на руках в упорі лежачи, оберти кистю (з використанням вовняних манжеток та рукавичок) для підготовки до майбутньої роботи променево-зап'ястних суглобів;
- Ø виконувати вправи з тенісним м'ячем та гантелями, а також оберти валику з обтяженням для розвитку м'язів, які фіксують променево-зап'ястний суглоб;
- Ø виконувати обертові та ривкові рухи, згинання-розгинання рук з використанням гімнастичних палиці та обтяжень для розвитку ліктьового та плечового суглобів;
- Ø виконувати підйом на носках на підвищенні висотою до 5 см, хода на пальцях в пуантах, балансування на різних опорах та виконання інших вправ для підготовки гомілково-ступневого суглобу;

- Ø задля профілактики травм колінного суглоба варто концентрувати увагу спортсменки на моменті стрибка та зводити до мінімуму обертів рухи після його виконання;
- Ø задля профілактики травм стопи варто приділяти значну увагу вправам на гнучкість, які сприяють підготовці усіх груп м'язів до виконання складних елементів;
- Ø варто дотримуватися часового тренувального режиму.

Заборонено:

- Ø перевищувати тривалість занять;
- Ø знижувати тривалість виконання вправ на розвиток гнучкості.

<p>РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СТРИБКАМИ НА БАТУТІ</p>

На заняттях стрибками на батуті, в результаті порушень правил проведення навчально-тренувального процесу та технологічних прийомів тренувань, нераціональному прискоренню підготовленості спортсмена найчастіше виникають такі травми:

- переломи верхніх та нижніх кінцівок;
- подряпини на шкірі;
- розтягнення м'язів;
- травми головного і спинного мозку;
- переломи в області шиї.

Варто відмітити, що останні можуть призвести до паралічу або летального наслідку.

Для профілактики травм під час занять стрибками на батуті рекомендується:

- Ø правильно провести установку батута і ознайомити тих, що займаються з технікою безпеки;

- Ø при розміщенні батута на вулиці варто вибирати таке місце, де не буде жодних перешкод для стрибків (дерев, лавочок, стовпів тощо). База батута повинна бути якомога нижчою, по можливості слід встановити його в ямі;
- Ø батут повинен бути оточений м'якою поверхнею;
- Ø навчання складних елементів слід починати тільки після освоєння простих елементів і сполук відповідно до розряду;
- Ø тренування залікових вправ варто проводити після достатнього освоєння всіх елементів і сполук;
- Ø навчання проводити тільки з використанням засобів страхівки (ручні і підвісні пояси, що страхують, поролон та ін.);
- Ø до освоєння наступного розряду тих, що займаються допускати тільки після виконання ними попереднього розрядного нормативу на офіційних змаганнях;
- Ø на заняттях використовувати тільки об'ємний матеріал, що відповідає даному віку;
- Ø тренування і змагання проводити при наявності 4 осіб, які страхують, і знаходяться по всім сторонам батута;
- Ø під час тренування і змагань крім запобіжних матів необхідно використовувати поролонові.

Заборонено:

- Ø знаходитися на батуті у кількості більш ніж одна особа.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ
СТРИБКАМИ У ВОДУ, ПЛАВАННЯМ У БАСЕЙНІ ТА
У ВІДКРИТИХ ВОДОЙМИЩАХ**

Під час занять стрибками у воду та плаванням у басейнах та відкритих водоймищах можуть виникати наступні травми:

- Ї утоплення;

- Û поранення стопи, живота, колін;
- Û простудні захворювання вуха, горла і носа;
- Û забиття грудей і живота з підшкірними крововиливами;
- Û шоківі стани;
- Û розриви барабанних перетинок;
- Û ушкодження голови і шийних хребців;
- Û здавлювання і відриви остистих відростків поперекових хребців.

Допуск тих, що займаються на воду проводиться в присутності фахівця, призначеного керівником навчального закладу згідно розкладу. Будь-яка заміна одного викладача іншим дозволяється тільки з дозволу керівництва. Заняття з навчання плаванням проводять тренери, вчителі з відповідною фаховою освітою. Вчителі фізичної культури в цьому випадку стають безпосередніми помічниками тренерів, виконують різні організаційні функції і беруть участь у самому процесі навчання.

Для профілактики травм під час занять плаванням у відкритих водоймищах рекомендується:

- Ø проводити заняття тільки в спеціально відведених і обладнаних місцях, що відповідають санітарним вимогам і «Правилам охорони життя і здоров'я людей на внутрішніх водоймищах і береговій частині морів України», затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 29 лютого 1992 р. N 3802/54;
- Ø місця купання (навчання плавання) дітей, їх обладнання повинні бути підготовленими до занять;
- Ø природне дно водоймища в місці, виділеному для купання, або дно купальні, обладнаного на природній водоймі, повинні бути рівними;
- Ø місця для купання повинні бути огорожені. Огорожа по периметру акваторії виконується за допомогою тросу із закріпленими на ньому прапорцями на поплавцях (пінопластових, дерев'яних, коркових пластини) з таким розрахунком, щоб вони були помітні із суден, що проходять по водоймищу;

- Ø дно природної водойми повинно бути піщаним і очищеним від каміння, водоростей, металевих та інших предметів, що є небезпечними;
- Ø глибина води має бути не більшою ніж 1,2 м;
- Ø швидкість течії (руху) води – не більше за 0,3 м/с;
- Ø на заняттях з плавання ті, що займаються повинні входити у воду тільки з дозволу викладача після розрахунку;
- Ø допускати до входу у воду лише по 10 осіб;
- Ø заняття слід проводити в оптимальних кліматичних умовах: безвітряна сонячна погода з температурою повітря 22°C і води 18°C;
- Ø перебувати у воді варто не більше 10-15 хв.
- Ø ті, що займаються повинні уважно слухати та виконувати всі команди і сигнали викладача;
- Ø під час проведення занять треба мати рятувальні засоби (рятувальні круги, мотузки, жердини, в необхідних випадках рятувальні човни) тощо;
- Ø присутність на заняттях медичного працівника з медичними препаратами першої необхідності є обов'язковою.
- Ø якщо не створені умови, необхідні для проведення занять з плавання, викладач повинен вжити заходів щодо їх усунення, а в разі неможливості їх виконання – відмінити заняття;
- Ø при погіршенні метеорологічних умов (гроза, буря, дощ) варто припинити купання і вийти з води.

Заборонено:

- Ø купатись відразу після вживання їжі;
- Ø стрибати у воду головою вниз при недостатній глибині води, при необстеженому дні водойми і при знаходженні поблизу інших плавців;
- Ø купатися поодинці;
- Ø під час грози перебувати поблизу водоймища залишатися при пірнанні довго під водою;
- Ø купатися на великій хвилі;

- Ø підпливати близько до моторних човнів, пароплавів, барж та інших плавальних засобів;
- Ø купатися більше 30 хвилин;
- Ø купатися в холодній воді більше 5-6 хвилин;
- Ø купатися у водоймищах, що не рекомендовані санітарно епідеміологічною станцією через небезпеку виникнення інфекційних захворювань;
- Ø проводити заняття без відповідного дозволу керівників навчальних закладів у необладнаних місцях та у години, не передбачені розкладом або режимом дня;
- Ø використовувати рятувальні засоби, спорядження для підводного плавання для сторонніх цілей;
- Ø запливати за обмежувальні знаки місць, відведених для купання;
- Ø підпливати до моторних, парусних суден, веслових човнів, барж тощо;
- Ø вилізати на технічні й попереджувальні знаки, буйки та інші споруди;
- Ø стрибати у воду із споруд, що не пристосовані для цього;
- Ø купатися у річках із швидкою течією, вирами, біля мостів;
- Ø плавати з використанням надувних матраців, автомобільних камер, дощок;
- Ø штовхати будь-кого у воду, особливо несподівано;
- Ø заходити у воду вище пояса тим, хто не вміє плавати.

Для профілактики травм під час занять плаванням та стрибками у воду рекомендується:

- Ø проводити допуск тих, що займаються на воду (видачу пропусків у басейн) тільки в присутності того викладача, прізвище якого зазначено у розкладі занять. Заміна одного викладача іншим здійснюється тільки з дозволу керівника закладу з навчальної роботи;
- Ø під час проведення занять з плавання у закритому або відкритому басейні слід враховувати, що:
 - ▼ у глибокій частині басейну глибина для дітей 11-16 років повинна бути не більше 1,05 м;

✓ глибина у мілкій частині басейну для дітей до 11 років – 0,6 м, для дітей до 16 років – 0,8 м;

✓ температура води у басейні повинна бути 23-28°C;

✓ під час навчання плаванню на одну особу, що займається повинно відводитися 4 м²;

✓ склад групи з тими, що не вміють плавати, не повинен перевищувати 10-12 осіб на одного викладача;

✓ загальна освітленість горизонтальної поверхні води:
у закритих басейнах – не менше 150 лм,
у відкритих – не менше 100 лм;

✓ бактеріологічний контроль проводиться не менше 2-х разів на місяць при безперервному знезаражуванні, постійна концентрація у воді остаточного хлору відповідно до СП 1567-76 «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту» повинна бути не менше 0,3-0,5 мг/л;

✓ швидкість повітря не повинна перевищувати 0,2 м/с;

∅ під час заняття викладач повинен постійно стежити за складом групи протягом усього часу перебування учнів у басейні;

∅ слід навчати учнів правильному входу у воду;

∅ вимагати, щоб ті, що займаються при пірнанні, знаходилися у воді з відкритими очима;

∅ одночасно дозволяти знаходитися під водою тільки двом учням;

∅ при стрибках у воду глибина води під вишкою із висотою 3-5 м повинна бути не менше 3,5 м, а під вишкою в 10 м – не менше 5 м;

∅ після виконання стрибка у воду той, що займається повинен чітко знати та дотримуватися шляху випливання.

Заборонено:

∅ виконання групових стрибків з вишки та трампліна;

∅ стрибки на мілкій частині басейну до 1,5 м глибини;

∅ плавати під вишкою при проведенні занять із стрибків у воду;

- Ø стрибати з трампліна або вишки без дозволу викладача;
- Ø відволікати стрибуну у воду, коли він готується до виконання стрибка.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС
ЗАНЯТЬ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ
(ЛИЖНА ПІДГОТОВКА, КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ)**

Найбільш розповсюджені травми під час занять зимовими видами спорту:

- Û травми попереку;
- Û рани і удари голови, рідше струси головного мозку;
- Û пошкодження менісків, хрестоподібних і бічних зв'язок колінного суглобу;
- Û переломи довгих трубчастих кісток, які переважно локалізуються в області гомілково-ступневому суглобу – переломи щиколоток;
- Û бурсити, кіста та кісні мозолі;
- Û рідко вивихи плечового суглобу;
- Û хронічні захворювання поперекового відділу хребта (остеохондроз і спонділоз);
- Û хронічні захворювання суглобів (деформуючі артрози, хронічна мікротравматизація капсульно-зв'язкового апарату, меніскопатія внутрішнього меніска колінного суглобу, деформуючий артроз і наслідки мікротравматизації капсульно-зв'язкового апарату гомілково-ступневому суглобу);
- Û мікротравматична тендопатія власної зв'язки надколінка.

Для профілактики травм під занять зимовими видами спорту рекомендується:

- Ø заняття проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі при температурі не нижчій за -20°C ;
- Ø одяг повинен бути легким, теплим, не заважати рухам;
- Ø за наявності великого морозу, необхідно доручати тим, що навчаються стежити один за одним і повідомляти вчителя про перші ознаки обмороження;

- Ø при проведенні занять обов'язково мати з собою похідну аптечку першої допомоги;
- Ø одержавши інвентар, слід перевірити його справність і підігнати кріплення лиж до черевиків у приміщенні;
- Ø перед заняттям при морозі, нижчому за -10°C або сильному вітрі варто одягати теплі труси або плавки. Якщо їх немає, варто закласти у брюки складений трикутником папір; дівчаткам необхідно одягти бюстгальтери або закрити ділянку грудей папером; варто надягнути шерстяні шкарпетки; вуха закрити шапкою чи навушниками, на руки обов'язково надіти рукавиці;
- Ø взуття варто підбирати за розміром ноги і стежити, щоб воно було сухим. Одягати виключно сухі шкарпетки, пальці ніг можна обгорнути газетним папером;
- Ø під час переміщення до місця занять і назад, з тих, що займаються повинні бути спеціально призначені ті, які будуть очолювати і замикати колону. Попереду й позаду колони повинні бути ті, що супроводжують з червоними прапорцями;
- Ø під час заняття слід стежити за товаришами і в разі появи ознак обмороження (побіління шкіри, втрати чутливості відкритих частин, тіла, вух, носа, щік) варто негайно розтерти поверхню тіла поряд з обмороженим місцем до почервоніння, після чого злегка розтерти безпосередньо обморожене місце;
- Ø відчувши біль у нижніх кінцівках варто послабити лижні кріплення, розшнурувати черевики і отримавши дозвіл викладача, спокійно йти до будівлі;
- Ø в разі втоми того, хто займається або в разі погіршення у нього самопочуття його треба відправити до школи тільки в супроводі дорослого або старшого товариша;
- Ø слухати уважно пояснення викладача;
- Ø під час сильного морозу відкриті частини обличчя слід змащувати жиром.

Лижна підготовка

- Ø лижний інвентар треба підбирати відповідно до зросту і ваги того, хто займається і підганяти індивідуально за статурою;
- Ø лижні палки повинні бути легкими, міцними й зручними, мати петлі для захвату руками, вістря для упору й обмежувальне кільце;
- Ø поверхня лиж повинна бути без перекосів і бічних викривлень, тріщин, задирок і відходів, ковзна поверхня має бути просмолена і змащена спеціальною маззю відповідно до погодних умов;
- Ø місце проведення занять повинне задовольняти вимогам виду спорту;
- Ø профіль схилів, рельєф місцевості, дистанцію та умови проведення треба ретельно вибирати відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки учнів;
- Ø навчальний майданчик для початкового навчання катанню на лижах повинен бути захищений від вітру, мати ухил не більше як 15°, а його розмір вибирається з таким розрахунком, щоб постійна дистанція між лижниками була не менше ніж 10 м;
- Ø навчальний і тренувальні схили повинні мати ущільнений сніг без будь-яких схованих, під ним пеньків дерев, каміння, глибоких ям, вибоїн, що утворюють трампліни;
- Ø перед кожним заняттям викладачу слід перевіряти стан лижні або траси;
- Ø перед виходом до місця занять викладач повинен пояснити правила переміщення з лижами в умовах, які можуть бути на шляху переміщення – рух у строю з лижами;
- Ø групу тих, що займаються дозволяється водити із лижами тільки по тротуару або в лівому узбіччі дороги, не більше, ніж у два ряди;
- Ø кріплення лиж до взуття повинно бути міцним та надійним, зручним у користуванні;
- Ø якщо під час занять той, що займається з якихось причин зійшов з дистанції обов'язково слід попередити викладача (особисто або через товариша);

- Ø спускатися з гір треба тільки з дозволу відповідно до черги та за сигналом викладача;
- Ø між лижниками, які спускаються, необхідно додержуватись таких інтервалів часу, які виключають будь-яку можливість наїзду лижників один на одного;
- Ø варто витримувати інтервал під час руху на лижах на дистанції 3-4 м, а під час спусків не менше як на 30 м;
- Ø стрибати з лижного трампліна можна тільки після спеціальної підготовки на стрибкових лижах.

Катання на ковзанах

- Ø катки із штучним льодовим покриттям повинні мати товщину льоду не меншу ніж 15 см. Ухил повинен бути не більше як 1°C. Товщина льоду на природній водоймі, обладнаній для навчання катання на ковзанах, повинна бути не менша за 25 см;
- Ø катки й ковзанярські доріжки повинні мати рівну поверхню, без тріщин і вибоїн. Усі пошкодження поверхні льоду, що виникають, слід негайно огородити;
- Ø на катках і ковзанярських доріжках на одного з тих, що займається має припадати не менше, як 8 м² площі;
- Ø слід систематично точити ковзани і стежити за міцністю кріплення їх до черевиків;
- Ø заходити на каток, розміщений на природній водоймі, можна тільки по прокладених стежках;
- Ø під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар'єри, поручні, жердини;
- Ø на катках загального користування, щоб уникнути зіткнень варто кататися тільки проти руху стрічки годинника;

Ø під час навчання на льоду новачків потрібно страхувати кожного, хто виконує самостійний рух, використовуючи для цього бар'єри, поручні, жердини.

Падіння вперед. Найпоширеніше серед початківців. Як правило, початківці падають в цій ситуації на коліна, лікті і примудряються навіть іноді стукнутися об лід підборіддям. Перед падінням вперед слід повернути таз і ноги в повітрі так, щоб зіткнення з льодом припадало на всю зовнішню поверхню стегна. Але варто бути обережним, таз потрібно повернути приблизно на 45°. Якщо повернути ноги на 90°, то можна отримати травму у тазостегновому суглобі.

Положення корпусу може бути різним. Якщо швидкість невелика, то досить підстрахувати себе руками, витягнутими вперед і обов'язково зігнутими в ліктях. Якщо приземлятися на жорсткі руки, можна пошкодити і ліктьові і плечові суглоби. З іншого боку вони повинні бути хоча і зігнутими, але дуже напруженими, щоб не вдаритися плечем або підборіддям.

Якщо падіння відбувається на великій швидкості, то руки можуть не витримати і потрібно модифікувати техніку. Необхідно повернути ще й корпус, витягнувши пряму напружену, ближню до льоду, руку вперед під голову. Друга рука в зігнутому напруженому положенні страхує бік. У такій позиції удар розподіляється по більшій поверхні. Необхідними умовами такого падіння є: ближня до льоду рука повинна знаходитися під дуже гострим кутом до льоду, падаючи на нього побіжно; друга рука повинна відштовхуватися від льоду не підставляючи під удар грудну клітку, необхідно притискати підборіддя до грудей. Намагайтеся не гальмувати, а зберегти максимум від руху вперед, щоб вектор падіння був під гострим кутом до льоду. Надалі така техніка допоможе після падіння вивернутися на бік або сісти.

Падіння назад. Таке падіння найбільше поширене серед досвідчених фігуристів, оскільки більшість невдалих стрибків призводить до падіння спиною вперед. При падінні назад не можна підставляти руки, тому що це може привести до травми зап'ястя і плечового суглоба. Правильна техніка падіння

назад полягає в повороті тіла в повітрі таким чином, щоб при приземленні удар розподілився на всю поверхню однієї сідниці і стегна, і зігнутою напруженою руки. В процесі падіння корпус слід повернути назустріч льоду і друга рука допомагає першій. Така техніка допоможе не тільки зберегти здоров'я, але і миттєво встати.

Дана техніка краще виходить при падінні з обертань і стрибків, тому що обертаючий момент стрибка допомагає розгорнути тіло. Якщо падіння відбувається рівно і не вдається повернути корпус, то варто зробити наступне: вигнувши спину дугою, притиснути підборіддя до грудей, прямі руки розкинути в сторони так, щоб вони зовсім трохи випереджали корпус. Падаючи слід перекотитися від низу спини до плечей не розслабляючи спину, руки повинні лягти на лід всією поверхнею і бути напружені. Ні в якому разі не згинати лікті! Тут, як і при всякому падінні на лід, варто намагатися, щоб вектор падіння був під гострим кутом до льоду. Перед самим приземленням слід відштовхнутися від льоду в напрямку падіння (не вгору звичайно, а паралельно льоду), щоб покататися, як можна далі. Чим далі ви прокотитесь після падіння, тим менш болючим виявиться падіння.

Ø для профілактики травм гомілковостопного і колінного суглобів (тендиніт, вивих і нестабільність надколінка) варто постійно виконувати вправи на розтяжку м'язів і сухожилів;

Ø навчити правильній шнурівці взуття на нозі. Здійснювати це потрібно таким чином, щоб ковзани склали як би одне ціле з ногою фігуриста, а не були би тільки пристосуванням для фігурного катання. Якщо після шнурівки виявиться, що нога занадто вільна в черевіку, про що, крім відчуттів, свідчать і зморшки на халяву чобота, потрібно вкласти в нього устілки.

На початку навчання «майстерності падінь» відбувається на підлозі.

Під час занять зимовими видами спорту заборонено:

Ø перебування на льоду без ковзанів;

Ø кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах.

- Ø кататися без рукавиць;
- Ø заходити на лід природних водойм далеко від берега;
- Ø ходити на лижах та кататися на ковзанах у тісному або вільному взутті;
- Ø ходити по льоду;
- Ø при спуску з гори виставляти вперед лижні ціпки та зупинятися у підніжжя гори;
- Ø збиратися на льоду великими групами;
- Ø під час руху по ковзанярській доріжці різко зупинятися;
- Ø відпочивати, стоячи на біговій доріжці;
- Ø підходити до ополонки та кататися біля них на ковзанах;
- Ø кататися на катках і ковзанярських доріжках одночасно на бігових і звичайних ковзанах;
- Ø з'їжджати на лижах з крутих берегів прямо на лід;
- Ø перебувати на льоду без ковзанів;
- Ø заходити на лід природних водойм далеко від берега;
- Ø під час спусків виставляти лижні палки вперед та зупинятися біля підніжжя гори.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СТРІЛЬБОЮ

Найбільш поширені травми у стрільбі:

- Û вогнестрільні рани;
- Û рани плеча, передпліччя та ліктьового суглобу;
- Û потертості обличчя, шиї, рук;
- Û затвердіння (мозолі) долонної поверхні, пальців рук, зап'ястя;
- Û сколіоз у слабо вираженій формі;
- Û запалення в сухожиллі надостного м'язу;

Для профілактики травм під час занять кульовою стрільбою

рекомендується:

- Ø знаходитись в приміщенні тиру лише у визначених керівником місцях;
- Ø видачу патронів проводити за розпорядженням керівника стрільби винятково на лінії вогню;
- Ø виконання вправ і стрільби проводити лише з дозволу та по команді керівника за умови відсутності будь-кого в секторі обстрілу;
- Ø проводити стрільбу лише із справної зброї;
- Ø зарядження зброї робити тільки на лінії вогню після команди керівника стрільби «Заряджай!»;
- Ø перед зарядженням зброї необхідно переконатись у відсутності в стволі гільз, контролів чи інших предметів;
- Ø для припинення вогню надається команда “Відбій”. По цій команді необхідно припинити ведення вогню. Розрядити зброю і покласти її поряд з місцем для стрільби;
- Ø після закінчення стрільби необхідно доповісти керівникові;
- Ø гвинтівка повинна бути з відкритим затвором, а пістолет – зі спущеним курком;
- Ø за умови, коли показ влучень проводиться після кожного пострілу, видавати тільки по одному патрону;
- Ø чищення зброї проводиться тільки в спеціально відведених місцях під керівництвом капітанів команд, які стріляють;
- Ø ті, що порушили вимоги техніки безпеки, підлягають негайному видаленню зі стрільбища або з тиру.

Ті, що займаються зобов'язані:

- Ø тримати зброю зарядженою зі спущеним курком або відкритим затвором поза лінією вогню, а також на лінії вогню з початку стрільб і до їх закінчення;
- Ø тримати зброю на лінії вогню дуловою частиною ствола тільки в напрямку стрільби вгору або вниз (під кутом не більше 60° до напрямку стрільби), незалежно від того, заряджена вона чи ні;

Ø по команді «Розряджай!» (під час перерв у стрільбі по закінченні стрільби, при залишенні лінії вогню, при передачі зброї іншій особі) розрядити зброю і переконатися, що в ньому не залишилося патронів.

Заборонено:

- Ø стріляти з несправної зброї;
- Ø заряджати або передавати зброю до команди керівника стрільби;
- Ø направляти зброю в сторони та у тил, а також у людей або тварин, у якому б стані зброя не перебувала (незаряджене, навчальне, розібране);
- Ø прицілюватися в мішені навіть із незарядженої зброї, якщо в їхньому розташуванні перебувають люди або тварини;
- Ø виносити заряджену зброю з лінії вогню;
- Ø перебувати на лінії вогню, крім чергової зміни, що стріляє;
- Ø залишати на лінії вогню заряджену зброю або зброю із закритим затвором;
- Ø стріляти на стрільбищі та у відкритому тирі не паралельно директрисі (напрямку) стрільбища;
- Ø відходити з місця занять без дозволу керівника;
- Ø відволікати від занять інших;
- Ø брати без дозволу керівника зброю та боєприпаси;
- Ø виконувати самовільно вправи зі зброєю.

Для профілактики травм під час занять стрільбою з луку рекомендується:

Ø застосовувати спеціальні захисні засоби, метою яких є захист спортсмена від травми або пом'якшення удару:

• *напальчник* надягається на три пальці правої руки (для правші);

• *нагрудник* захищає м'які тканини в лівій частині від ударів і тертя тятиви;

• *крага* одягається на ліву руку і захищає м'які тканини внутрішньої сторони передпліччя від ударів тятиви.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Біг

Під час занять **бігом** можуть виникати наступні травми:

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

Для профілактики травм під час занять бігом рекомендується:

- Ø перед кожним заняттям перевіряти стан кросової траси;
- Ø при груповому старті бігти тільки по своїй доріжці;
- Ø виключати різку зупинку, що стопорить;
- Ø під час занять кросовою підготовкою відстань для гасіння швидкості атлета повинна бути не менше 8-10 м;
- Ø проводити заняття з легкої атлетики тільки на рівній, без вибоїв і на твердій доріжці;
- Ø тренування проводити після «розігрівання» організму атлетів і виконання ними спеціальних вправ;
- Ø надавати кожному бігуну окрему доріжку;
- Ø при груповому старті перші 200 м бігти тільки по своїй доріжці;
- Ø поступова і ретельна підготовка легкоатлета до максимально напруженого бігу на дистанції;
- Ø 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;

- Ø у перервах між забігами спортсмен повинен зберігати почуття розігрітих м'язів;
- Ø у вологу й холодну погоду розминка повинна проводитися особливо інтенсивно, але за часом повинна бути менш тривалою;
- Ø під час змагань щоб уникнути травмонебезпечних ситуацій суддівська колегія перед початком забігу повинна ретельно перевіряти стан бігових доріжок;
- Ø дозволяти займатися атлетам тільки в спеціальних туфлях з шипами;
- Ø ті, що займаються повинні стежити за взуттям, яке повинно бути підігнаним по нозі.

Заборонено:

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

Біг на короткі дистанції (спринт)

При **спринтерських тренуваннях** можуть виникнути такі травми:

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

Для профілактики травм під час занять спринтерським бігом рекомендується:

- Ø перш ніж приступати до оволодіння технікою бігу на короткі дистанції оволодіти технікою бігу на середні дистанції;
- Ø допустиме навантаження виконувати тільки після загальної достатньої технічної підготовленості;

- Ø під час вивчення стартів без достатньої підготовки не виконувати різких зупинок;
- Ø особливу увагу звертати на техніку виконання правильного низького старту.

Стаєрський та марафонський біг

При стаєрських тренуваннях та кросовій підготовці можуть виникнути такі травми:

- Ї запальні захворювання стопи і гомілки – тендовагініти і паратеноніти ахіллового сухожилля;
- Ї міофасцити, які виникають при тренуванні на твердому ґрунті, при фізичному перевантаженні литкового і камбаловидного м'язів;
- Ї травматичні неврити, в основному, сідничного нерву.

Для профілактики травм під час занять стаєрським та марафонським бігом рекомендується:

- Ø перш за все уважно дослідити дистанцію;
- Ø правильно організувати харчування до старту та на дистанції (соки, фрукти, глюкоза, цукор);
- Ø звертати увагу на підготовку костюму (труси, майки, взуття);
- Ø приймати міри по попередженню сонячного та теплового удару;
- Ø ті, що займаються повинні бути на заняттях у костюмах, що відповідають погоді. При теплій погоді – труси, майка і тренувальний костюм, при холодній – додатково одягати светр і обов'язково теплі шкарпетки;
- Ø приступати до виконання вправ визначеного виду легкої атлетики тільки після спеціальної для цього виду розминки;
- Ø у холодну погоду тренувальний костюм варто знімати тільки перед безпосереднім виконанням вправ, а по закінченні вправ негайно одягатися;
- Ø туфлі з шипами слід класти виключно шипами вниз;

Ø розминку на змаганнях слід проводити лише у відведених для цього місцях.

Заборонено:

- Ø бігати при масових кросах у легкоатлетичних туфлях з шипами;
- Ø бігати в темряві по нерівній місцевості;
- Ø переходити місця, на яких проводяться заняття;
- Ø залишати інвентар на місці занять.

Бар'єрний біг

Крім характерних для бігу на короткі дистанції (спринту) травм у тих, що займаються, можуть виникати характерні для бар'єрного бігу травми:

- Ї забій гомілки і тилу стопи об бар'єр;
- Ї травми сумково-зв'язкового апарату колінного і гомілково-ступневому суглобів;
- Ї перелом однієї або обох гомілок з підвивихом або вивихом стопи;
- Ї переломи п'яткової кістки, колінної чашечки;
- Ї розтягнення в гомілково-ступневому суглобі.

Для профілактики травм під час занять бар'єрним бігом рекомендується:

- Ø перш за все слід приступати до освоєння спеціальних вправ для бар'єриста (старти, стрибки в висоту, стрибки в довжину);
- Ø безпосередньо перед вивченням техніки бар'єрного бігу з метою розминки додатково проробляти спеціальні вправи бар'єриста;
- Ø тим, що навчаються бігу з бар'єрами дозволяється долати високий бар'єр лише при наявності сталих технічних навичок бігу через низькі бар'єри;
- Ø обов'язково припиняти заняття бар'єрним бігом при значній втомі;
- Ø переходити до бігу між бар'єрами в «три кроки» після оволодіння відповідним ритмом бігу в «три кроки» на низькій висоті бар'єра і трохи скороченою між ними дистанцією;

Ø задля попередження забоїв та падінь бар'єри повинні легко падати при ударі о них нижньою кінцівкою.

Заборонено:

Ø проводити тренування на слизькому ґрунті, на траві без спеціального взуття (шиповок).

Стрибки у довжину та в висоту

При заняттях **стрибковими вправами** можуть виникати такі травми:

- Ї розтягання гомілково-ступневих суглобів;
- Ї перелом щиколотки;
- Ї розтягання зв'язкового апарата колінного суглоба (з ушкодженням внутрішнього меніска);
- Ї забиті місця п'яtkової кістки;
- Ї переломи кісток передпліччя;
- Ї садни;
- Ї рани нижніх кінцівок;
- Ї ушкодження хребта ;
- Ї травми голови.

Стрибки у довжину з розбігу

Під час занять **стрибками у довжину з розбігу** можуть виникати наступні травми:

- Ї садни;
- Ї забій;
- Ї пошкодження сумково-зв'язкового апарату переважно у гомілково-ступневому суглобі.

Для профілактики травм під час занять стрибками в довжину рекомендується:

Ø планка закріплювати нерухомо на рівні майданчика, при цьому вона повинна бути рівною;

- Ø задля попередження забиття п'яти, під планку та під п'яту у легкоатлетичні туфлі рекомендується вкладати губчасту гуму;
- Ø у підготовчу частину тренування включати обов'язкові спеціальні вправи;
- Ø необхідно вдосконалювати техніку розбігу, відштовхування і приземлення;
- Ø перед виконанням стрибка необхідно проводити інтенсивну розминку.
- Ø проводити достатню розминку перед стрибками;
- Ø ретельно розпушувати пісок в ямі для стрибків – місці приземлення на глибину 35-40 см;
- Ø після розпушування граблі класти виключно зубами вниз;
- Ø підтримувати місця відштовхування у гарному стані, особливо стежити за якістю і кріпленням бруска для відштовхування;
- Ø у підготовчу частину занять з легкої атлетики включати спеціальні вправи для стрибків у довжину;
- Ø при початковому навчанні учнів зняти вправи, в яких виконується безпосереднє відштовхування від бруска. Відштовхування робити від твердого ґрунту;
- Ø викладач, навчаючи тих, що займаються стрибати, має знаходитися збоку від них;
- Ø той, що займається виконавши стрибок має звільнити стрибкову яму. Для цього слід зробити кілька кроків уперед, обійти стрибкову яму і зайняти місце у колоні;
- Ø страхування обов'язкове у всіх видах стрибків, особливо під час стрибків з розбігу;
- Ø страхуючи тих, що займаються під час стрибків викладач завжди має стояти збоку від них у місці приземлення.

Заборонено:

- Ø виконувати стрибки на не рівному, слизькому, пухкому ґрунті;
- Ø приземлятися на руки.

Стрибки у довжину потрійним

Для профілактики травм під час занять стрибками у довжину потрійним рекомендується:

- Ø переходити до навчання потрійного стрибка лише при наявності стійких навичок із спринтерського бігу і стрибків у довжину з розбігу;
- Ø постійне вдосконалення техніки бігу;
- Ø безпосередньо переходити до виконання потрійного стрибка лише при наявності навичку в стрибках у довжину;
- Ø неухильне дотримання принципу поступовості в оволодінні майстерністю потрійного стрибка;
- Ø поступове збільшення довжини і швидкості розбігу;
- Ø ретельно стежити за якістю і станом спортивного взуття;
- Ø проводити розминку перед виконанням стрибка;
- Ø поступово адаптуватися при зміні ґрунту;
- Ø обов'язково використовувати амортизаційні устілки, еластичні гомілкоstopники і наколінники;
- Ø стежити за станом хребта.

Заборонено:

- Ø у початковому періоді навчання потрійному стрибку атлетам стрибати з довгого розбігу і з великою швидкістю.

Стрибки з жердиною

Для профілактики травм під час занять стрибками з жердиною рекомендується:

- Ø мати технічно справні планки, жердини;
- Ø безпосередньо перед кожним заняттям варто перевіряти якість жердин для стрибків та поролонове наповнення ями для приземлення;
- Ø допускати до самостійних стрибків з жердиною атлетів тільки після оволодіння ними вправами на стійку рівновагу у фазі «вис на жердині»;

- Ø при тренуванні фази «переходу» через планку стійки для стрибків повинні бути з важкою підставою та закріплені так, щоб виключити падіння стійок при невдалих стрибках на атлета;
- Ø при початковому навчанні стрибкам з жердиною необхідно замінити тверду шухлядку для упора жердини ямкою, виритою в ґрунті;
- Ø планка повинна легко звалюватися зі стійок при невдалих стрибках;
- Ø поролонове наповнення ями для приземлення має бути загальною товщиною 100-150 см;
- Ø при тренуванні «переходу» через планку стійки повинні бути з важким підставою або закріплені так, щоб виключити їх падіння при невдалому стрибку;
- Ø допускати перехід займаються до самостійних стрибків після оволодіння ними більш стійкою рівновагою у вправі «висіння» на жердині.

Заборонено:

- Ø при початковому навчанні стрибкам з жердиною дозволяти стрибки з твердою шухлядою для упора жердини;
- Ø при виконанні окремих вправ користуватися туфлями з шипами;
- Ø проводити навчання і тренування з легкої атлетики в дощ на слизькому ґрунті при початковому навчанні окремим фазовим вправам стрибка.

Стрибки у висоту з розбігу

Під час занять стрибками у висоту можуть виникати наступні травми:

- Ї травми гомілково-ступневого суглобу, зокрема його зв'язкового апарату,
- Ї переломом щиколотки;
- Ї травми колінного суглобу з пошкодженням менісків;
- Ї травми гомілковостопного суглоба і м'язів спини.

Для профілактики травм під час занять стрибками у висоту з розбігу рекомендується:

- Ø привчати легкоатлета до м'якого падіння, без викидання рук вперед;

- Ø місце відштовхування не повинно бути слизьким;
- Ø яма для приземлення повинна бути заповнена поролоном.

Заборонено:

- Ø проводити розбіг і відштовхування перед стрибком у висоту на нерівному, пухкому чи слизькому ґрунті;
- Ø при початковому навчанні дозволяти учням стрибки з приземленням на руки «нирком» чи «шкереберть»;
- Ø дозволяти учням стрибати під гострим кутом із швидкого розбігу, коли приземлення атлета може приходитися на ребро шухляди або ями з піском.

Метання легкоатлетичних снарядів

При навчанні метанням легкоатлетичних снарядів молота, диска, гранати і списа можуть виникнути наступні види травм та пошкоджень:

- Û розтягання і розриви зв'язувань ліктьового суглоба;
- Û вивихи плеча;
- Û переломи плечової кисті (при метанні гранати і списа);
- Û зриви шкіри пальців (при метанні диска);
- Û розтягнення зв'язок фаланг пальців (при штовханні ядра);
- Û зриви шкіри долоні (при метанні молота);
- Û розтягання та розриви зв'язкового апарата суглобів верхніх кінцівок (при метанні молота);
- Û розтягнення та розриви м'язів спини (при метанні молота).

Метання молота, диска, гранати, спису

Під час занять з **метань** можуть виникати наступні травми:

- Û травми м'язів тулуба;
- Û пошкодження сумково-зв'язкового апарату переважно у гомілково-ступневому суглобі.

У **метальників диска** здебільшого виникають наступні травми:

- Û ушкодження внутрішньої бічної зв'язки колінного суглобу;

Û ушкодження внутрішнього меніску;

Û травми плечового суглобу.

У метальників спису:

Û ушкодження сумково-зв'язкового апарату ліктювого і плечового суглобів і м'язів верхньої кінцівки і плечового поясу;

Û травми ліктювого суглобу;

Û розвиток хронічних запальних процесів – періартрит плечового суглоба.

Для профілактики травм під час занять з метання молота, диска, гранати рекомендується:

Ø доріжка для розбігу і майданчик для метань повинні бути рівними і сухими;

Ø розмір майданчика повинен бути не меншим ніж 80х40 м;

Ø забезпечити справність снарядів для метання;

Ø стежити за тим, щоб розміри снарядів для метання відповідали віку і статі учнів;

Ø назад до кола метання спортивний прилад варто переносити, а ні в якому разі не кидати;

Ø зберігати і переносити спортивний інвентар для метання в спеціальних ящиках;

Ø переходити до метань на дальність лише після освоєння техніки метань;

Ø проводити якісну, з трьох етапів розминку, як у атлетичній гімнастиці;

Ø розміщувати партнерів з метання і глядачів змагань так, щоб уникнути можливості влучення снарядів у партнера і глядачів;

Ø спортсмену, який виконує метання диску чи штовхання ядра, не виходити за межі кола до приземлення приладу.

Ø безпосередньо перед метаннями виконувати спеціальні вправи для м'язів, зв'язок, кісткових з'єднань ліктювого і плечового суглобів;

Ø дистанція між літаючим снарядом і основною групою повинна бути більшою за 3 м;

- Ø перед метанням слід подивитися, чи немає людей у зоні кидка;
- Ø основна група учнів повинна перебувати позаду від того, хто метає;
- Ø бути особливо уважним у вправах з метання;
- Ø під час метань, перед кожним кидком, попереджати оточуючих;
- Ø перед метаннями в мокру погоду витирати снаряди диск, ядро, молот, гранати.

Заборонено:

- Ø у метанні використовувати несправний інвентар;
- Ø метати молот без попередньої перевірки кріплення ланцюга, без шкіряної рукавички на «слабкій» руці або без підкладки на ручці;
- Ø метати снаряди з розбігу на пухкому ґрунті, після дощу в легкоатлетичних туфлях з маленькими, короткими шипами;
- Ø перебувати в зоні кидка, що визначається Правилами проведення змагань з легкої атлетики, а перебуваючи поблизу зони метання, повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання;
- Ø стояти біля того, хто виконує вправу з метання снаряду;
- Ø подача снаряда до місця метання «льотом»;
- Ø ловити снаряд стоячи ноги разом;
- Ø ловити снаряд низько опущеними кистями рук;
- Ø метати снаряд вологими долонями.
- Ø допускати при метанні м'яча з петлею у фазі повороту глибоке захоплення пальцями петлі м'яча.

Штовхання ядра

Під час занять зі **штовхання ядра** можуть виникати наступні травми:

- Ї пошкодження сумково-зв'язкового апарату переважно у променево-зап'ясному та плечовому суглобах.

Для профілактики травм під час занять зі штовхання ядра заборонено:

- Ø проводити тренування та змагання із штовхання ядра слизькими снарядами, штовхати ядро після дощу;

- ∅ при виконанні спеціальних вправ «жонглювання» ядрами, вимагати не підкидати ядро прямо перед собою, щоб уникнути падіння ядра на себе і партнерів;
- ∅ ловити ядро низько опущеними кистями рук, щоб уникнути забоїв пальців рук при ударі ядра об ґрунт;
- ∅ ловити ядро, ставлячи «ступні разом», щоб уникнути падіння ядра на ноги та забороняти подачу ядра до місця метання «льотом».

Заняття легкою атлетикою у закритих приміщеннях

На заняттях легкою атлетикою у закритих приміщеннях (покриття яких має категорію дуже твердих ґрунтів) можливі такі травми:

✓ у спринтерів – розтягання і надриви двоголового м'яза стегна та гомілковостопного суглоба, чотирьохголового м'яза стегна, Ахіллове сухожилля;

✓ у бар'єристів – повторюються травми спринтерів, а також ймовірні забиті місця і розтягання зв'язок колінного і гомілковостопного суглоба, розвивається ішіас;

✓ у бігунів на середні та довгі дистанції – травми гомілок, зони сосків на грудях, розвиваються хронічні хвороби сухожилля та м'язів гомілки і стопи;

✓ у стрибунів у висоту – розтягнення зв'язок гомілковостопного і колінного суглобів, порушення менісків суглобів, розвиваються радикуліти та неврити, ішіас, ймовірні травми шийного відділу хребетного стовпа (при виконанні стрибків стилем «фосбері-флоп»).

Для профілактики травм під час занять легкою атлетикою у закритих приміщеннях рекомендується:

- ∅ перед кожним заняттям робити прибирання залів вологим способом;
- ∅ стежити, щоб на підлозі не було піску із стрибкової ями;
- ∅ розпушувати яму з піском на глибину не менше багнета лопати;

- Ø стежити за тим, щоб при виході з ями для стрибків після приземлення, спортсмени чистили ноги від піску в спеціальному пристрої, щоб уникнути перенесення піску до місця розбігу і відштовхування;
- Ø робити стрибки з розбігу і вправи в метанні з підлоги на гумовій доріжці в легкоатлетичних туфлях з гумовою підшвою;
- Ø дотримуватись величини зони гасіння швидкості атлета після фінішу не менше 8-10 м.

Заборонено:

- Ø допускати під час занять на бігову доріжку одночасно велику кількість учнів (більше 8-10 осіб);
- Ø влаштовувати фініш забігу в залі близько до стінки.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ ТА ТУРИСТСЬКИМ ВЕЛОСПОРТОМ

На заняттях велоспортом в разі падіння на великій швидкості можливі такі травми:

- Û садни та потертості на всіх частинах тіла;
- Û переломи ключиці, кісток верхніх і нижніх кінцівок;
- Û струси мозку;
- Û розтягання зв'язок;
- Û потертості сідниць;
- Û ушкодження хребта.

Для профілактики травм під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом рекомендується:

- Ø відмінно володіти технікою пересування на велосипеді;
- Ø завжди перевіряти перед виїздом всі деталі велосипеда;

- Ø дотримуватися правил дорожнього руху (їздити прямолінійно, показувати руками напрямки поворотів);
- Ø користуватися загальноприйнятими сигналами, якими зазвичай користуються мотоциклісти, щоб повідомити водіїв коли збираєтеся несподівано зупинитися або повернути. Однак необхідно підтримувати візуальний контакт з кожним водієм при виконанні зазначених вами маневрів, щоб переконатися, що він вас правильно зрозумів;
- Ø намагатися їхати з основним потоком транспорту. На вулиці з двостороннім рухом користуватися правою стороною, але не притискатися до тротуару або ряду машин, що припарковано;
- Ø між велосипедистом і іншими транспортними засобами повинна бути відстань не менше метра;
- Ø дивитися, куди їдиш і бути готовим до машин, що уповільнюють рух і здійснюють різкі повороти, різко з'являються з-за поворотів та на перехрестях і наближаються ззаду, відкриття дверей машин, що припарковано, пішоходів, які переходять дорогу у недозволених місцях, дітей, які грають поблизу від дороги тощо;
- Ø під час їзди варто слідкувати не тільки за машиною попереду, але і за попередньою, слід зберігати дистанцію, щоб вистачило часу і відстані виконати несподіваний маневр;
- Ø якщо потік руху дуже великий, не слід намагатися виконувати лівий поворот з лівого ряду. Краще встати з велосипеда і перетнути вулицю разом з пішоходами., оскільки більшість інцидентів і зіткнень велосипедистів з машинами відбувається саме на перехрестях;
- Ø намагатися не їздити в погану погоду, в туман, в темний час доби або коли є признаки втоми;
- Ø знати та володіти технічним обслуговуванням і ремонтом матеріальної частини велосипеда;
- Ø обов'язково проводити тренувальну їзду у спеціально встановленій індивідуальній, спортивній захисній формі;

- Ø взуття того, хто займається повинно мати тверду підошву і грубий протектор, щоб не ковзати по педалях;
- Ø проводити регулярний санітарний огляду нижньої індивідуальної спортивної білизни, плавок і велосипедних трусів. Білизна повинна регулярно пратись і прасуватися гарячою праскою, щоб інфекція разом із брудом не потрапила на відкрите тіло. Потертості та ранки своєчасно повинні проходити санітарну обробку;
- Ø наявність спеціальних тренувальних майданчиків для навчання початківців обов'язкової техніки їзди на велосипеді;
- Ø якщо є можливість, варто користуватися спеціальними велосипедними доріжками, уникати їзди вулицями;
- Ø уважно слідкувати за дорогою: чи немає попереду люків, великих ям, гравію, рейок та інших перешкод. Навіть на рівній вулиці пісок або гравій можуть змінити траєкторію руху на повороті;
- Ø всі частини машини повинні бути в справності, чисті та добре змащені, а велосипед відповідати зростанню і довжині кінцівок;
- Ø користуватися захисним шоломом;
- Ø обов'язково слід використовувати фари, що відбивають і світлий одяг.

Заборонено:

- Ø їздити по тротуарах;
- Ø перевозити пасажирів, особливо якщо вони закривають вам огляд. Присутність на велосипеді другої особи може перешкодити підтримувати рівновагу;
- Ø виїзд на автостраду учням, які не володіють технікою пересування на велосипеді;
- Ø їздити босоніж або в сандалях;
- Ø перевозити великі речі, прикріплені попереду керма, якщо вони закривають огляд, для цього слід користуватися багажником, попередньо переконавшись, що вантаж добре прив'язаний;
- Ø чіплятися за машини, вантажівки, мотоцикли або за інший транспорт;

- Ø їздити пізно ввечері або вночі, якщо в цьому немає гострої потреби;
- Ø стрибати на велосипеді. Стрибки виглядають ефектно, але вони піддають стресу всі частини велосипеда, починаючи від педалей і закінчуючи спицями. Найбільша небезпека від стрибків – поломка вилки;
- Ø виляти і робити легкі гальмування;
- Ø опускати голову, переглядаючи траєкторію руху;
- Ø сідати на велосипед під дією алкоголю або наркотичних засобів;
- Ø намагатися «пірнути» між машинами або автомобілями, що припарковано, оскільки автомобіліст, який рухається позаду, може не помітити велосипедиста і збити його;
- Ø їздити трохи попереду правого крила автомобіля – зазвичай це зона, невидима для водія. Якщо велосипедист рухається з більш низькою швидкістю, ніж основний потік краще їхати ближче до тротуару щоб пропустити автомобілі.

Для профілактики травм під час шосейних тренувань рекомендується:

- Ø обов'язкова наявність велосипедного шолому;
- Ø наявність машини супроводу, або так званої «технічка». Це автомобіль, керований зазвичай тренером або механіком, що їде позаду за групою велосипедистів, прикриваючи їх від удару іншого автомобіля. При розворотах або поворотах на жвавих перехрестях «технічка» перекриває ряд зустрічної смуги, тим самим захищаючи групу велосипедистів від неуважного автомобіліста. В іншому випадку це автомобіль може доставити травмованого гонщика до пункту медичної допомоги;
- Ø знати техніку попереджувальних знаків і жестів руками. Наприклад, при зміні смуги в інший ряд автодороги, велосипедист повинен показати рукою, автомобілю, що їде позаду, про свій маневр. Якщо за кермом адекватний і той, що поважає правила руху водій, то він пропустить велосипедиста;
- Ø дотримання правил дорожнього руху нарівні з автомобілістами;

- Ø обов'язкова перевірка кріплень й вузлів велосипеда, гальмівної системи, рульового управління і кріплення коліс;
- Ø обов'язкове врахування погодних умов під час тренування, а також стану дорожнього полотна. У досвідченого велосипедиста техніка керування велосипедом змінюється залежно від цих факторів. Наприклад, при тренуванні в дощ не можна робити різких рухів кермом і сильно тиснути на гальма, особливо задні, інакше колеса можуть зірватися в некерований занос, і як наслідок втратити контроль над велосипедом. Необхідно враховувати також і стан дороги, по якій пересувається велосипедист, і тип покриття велосипеда;
- Ø знання техніки керування велосипедом в цілому, тобто не тільки серед щільного потоку автомобілів або в поганих погодних умовах, але і враховуючи рельєф траси по якій проходить тренування, швидкість з якою рухається спортсмен.

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:

- ü ушкодження пальців кисті;
- ü розтягання зв'язкового апарата суглобів верхніх і нижніх кінцівок;
- ü вивихи та переломи фаланг пальців кисті (недотепний прийом м'яча);
- ü забиті місця (при зіткненнях і падіннях).

Для профілактики травм під час занять спортивними іграми рекомендується:

- Ø 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;

Ø перед початком гри слід відпрацювати техніку ударів і прийомів захоплення м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча та персональний захист;

Ø одяг має бути легкий, не затрудняти рухів, взуття у гравців – баскетболістів, волейболістів, гандболістів – на гнучкій підшві типу кедів, кросівок, у футболістів дозволяється мати взуття на більш жорсткій підшві;

Ø не слід носити на собі предмети, небезпечні для себе та інших гравців;

Ø оволодіння правильною технікою ловлі м'яча;

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

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

Ø коротко стригти нігті;

Ø висота сітки для гри у волейбол повинна відповідати віку та статі гравців (таблиця 3).

Таблиця 3

Відповідність висоти сітки для гри у волейбол віку та статі гравців

Стать	до 14 років	15-16 років	Старше 17 років
для хлопчиків та юнаків	2 м	2,35 м	2,43 м
для дівчаток і дівчат	2,1 м	2,2 м	2,34 м

Ø повсякденно проводити виховну роботу по боротьбі із грубою грою;

Ø вага, розміри і якість м'ячів, що використовуються у спортивних іграх, повинні відповідати правилам змагань з окремих видів (таблиця 4);

Ø 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;

Ø на майданчику для гри в гандбол слід створити безпечну зону в 1 м уздовж бокових ліній, але не менше як на 2 м за лицьовими лініями;

Таблиця 4

Вага та розміри м'ячів, які повинні використовуватися у спортивних іграх

Спортивні ігри	Діаметр м'яча, м	Вага м'яча, г
Волейбол	0,66	270-280
Баскетбол	0,75-0,78	600-650
Гандбол	0,54-0,6	325-475
Футбол	0,68-0,71	396-453

Ø кільця для гри у баскетбол закріплюють на висоті 3,05 м від підлоги спортивного залу або поверхні спортивного майданчика. Довжина сітки на баскетбольних кільцях має становити 0,4 м.

Футбол

Причинами травм в переважній більшості випадків під час гри у **футбол** та **регбі** 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. Отже під час занять даними видами спорту можливі наступні види травм:

- подряпини;
- переломи кісток;
- біль у стегні, який віддає в пах;
- запалення сухожилів на гомілці;
- запалення окістя;
- розриви та надриви м'язів задньої поверхні стегна та м'язів, що приводять до хронічних артритів колінних суглобів;
- розтягання і розрив двоголового м'яза стегна;
- перерозгинання колінного суглобу.

Для профілактики травм під час занять футболом рекомендується:

- Ø насамперед необхідно стежити за станом місця занять;
- Ø футбольне поле повинне бути рівним, без яких-небудь сторонніх предметів, кутові прапори повинні прикріплюватися до зеленого покриття на висоті не менше ніж 1,5 м, а границі поля позначаються білою фарбою;
- Ø обов'язково повинна бути гарна розминка перед грою;
- Ø заборона тренуватися на непідготовленому полі;
- Ø опитування гравців і проведення індивідуального інструктажу перед змаганнями;
- Ø застосування спортивного індивідуального захисного інвентарю;
- Ø використання щитків, наколінників, еластичних бинтів;
- Ø воротарям вдягати шорти воротаря;
- Ø забезпечити кваліфіковане та чітке суддівство;
- Ø гравцям у футбол слід мати індивідуальні захисні пристрої, а саме наколінники, захисні щитки під гетри, рукавички (воротарям);
- Ø одяг футболістів повинен бути з легкої, що не стискає рухів, тканини;
- Ø бутси повинні бути з щільної шкіри з твердою підошвою без виступаючих на ній цвяхів;
- Ø шипи на бутсах не повинні вдавлюватися в підошву, їхня довжина залежить від стану ґрунту (від 12 до 18 мм).
- Ø 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);
- Ø 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;
- Ø обов'язково чітке і уважне суддівство;
- Ø для профілактики травм опорно-рухового апарату футболіста особливе місце займає достатній рівень загальної фізичної підготовленості. Викладач

повинен розробити для футболіста комплекс вправ, що зміцнюють його м'язово-зв'язковий апарат, і особливо задню групу м'язів стегна, а також м'язи згиначі-розгиначі гомілки, у першу чергу двоголовий м'яз стегна, застосовувати ці вправи в період тренувань і підготовки до змагань;

Ø під час проведення гри, за воротами у радіусі 10 м не повинні знаходитись сторонні особи, а також предмети, котрі можуть стати причиною травм;

Ø спортсменам слід навчати застосовувати самострахування при випадкових сутичках, стрибках і непередбачених ситуаціях;

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

Волейбол

Найбільш поширені травми у волейболі:

- Ї травми обертальної манжети;
- Ї підлопаткова невропатія;
- Ї травми пальців;
- Ї травми спини;
- Ї тендиніт зв'язки надколінка;
- Ї хвороба Осгуда-Шлаттера;
- Ї травми гомілково-ступневого суглобу.

Для профілактики травм під час занять волейболом рекомендується:

Ø постійне покращення техніко-тактичної підготовки гравців;

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

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

- Ø спортивний зал не можна захищувати гімнастичними снарядами й іншим інвентарем;
- Ø гравцю рекомендується надягати спеціальне взуття на гумовій підшві, особливо під час гри на дерев'яній підлозі.

Баскетбол

Найбільш поширені травми у баскетболі:

- Ї розтягнення зв'язок гомілковостопного суглоба;
- Ї вивих нижньої кінцівки;
- Ї ахілотендиніт – розрив ахілового сухожилля;
- Ї тендиніт колінного суглоба (запалення зв'язки, що з'єднує колінну чашечку і великогомілкову кістку);
- Ї травми меніску;
- Ї травма передньої хрестоподібної зв'язки;
- Ї травми пальців та кисті рук;
- Ї стоматологічні травми;
- Ї вивих щелепи.

Для профілактики травм під час занять баскетболом рекомендується:

- Ø удосконалення тактичної підготовки;
- Ø проведення правильної розминки перед тренуваннями і змаганнями;
- Ø створення безпечних умов проведення занять і змагань;
- Ø в спортзалах частини стін, батареї, неприбрані гімнастичні снаряди, що виступають, повинні бути обгороджені;
- Ø підлога повинна бути гладкою і неслизькою;
- Ø відкритий баскетбольний майданчик повинен мати рівний щільний ґрунт і за 30 хв. до початку тренування бути политим водою;
- Ø баскетбольну стійку варто обгорнути м'яким матеріалом.
- Ø ті, що займаються повинні бути попереджені про небезпеку в процесі гри;

- Ø перед початком гри необхідно зняти речі, які можуть стати причиною травм (годинники, браслети і т.п.);
- Ø заняття повинні проводитись виключно на сухому майданчику;
- Ø якщо заняття проводяться в залі, підлога має бути чистою і сухою⁴
- Ø ігри слід проводити у відповідності з правилами змагань;
- Ø у тих, що займаються необхідно виховувати навички самострахування, безболісного падіння, виховувати повагу до суперників, вміння попереджувати грубість.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ КІННИМ СПОРТОМ

Травми, які можуть виникати під час занять кінним спортом:

- Û забій різних частин тіла;
- Û вивихи;
- Û розтягування стегнової мускулатури, м'язів спини, зв'язок нижніх кінцівок;
- Û переломи хребта та кінцівок;
- Û розрив спинного мозку та як наслідок параліч кінцівок.

Для профілактики травм під час занять кінним спортом рекомендується:

- Ø одяг та взуття для верхової їзди повинні бути зручними;
- Ø чоботи повинні мати гладку підошву і невеликий каблук. Ідеально підходять чоботи або черевики з крагами.
- Ø перш за все зайти до коня в денники та переконатися в тому, що він стоїть головою до виходу, в іншому випадку слід привітати його по імені і дочекатися, поки він повернеться до вас головою;
- Ø частування коням давати з розкритої долоні;
- Ø знати природні поведінкові стереотипи коней;

- Ø перед посадкою на коня підрізати довжину путлиць під свій зріст і перевірити стан підпруг (при необхідності їх варто підтягти);
- Ø коня завжди слід обходити спереду;
- Ø посадка на коня здійснюється з лівого боку;
- Ø шлях від стайні до місця тренування потрібно долати, ведучи коня за поводдя в руках;
- Ø порядок руху коней у зміні визначається інструктором;
- Ø під час руху необхідно строго дотримувати зміни алюри руху (крок, рись, галоп) і положення в зміні;
- Ø дистанція між кіньми при їзді в лісі і на полі повинна відповідати двом корпусам коней – приблизно 1,5-2 м (вершник повинен бачити через вуха свого коня копита задніх ніг того коня, що йде попереду);
- Ø у випадку будь-яких пригод при їзді в зміні слід терміново повідомити інструктора. Повідомлення інструктора про перешкоди на шляху зміни передаються по ланцюжку;
- Ø після закінчення заняття з коня злазять на ліву сторону по команді інструктора, попередньо кинувши обидва стремена, при цьому привід з рук не випускають. Після цього необхідно зняти привід з шиї коня, взяти коня під узди правою рукою, встати близько його лівого плеча, а кінець приводу взяти в ліву руку і дочекатися обслуговуючого персоналу, який забере коня.

Заборонено:

- Ø вдягати одяг, який буде запобігати рухам,
- Ø взувати чоботи з підборами;
- Ø без дозволу обслуговуючого персоналу відвідувати стайню;
- Ø порушувати тишу;
- Ø бігати по стайні;
- Ø заїжджати або виїжджати зі стайні верхи (при різкому русі кінь, перебуваючи під вершником в стайні, може травмувати його ногу, притиснувши до стіни або вершник може вдаритися головою об дверний отвір);
- Ø робити різкі рухи руками;

- Ø фотографувати (зі спалахом);
- Ø заходити в денники до коней без дозволу працівників стайні;
- Ø при падінні з коня випускати поводдя з рук.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФЕХТУВАННЯМ

Під час занять **фехтуванням** можуть виникати наступні травми:

- Ў ушкодження менісків, капсульно-зв'язкового і бічного зв'язкового апарату колінного суглоба;
- Ў остеохондроз хребта;
- Ў хронічні захворювання окістя (епікондиліти виростків плечової кістки, періостити і периостеопати великогомілкової кістки);
- Ў мікротравматична тендопатія власної зв'язки наколінника;
- Ў деформуючий артроз;
- Ў бурсит колінного суглоба;
- Ў хронічний паратеновит ахілового сухожилля.

Для профілактики травм під час занять фехтуванням рекомендується:

- Ø інвентар видавати тільки справний і безпосередньо перед початком занять;
- Ø контролювати справність спортивної зброї, масок, курток і захисних пристосувань;
- Ø у приміщенні, де проводяться заняття з фехтування, обов'язково повинна бути аптечка першої допомоги;
- Ø при отриманні травми незалежно від її серйозності, варто негайно припинити заняття і надати потерпілому необхідну медичну допомогу;
- Ø викладач повинен витягувати спортивну зброю зі збройової кімнати безпосередньо перед початком занять;
- Ø якщо під час поєдинку з бійця злетіла маска, бій повинен бути зупинений;

Ø при проведенні фехтувального поєдинку глядачі і судді повинні перебувати на безпечній відстані від доріжки.

Заборонено:

Ø брати спортивну зброю без дозволу викладача;

Ø виходити на доріжку без бандажів;

Ø вести поєдинок з людиною, що незахищена фехтувальною маскою, нагрудником (жилетом), спеціальними штанами, рукавичкою;

Ø наносити будь-які колючі удари в область голови і шиї, а також вище рівня плеча та будь-які удари назустріч;

Ø спрямовувати зброю на людину, що знаходиться поза фехтувальної доріжки і не екіпірована належним чином;

Ø переходити фехтувальну доріжку під час проведення на ній поєдинку;

Ø використовувати нестандартну (саморобну, зламану) зброю і інвентар без спеціального дозволу викладача;

Ø проводити самостійні тренування тими, що займаються;

Ø проводити тренування без запобіжного інвентарю (масок, рукавичок, боковиків, курточок).

Ø виносити зброю з приміщення, де йде “фехтування”, без особливого дозволу викладача;

Ø допускати до боїв тих, що не ознайомлені з фехтувальними правилами і не здали залік з правил ведення бою і суддівства;

Ø будь-які неконтрольовані удари – зупинка зброї в будь-який момент атаки повинна виконуватися миттєво, якщо раптом візаві не зміг захиститися;

Ø наносити різкі, удари та стусани, удари в стрибку, кидки вперед, удари і уколи наосліп, навідліг, не бачачи кінцевої точки доставки (при розворотах корпусу, удар “з промахом” тощо);

Ø прискорювати або зривати темп;

Ø наносити удари противнику, не перебуваючи при цьому в добре урівноваженій бойовій стійці;

- Ø проводити тренування за умови відсутності запобіжних капелюшків на кінцях клинків, у несправних масках або нагрудниках, за умови відсутності необхідного високого та щільного коміра, гарди і рукавичок;
- Ø проводити тренування у невідповідному взутті та на слизькій доріжці.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ ТА СПОРТИНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ

На заняттях різними видами туризму можуть виникнути такі травми:

- Û сонячні удари та запаморочення;
- Û переломи кінцівок;
- Û утоплення;
- Û защепи пальців в карабінах;
- Û потертості шкіри на руках, тулубі або ногах мотузкою при роботі без рукавиць;
- Û удару колін та п'ят при зриві на площинах «Скельного стенду»;
- Û защепи пальців мотузкою при спуску вісімкою;
- Û удари колін, ніг, сідниць та рук при швидкому спуску зі «Скельного стенду».

Для профілактики травм під час занять туризмом рекомендується:

Пішохідний туризм (спортивне орієнтування)

- Ø ті, що приймають участь у туристському поході (подорожі) повинні бути одягнуті у відповідний спортивний одяг (спортивний костюм) та спортивне взуття, що визначається правилами проведення занять. Обов'язково повинні мати засоби захисту від сонця: кепка, панамка, окуляри;
- Ø проведення походу (екскурсії) відбувається у денний час при достатньому освітленні;

- Ø перед початком пішохідного походу (екскурсії) ті, що займаються повинні отримати у викладача спеціальні вказівки щодо маршруту подорожі;
- Ø подорож починається із загального шиккування в одну шеренгу. Викладач знайомить з темою і метою подорожі;
- Ø в процесі пішохідного походу (екскурсії) викладач повинен попереджати тих, що займаються про можливе виникнення надзвичайних ситуацій та травм;
- Ø ті що приймають участь у поході повинні дотримуватись Правил дорожнього руху. Рухатись тільки по тротуарах, у разі відсутності тротуару – йти узбіччям дороги назустріч транспорту. Під час руху тротуаром, треба триматися правої сторони щоб не заважати зустрічним пішоходам;
- Ø переходити дорогу по пішохідним переходах. Якщо немає позначеного пішохідного переходу, дозволяється переходити дорогу на роздоріжжях по лінії тротуарів або узбіччя;
- Ø у разі нездужання, запаморочення голови, болі в серці чи інших органах, а також в разі відставання або травм треба негайно звернутися до викладача.
- Ø дотримуватися Правил поведінки в суспільних місцях;
- Ø під час проведення походу необхідно мати 1 л води на кожного;
- Ø після закінчення пішохідного походу (екскурсії) треба повідомити викладача про стан свого здоров'я, перевірити наявність особистих речей та повідомити викладача в разі їх відсутності;
- Ø наприкінці подорожі взяти участь у зборах групи з оцінки дій учасників походу (екскурсії), в тому числі і своїх власних;
- Ø ретельно укомплектувати медичну аптечку.

Заборонено:

- Ø допускати до туристського походу осіб, які не мають належного спортивного одягу або мають погане самопочуття;
- Ø виходити на проїзну частину дороги;
- Ø переходити дорогу навскоси;
- Ø перевищення ваги рюкзака більше 15 кг для чоловіків і 10 кг для жінок;

- Ø проводити подорож під час негоди (туману, дощу, сильного вітру, снігопаду);
- Ø під час подорожі залишати групу, без дозволу викладача;
- Ø палити під час заняття чи пішохідної екскурсії;
- Ø пробувати на смак різноманітні трави, ягоди тощо;
- Ø торкатися руками отруйних, небезпечних та хижих тварин, комах, рослини тощо;
- Ø розводити багаття в місцях для цього не пристосованих;
- Ø приносити вибухонебезпечні і отруйні речовини;
- Ø знімати взуття та ходити босоніж (зادля попередження укусів комах).

Гребля на човнах

- Ø перед виходом на воду переконатися у тому, що все основне устаткування, включаючи весла, насос, рятувальні жилети, знаходяться на борту човна;
- Ø вага вантажу повинна бути рівномірно розподілена по всій довжині човна;
- Ø завжди повідомляти керівнику про час та місце відправлення, передбачуваний маршрут і час повернення;
- Ø на віддалених маршрутах плавання на борт повинні бути взяті ліхтарик, аптечка, якір та лінь, що страхує.

Заборонено:

- Ø експлуатувати човен в нетверезому стані та під впливом наркотичних і лікарських препаратів;
- Ø використовувати човен без індивідуальних рятувальних засобів (рятувальні або жилетів, що страхують, поясів, кіл тощо);
- Ø наближатися на швидкості до плавця у воді;
- Ø дозволяти плавцю наближатися до корми човна, поки він знаходиться в русі;
- Ø завантажувати човен вище встановленої максимальної вантажо-підйомності;
- Ø експлуатувати човен при висоті хвилі більше 0,7 м;

- Ø стрибати з човна;
- Ø пересуватися в човні під час руху, особливо при хвилюванні води.

Плавання на квадроциклах

- Ø для катання на квадроциклах допускаються особи вагою не більше 70 кг;
- Ø перед початком експлуатації необхідно пройти інструктаж з управління квадроциклом;
- Ø добре ознайомитися з квадроциклом;
- Ø переконатися в знанні розташування газу, гальма, важіль перемикання передач, інших вузлів, пов'язаних з управлінням;
- Ø використовувати захисну екіпіровку (спеціальний шолом, захист ліктів, колін, захист очей; одягати одяг з довгими рукавами і штани (не шорти));
- Ø зберігати швидкісний режим до 40 км/год, що виключає наїзд на перешкоди, людей і зіткнення з перешкодами аж до зупинки.

Заборонено:

- Ø піддаватися на провокації для участі в гонках, зіткненнях і інших діях, які можуть прямо або побічно заподіяти шкоду;
- Ø катання на квадроциклах у нетверезому стані або в стані наркотичного сп'яніння;
- Ø виїзд на дорогу, призначену для руху автотранспорту;
- Ø катання без інструктора;
- Ø навмисний наїзд на перешкоди;
- Ø не виконання розпоряджень інструктора;
- Ø квадроцикли використовувати для катання по ґрунтових дорогах і пересіченій місцевості;
- Ø використовувати квадроцикли не за призначенням;

Катання на снігоході

- Ø взувати зручне і теплий одяг;
- Ø надягати захисний шолом, захисні окуляри або особовий щиток;

Ø при проведенні оглядів і технічного обслуговування снігоходу повинні прийматися всі заходи, що виключають можливість виникнення пожежі.

Заборонено:

Ø використовувати снігохід для руху по вулицях і дорогах загального користування;

Ø залишати ключ у замку запалювання;

Ø запускати двигун снігохода, якщо демонтовано захисний кожух ременя варіатора;

Ø користуватися відкритим вогнем і курити при заправленні паливом, при перевірці рівня палива в баку, а також у приміщенні, де встановлено снігохід;

Ø заливати в бак пальне при працюючому двигуні;

Ø прогрівати двигун відкритим полум'ям для полегшення пуску при дуже низьких температурах;

Ø тримати снігохід з відкритим отвором заливної горловини паливного баку;

Ø зливати паливо і масло в місцях зберігання снігоходів;

Ø зберігати снігохід із заправленим баком в приміщеннях, де є джерела тепла та полум'я (нагрівачі, електросушарки, відкритий вогонь).

Заняття на скеледромі

Ø проводити заняття на тренажерах «полігону» можна тільки під наглядом викладача;

Ø ті, що займаються повинні бути одягнуті у відповідний спортивний одяг, що закриває повністю лікті та коліна, нігті повинні бути коротко обрізані, а довге волосся підібране;

Ø взуття повинне бути чистим, зручним і з гумовою підошвою;

Ø на тренажерах вищих за 1,3 м повинна обов'язково бути страховка або самостраховка для учасників;

Ø при роботі з мотузками на страховці, той що страхує повинен бути одягнутий в систему, яка страхує, а на руках одягнуті рукавиці. Системи, що

страхують повинні щільно прилягати до тіла учасника і оглядатися викладачем перед виходом на тренажер або дистанцію.

Ø лазіння на скеледромі дозволяється лише при забезпеченні одного з видів страхування:

верхньої страховки – на призначених для цього площинах, обладнаних відповідними для даного виду верхніми точками страховки;

нижньої страховки – на площинах, обладнаних проміжними точками страховки;

гімнастичної страховки – без мотузки, на болдерингових площинах, за допомогою матів, що страхують і рук того, хто страхує. Застосовується тільки в залі для болдерінгу;

Ø проведення тренувань дозволено лише з використанням справного спорядження (пристрій, що страхує, обв'язки, мотузки, карабінів, відтяжок), що відповідає вимогам безпеки (ГОСТ, UIAA, CE);

Ø надійність спорядження має бути підтверджена відповідними сертифікатами;

Ø інструктор має право заборонити використання того чи іншого спорядження при підозрі на несправність або загрозу безпеці.

Заборонено:

Ø лазити з кільцями на пальцях та іншими прикрасами, які можуть зачепитися за елементи скеледрому та спорядження;

Ø лазити і здійснювати страховку з довгим розпущеним волоссям;

Ø лазити зі спорядженням і іншими речами, які при підйомі по стіні можуть впасти вниз;

Ø відволікатися на сторонні дії при здійсненні будь-якого виду страховки;

Ø відволікати людину, яка здійснює страховку;

Ø залишати сторонні предмети на поверхні матів, що страхують;

Ø лазити з босими ногами;

Ø жувати жувальну гумку під час лазіння;

- Ø сидіти на матах під стінами для лазіння незалежно від наявності або відсутності на них тих, що лізуть;
- Ø знаходитися один під одним під час лазіння;
- Ø братися руками і наступати на вушка, що страхують;
- Ø залазити за конструкцію скеледрому або всередину конструкції (зовнішні щити);
- Ø самостійно проводити перестановку зачіпок.

Техніка безпеки при лазінні з верхньою страховкою:

- Ø перед початком лазіння той, що страхує і той кого страхують повинні перевірити один в одного правильність надітого спорядження, вузол, організацію страховки;
- Ø мотузка повинна проходити через дві незалежні точки страховки, розташовані на відстані не більше півтора метрів один від одного і несуть порівнянні навантаження. Муфти на карабінах повинні бути загвинченими;
- Ø мотузка, що страхує повинна бути прикріплена до скелелеза або дозволим вузлом, або затиснута одним карабіном, муфта якого повинна бути загвинчена;
- Ø прив'язуватися до мотузки, що страхує дозволено тільки вузлами «вісімка»;
- Ø правильно натиснутий карабін повинен пройти через дві петлі на системі, що страхує і петлю вузла «вісімка» на мотузці.

Заборонено:

- Ø використовувати на маршруті мотузки, не передбаченої для проходження даного маршруту;
- Ø затискувати карабін в контрольний вузол на мотузку, що страхує;
- Ø прокладати два маршрути через одну точку страховки;
- Ø затискувати «карабін в карабін»;
- Ø лазити з верхньою страховкою по трасах, що сильно нависають;
- Ø знаходитися один під одним під час проходження маршруту;
- Ø братися за гаки руками при лазінні;

- Ø відхилитися від лінії маршруту щоб уникнути «маятника»;
- Ø той, що страхує не повинен протруювати мотузку, що страхує через спусковий пристрій з великою швидкістю;
- Ø той, кого страхують зобов'язаний стежити за тим, щоб його партнер не був спущений на людей, що знаходяться внизу.

Техніка безпеки при лазінні з нижньою страховкою:

- Ø перед початком лазіння той, що страхує і той, кого страхують повинні перевірити один у одного правильність надітого спорядження, вузол, організацію страховки;
- Ø довжина використовуваних для лазіння мотузок повинна відповідати обраному маршруту з урахуванням спуску;
- Ø дозволено прив'язуватися до мотузки, що страхує тільки вузлом «вісімка»;
- Ø обов'язкове притиснення в першу відтяжку на висоті не вище 3-3,5 м;
- Ø під час руху спортсмена до першого гака під трасою повинен знаходитися мат і здійснюватися гімнастична страховка;
- Ø відстань між відтяжками не повинна перевищувати два метри;
- Ø мотузка має бути затиснена в відтяжки без перекручень останніх.

Заборонено:

- Ø затискувати карабін в контрольний вузол на мотузку, що страхує;
- Ø пропускати затиснення відтяжок;
- Ø вщелкуватися в відтяжки на зайнятій маршруті;
- Ø перетинати мотузку людини, що знаходиться вище на сусідньому маршруті;
- Ø перебувати під іншим скелелазом, що лізе по стіні;
- Ø здійснювати страховку, якщо той, кого страхують значно перевищує за вагою того, хто страхує;
- Ø під час лазіння спортсмен повинен стежити, щоб мотузка, що страхує не намотувалася на частини тіла і не чіплялася за виступаючі елементи рельєфу.

При лазінні з виклацненням скелелаз повинен забезпечити свою страховку таким чином, щоб у разі зриву «маятник» не спричинив травмування себе та оточуючих людей.

При лазінні необхідно стежити, щоб використовуване обладнання не падало вниз.

Той, хто страхує повинен:

- Ø забезпечувати необхідну слабину мотузки при русі напарника;
- Ø контролювати натяг мотузки при зриві таким чином, щоб виключити жорсткий удар застрахованого об поверхню скеледрому або попадання його на виступаючі частини скельного рельєфу;
- Ø контролювати кількість видаваної мотузки під час проходження 1-го і 2-го гаків на маршруті, виключивши вірогідність падіння того, хто лізе на підлогу;
- Ø вибрати таку позицію під трасою, щоб виключити можливість падіння на спортсмена зачепа або спорядження, а також збивання його спортсменом у разі зриву;
- Ø уважно стежити за діями застрахованого і своєчасно попереджати його про виникнення небезпечної ситуації (пропуск гака, відхилення від лінії точок страховки, знаходженні над або під іншим спортсменом тощо).

<p align="center">РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ</p>

У групу **спортивних єдиноборств** входять:

- Ø спортивні дисципліни кидкових видів боротьби (боротьба греко-римська, вільна, самбо, дзюдо, сумо, національні види боротьби);
- Ø ударні види боротьби (бокс, козацький двобій, кікбоксинг, тхеквондо, рукопашний бій, карате);
- Ø колячі та рублячі єдиноборства (фехтування), їх змішаних різновидностей (джиу-джитсу, бойове самбо, бойове сумо та різновидності панкратіону);

Ø силовий вид єдиноборств (армспорт).

На заняттях із різних видів єдиноборств можуть виникнути такі травми:

- Ї розтягання і розриви зв'язок гомілковостопного, колінного суглобів;
- Ї струси мозку і запаморочення,
- Ї шоківі стани;
- Ї ушкодження акроміально-ключичного зчленування,
- Ї переломи кісток передпліччя і зап'ястя;
- Ї ушкодження м'язів, зв'язувань і хребців шиї;
- Ї крововиливи під шкірою вушної раковини;
- Ї вивихи суглобів верхніх кінцівок, акроміально-ключичного зчленування, променево-зап'ястних суглобів;
- Ї забиті місця великого й інших пальців кисті;
- Ї ушкодження ліктьового і колінного суглобів.

Найбільший відсоток травм в ударних видах **єдиноборств** (боксі, кікбоксинг, тхеквондо) приходиться на кисті рук, гомілки і коліна ніг.

В таблиці 5 наведені причини травм та ушкоджень, які мають місце на заняттях ударними видами єдиноборств.

Таблиця 5

**Причини травм, які мають місце при заняттях
ударними видами єдиноборств**

Причини виникнення травм	Види травм, які мають місце в ударних видах єдиноборств
1	2
Удари наносяться не забинтованими або неправильно забинтованими руками. Неправильне положення кінцівки при виконанні удару.	Переломи п'ястних, зап'ястних і лад'євидних кісток. Розтягнення в променево-зап'ястному суглобі. Забиті місця великого та інших пальців кисті
Надмірне розгинання суглобів у момент удару об партнера або об «грушу». «Порожній» удар, коли партнер встиг в останню мить ухилитися від удару	Ушкодження ліктьового та колінного суглобів
Контрольні сутички і змагання учнів-новачків, які ще не опанували техніку володіння захистом.	Ушкодження обличчя Забиті місця на вилиці, чолі і щоках Кровотечі з носа
Погана добротність та неправильна зав'язка рукавичок. Застосування заборонених ударів – відкритою рукавичкою	Струси мозку. Запаморочення. Шоківі стани

Неточні ковзанні удари або удари передпліччям і відкритою рукавичкою.	Ушкодження вушних раковин.
Тертя об канати рингу	Садни на шкірі тулубі.
Застосування заборонених ударів нижче поясу	Забиті місця області паху
Нерівності повстяної підстилки чи наявність грубих швів на верхній покришці	Пошкодження нижніх кінцівок
Підвертання стопи	Розтягання зв'язок колінного і гомілковостопного суглобів
Обертання стегна при фіксованій стопі	Розриви Ахіллової сухожилля

Ударні види боротьби (бокс)

На заняттях спортивною боротьбою, в результаті порушень правил проведення навчально-тренувального процесу та технологічних прийомів тренувань, тощо найчастіше бувають такі травми:

- Ø травми голови та обличчя (порізи, носова кровотеча, пошкодження зовнішнього вуха, переломи щелепи);
- Ø травми головного мозку;
- Ø пошкодження ока;
- Ø ортопедичні пошкодження;
- Ø розриви медіальної колатеральною зв'язки II ступеня внаслідок вальгусної навантаження на колінний суглоб;
- Ø тендиніт надколінка.

Для профілактики травм під час занять боксом рекомендується:

- Ø строге виконання правил бою;
- Ø суддям вчасно давати попередження боксеру, у якого намічається тенденція до ударів нижче поясу;
- Ø використання спеціального шолома, який забезпечує захист спортсмена від ударів, порізів та розтинів на голові та обличчі, травм зовнішнього вуха, а також від офтальмологічних травм. Існує кілька типів шоломів, які забезпечують різний рівень захисту:

відкриті – захищають лоб, скроню і вуха (використовуються на змаганнях),

з посиленням захистом вух – м'які кільця у відповідній області (використовують для тренувальних спарингів),

з твердим верхом – захищає верхівку голови,

із закритим підборіддям і щоками – для кращого захисту щелепи і носа від бічних ударів,

з маскою з прозорого пластика або металевої решітки.

Ø використання капи, яка сприяє стабілізації щелепи, запобігає нанесення рваних ран в області рота, захищає зуби і щелепи, запобігає можливої обструкції трахеї вибитим зубом. Капа не тільки захищає зуби від ударів знизу в підборіддя, але і від прямих ударів, захищаючи при цьому губи і щоки від ударів і розривів об зуби.

Типи кап:

литі капи – мають готову форму і готові до застосування. На жаль, часто не зовсім підходять прикусу і доставляють незручності. Можуть перешкоджати мові і диханню, тому утримуються на місці стиснутими зубами. Також можуть мати неприємний хімічний смак і запах,

формовані капи – зроблені зі спеціальних термопластиків, які розм'якшуються при температурі 75-95°C. Перед використанням такі капи кидають в окріп на 20-40 с, після чого дістають, прикладають до зубів і жують для додання їй індивідуальної форми,

капи самостійного виготовлення – включають ложку і матеріал, що має змогу сам затвердіти. Матеріал заливається в ложку і занурюється на 10-45 с в окріп, потім – у холодну воду, і тільки потім в порожнину рота. В порожнині рота цей матеріал застигає за формою зубів,

капи за індивідуальним замовленням – виготовляються в стоматологічних клініках з використанням сучасних матеріалів і технологій. Забезпечують найкращу сумісність, комфортність і захист;

Ø обов'язкове бинтування кисті;

Бинтування рук переслідує наступну мету:

- захищає кисть при ударі, виконуючи роль амортизатора;

- стягує численні кістки кисті і зап'ястя стабілізуючи їх, зменшуючи навантаження на зв'язки кисті;
- фіксує зап'ясті, закріплюючи кисть щодо передпліччя;
- потовщує кулак, завдяки чому боксерська рукавичка краще сидить на руці;
- бинти вбирають піт подовжуючи термін служби рукавичок.

Бинтувати руки слід бавовняним бинтом, найзручніша ширина 40-50 мм, довжина – від 3,0 до 4 м. Руку бинтувати слід щільно, але не перетягувати, щоб не перетиснути судини. У вільному стані бинт не повинен тиснути, а при зігнутому кулаку щільно стискати кисть. Варто використовувати нееластичні бинти, які не тягнуться, оскільки еластичний бинт може надмірно стягувати кисть, що призводить до застою крові;

Ø використання боксерських рукавичок. Існує два типи рукавичок для боксу: власне боксерські рукавички та снарядні рукавички.

У боксерської рукавички є декілька характеристик: вага (в унціях), зовнішній матеріал (шкіра або замітник), форма самої рукавички, застібка.

Боксерські снарядні рукавички. Оскільки батьківщина боксу Англія, то вага рукавичок позначається в декілька незвичній для нас мірі – в унціях (1 унція = 28,35 гр.). Для тренувань потрібні рукавички більшої ваги, щоб було якомога менше травм. На змаганнях виступають у 8-oz і 10-oz.

Кращим варіантом зовнішнього матеріалу є натуральна шкіра. Але такі рукавички коштують дорожче, ніж зі шкірозамінника, який стійкий до зношування.

До форм рукавичок є одна головна вимога – чим далі йде великий палець під подушку рукавички – тим краще. Це знижує ймовірність травми великого пальця і можливість потрапити великим пальцем в око противнику.

Зараз у продажу існують рукавички з застібкою на липучці і з шнуруванням. Для тренувань кращим варіантом будуть рукавички на липучці – вони швидко одягаються і знімаються. До того ж шнурівка може стати

причиною порізів і розтинів на обличчі, а розв'язаний шнурок може травмувати очі партнера.

Снарядні боксерські рукавички для роботи по мішках і грушам. Ці рукавички відрізняються значно меншою вагою (їх не поділяють за унціям) і розміром, у них значно менше наповнювача. Вони мають підвищену стійкість до зношування. Не призначені для спарингу, тому що занадто травмонебезпечні для противника.

Кидкові види боротьби (боротьба греко-римська, вільна, самбо, дзюдо, сумо, національні види боротьби)

На заняттях спортивною боротьбою, в результаті порушень правил проведення навчально-тренувального процесу та технологічних прийомів тренувань, тощо найчастіше бувають такі травми:

- Ø струси головного мозку;
- Ø вушні гематоми;
- Ø травми обличчя поблизу ока;
- Ø травми плечових суглобів;
- Ø спондиліоз;
- Ø бурсит надколінника;
- Ø травми коллатеральної зв'язки;
- Ø травми передньої таранно-малоберцової зв'язки;
- Ø дерматологічні хвороби та інше.

Причини травм та пошкоджень під час занять спортивною боротьбою:

- Ø незадовільність вибору місць занять пропонованому виду спорту;
- Ø незадовільний стан, а також утримання і підготовка місця заняття;
- Ø погана якість або зношеність снарядів, матів, наявність сторонніх предметів на місцях виконання вправ;
- Ø відсутність спеціального екіпірування;
- Ø недостатнє освітлення спортивного залу;
- Ø порушення правил лікарського контролю тощо.

Для профілактики травм під час занять кидковими видами боротьби

(дзюдо, самбо) рекомендується:

- Ø суворий підбір партнерів;
- Ø пари повинні складатися при дотриманні відповідності вагових категорій спортсменів і їхньої технічної підготовленості;
- Ø стежити за тим, щоб після перерви в заняттях, обумовленої, наприклад, захворюванням чи травмою, той, що займається розпочинав тренувальні заняття з обережністю і послідовністю, маючи відповідний дозвіл лікаря;
- Ø оволодіння правильною технікою виконання прийомів страховки і самостраховки при падіннях і кидках;
- Ø виконання повноцінної розминки;
- Ø дотримання правил, належного стану інвентарю та обладнання залу для занять та інших загальновідомих заходів;
- Ø дотримання вимог до маси тіла, оскільки виявлено достовірну кореляцію між ризиком травмування і різким зниженням маси тіла перед змаганням;
- Ø дотримання правил проведення змагань (з дозволених технічних дій виключили ряд травмонебезпечних кидків, задушливих, больових, захоплень, блоків, положень та ін. В змаганнях юних дзюдоїстів (до 14 років) введено ряд обмежень: заборонені всі задушливі та больові прийоми; кидки з захопленням ніг (за дві ноги, бічний переворот, «млин» та ін.) і з колін (через спину, «млин»). Для спортсменів до 12 років забороняється виконувати кидки з попередніми падінням на спину або бік (через голову з упором стопою в живіт, подсад гомілкою), через груди прогином або обертанням, передні, бічні, задні підніжки на п'яті, сідаючи);
- Ø варто обмежити технічний арсенал юних дзюдоїстів і самбістів, виключивши з нього такі небезпечні для хребта прийоми, як кидок через спину, через груди з прогином, млин, бічний і передній перевороти.
- Ø в обов'язковому порядку перевірка стану нігтів на руках спортсменів (вони повинні бути коротко підстрижені);

- Ø волосся повинне бути коротко пострижене або на вимогу рефері – підв'язане;
- Ø обов'язкова безкомпромісна боротьба з будь-яким проявом брутальності;
- Ø арбітру має змогу "розірвати" небезпечне захоплення, не зупиняючи поєдинок;
- Ø арбітр повинен зупинити поєдинок, "розірвати" захоплення і оштрафувати спортсмена, який порушив правила (потерпілому можуть нарахувати 1-2 очки, а тому, хто порушив правила – зробити попередження);
- Ø якщо в результаті неправильних дій борець отримує травму і не може продовжувати поєдинок, то того борця, що порушив правила дискваліфікують;
- Ø за необґрунтовані грубі дії відразу проводити дискваліфікацію спортсменів;
- Ø використання такими обов'язковими частинами екіпіровки як наколінники і навушники.

Навушники. Для запобігання травми хрящів вушної раковини рекомендується використовувати спеціальний захисний засіб для вух. Навушники не повинні мати ніяких металевих або інших жорстких деталей. Арбітр може змусити одягнути навушники борця з дуже довгим волоссям. Останніми правилами встановлено можливість використання навушників на змаганнях будь-якого рівня.

Наколінники. Використання наколінників може сприяти попередженню виникнення травм коліна, таких як колінний бурсит. Наколінники не повинні містити металевих частин;

- Ø допускається використання спеціальних борцовок. Вони повинні бути з м'якою тонкою підошвою, яка не ковзає на килимі. Взуття останнього покоління досить щільно стискає щиколотку, тим самим захищаючи її в якійсь мірі від травм. Борцовки також захищають пальці стопи, які часто пошкоджуються в таких видах боротьби, як дзюдо, де спортсмени борються босоніж. Борцовки повинні бути без шнурків або з їх фіксацією липучкою, щоб уникнути їх розв'язання під час боротьби;

- Ø килим для боротьби має бути чистими і піддаватися щоденній дезінфекції. Брудні мати можуть стати причиною різних дерматологічних захворювань, а так само інфекційних захворювань очей (кон'юнктивіти). Навколо килима обов'язково повинно бути захисний простір не менше 2 м і обов'язково іншого кольору, ніж килим;
- Ø м'якість килима повинна відповідати встановленим вимогам – надмірно м'який килим також травматичний;
- Ø поверхня килима (покришка) повинна бути цілісна, туго натягнута;
- Ø мати під покришкою повинні бути щільно збиті і не роз'їжджатися;
- Ø заняття з зі спортивної боротьби (наприклад, самбо) варто проводити на килимі розміром 6×6 чи 8×8 м і товщиною не менше 5 і не більше 20 см;
- Ø якщо килим розташований від стіни на відстані менш ніж 150 см, то стіну варто закрити матами на висоту не менш ніж 150 см;
- Ø борців варто привчати до того, щоб вони не проводили занадто різко травмонебезпечні прийоми, а також привчати їх негайно припиняти такі прийоми, як перерозгинання, виверт, як тільки партнер подав сигнал про припинення опору вигуком «Є» чи двома легкими ударами по тілу партнера.

Заборонено:

- Ø наявності щетини на обличчі (повинна бути або акуратна зріла борода, або він повинен бути гладко поголений в день змагань);
- Ø носіння взуття на підборах, на підшві, прибите цвяхами;
- Ø наявність на килимі складок, дірок або нерівностей;
- Ø допускати наявності металевих пряжок, цвяхів на черевиках;
- Ø використання складових матів не покритих покришкою, що може призвести до травм ніг, особливо стопи та колінних суглобів;
- Ø виходити на килим спітнілим;
- Ø викручування пальців рук або ніг;
- Ø будь-захоплення з метою завдати пошкодження або викликати біль;
- Ø захоплення, які можуть призвести до вивиху;
- Ø при захопленнях суперника з'єднувати пальці рук у плетіння;

- Ø скручування шиї або спини;
- Ø захвати голови без руки;
- Ø змащувати тіло будь-жировими мастилами;
- Ø допускати тренування і навчальні вільні сутички без борцовської екіпіровки (трико, бандажі, самбовки, дзюдоги, кімоно) або у невідповідному взутті (у взутті з каблуками);
- Ø застосування небезпечних і заборонених прийомів.

Учні-спортсмени зобов'язані:

- Ø перевірити перед тренуванням взуття і спортивний одяг;
- Ø стежити за чистотою взуття і спортивного одягу, які необхідно одягати тільки для занять боротьбою;
- Ø стежити за нігтями рук і ніг, які повинні бути коротко обстрижені;
- Ø під трико обов'язково надягати бандаж або щільні плавки;
- Ø виконувати кидки партнера від центра килима до краю;
- Ø не виконувати кидки без щільного захвату;
- Ø не сидіти на килимі при тренуванні інших борців;
- Ø вчасно подавати сигнал при больових або задушливих прийомах у боротьбі самбо, дзюдо, джиу-джитсу, рукопашному бою.

Тренер зобов'язаний:

- Ø не дозволяти під час навчальних вільних сутичок тимчасові заняття в стійці на одному килимі декільком парам;
- Ø не допускати та забороняти тренування і навчальні вільні сутички між учнями, які мають велику різницю у вазі і спортивній підготовці;
- Ø обов'язково навчати учнів техніці самостраховки та безпечного падіння (поодиночі, із партнером);
- Ø при вивченні захисту і контрприймів обов'язково попереджати, систематично нагадувати учням про виконання прийомів самостраховки і

безпечного падіння. Попереджати їх ніколи не виставляти кінцівок при падінні на килим або татамі;

Ø зобов'язати учнів, які займаються єдиноборствами, уважно стежити за чистотою спортивного одягу, взуття, стригти нігті, обов'язково витирати ноги при вході на килим або татамі;

Ø звертати особливу увагу в тренуванні на спеціальні вправи для зміцнення м'язів шиї;

Ø попередити учнів, що в усіх видах боротьби в одязі (самбо, дзюдо, джиу-джитсу, рукопашному бою) – спортсмени зобов'язані страхувати свого партнера по спарингу при проведенні прийому;

Ø попередити учнів, що при проведенні прийому у стійці в греко-римській та вільній боротьбі вони зобов'язані падати разом з партнером;

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ, ПАУЕРЛІФТІНГОМ І ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

Найбільш розповсюджені травми – це травми м'язів рук, грудної клітки, плечового пояса, нижньої частини спини.

Причини травматизму **в силових видах спорту:**

Ø зневага обов'язковими трьома видами розминки: розминкою загального плану, спеціальною розминкою і розминкою конкретної області, що тренується;

Ø несправне тренувальне устаткування;

Ø погано спланований процес занять;

Ø невідповідні попередніми заняттями, акцентованими на тренуваннях якої-небудь групи м'язів;

Ø неточне виконання вправ, надмірне навантаження;

Ø ігнорування страховки під час виконання вправ з навантаженнями;

- Ø відсутність зосередженості при заняттях.

Для профілактики травм під час занять силовою гімнастикою рекомендується:

- Ø уважно стежити за плануванням процесу занять спортсменів;
- Ø слідкувати за самостійною роботою спортсменів;
- Ø брати активну участь у складанні індивідуальних планів підготовки атлетів і коректуванні змісту елективних планів;
- Ø проводити загальну розминку для розігріву кровоносної системи, м'язів, зв'язок і сухожиль, а потім кісткової системи по напрямку «знизу - нагору»;
- Ø проводити спеціальну розминку по напрямку «зверху-вниз» в такому порядку: розминка ший, кистей рук, ліктьових суглобів і плечового пояса, спини, колінних суглобів і ступень;
- Ø дотримуватися особливої послідовності у виборі снарядів для пророблення тієї або іншої групи м'язів;
- Ø під час виконання вправ при піднятті штанги слід використовувати важкоатлетичну методику підйому, коли атлет згинає ноги, опускає таз, піднімає голову, дивлячись злегка нагору, тягне штангу до плечей строго вертикально стосовно помосту;
- Ø для того, щоб уникнути травми під час виконання згинання рук зі штангою слід застосовувати підходи, що розминають, або починати тренування біцепсів з гантелями. Виконуючи вправу з гантелями, атлет може повертати обидві кисті у будь-якому напрямку, вибираючи те положення, де напруга у зв'язок менша. Виконавши кілька підходів такої вправи, можна переходити до більш жорсткого режиму тренування. Цю практику необхідно поширювати і на інші групи м'язів. Основні критерії якості проведеної загальної та спеціальної розминки – легкий піт, рухливість і тепло у всіх групах м'язів.
- Ø проводити розминку конкретної області, що тренується, а саме 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.

Шляхи усунення помилок в найбільш травмонебезпечних вправах силовій гімнастиці:

1. *Дуже небезпечним для хребта є жим штанги лежачи з прогнутою спиною 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.
2. *Для атлетів-силовиків особливо уразлива зона плечового поясу.* Необхідно уважно підходити до жиму лежачи і підтягувань широким хватом на поперечині. 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.
3. *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.
4. *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 ступенів 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 розвивати силу у потрібних для змагань фазах присіду, то партнери, які страхують атлета, повинні стежити за правильністю виконання фаз вправи. Учитель-тренер 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 підсіду, завалюванні снаряда вперед або назад, перекосі грифа.

5. При виконанні 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 відобразилася 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 певний час попрацювати з помірними навантаженнями і більшим числом повторень, щоб підвищити приплив крові до м'язів, що тренуються. Така технологія сприяє найшвидшому відновленню.

Щоб тренування з обтяженнями не завдали шкоди здоров'ю, не провели 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.

Для профілактики травм під час занять важкою атлетикою рекомендується:

- Ø правильне технічне виконання вправ;
- Ø забезпечення страховки;
- Ø якісна розминка;
- Ø під час тренувань важкоатлетам варто давати вправи на розвантаження;
- Ø 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;
- Ø після тренування необхідно відпочивати лежачи з підкладеним під ділянку попереку валиком;
- Ø для профілактики травм спини у важкоатлетів рекомендується надягати широкий шкіряний пояс, а для попередження гриж – бандаж;
- Ø 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;

- Ø ретельна перевірка закріплення ваги на штанзі перед виконанням ривка, поштовху;
- Ø важкоатлети перед кожним підходом до штанги зобов'язані використовувати магnezією, попередньо знежирюючи руки;
- Ø 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;
- Ø взуття важкоатлета повинне мати твердий закаблук і широкий підбор висотою 1-1,5 см, а задля профілактики розвитку плоскостопості можна рекомендувати на час тренувань і змагань вкладати у взуття супінатори;
- Ø для уникнення травм долонь поверхня штанги повинна бути гладкою, без іржі;
- Ø для попередження утворення на долонях мозолів, а також їх розривів і можливих гнійних ускладнень той, що займається повинен ретельно доглядати за шкірою;
- Ø для профілактики перелому грудини окремі тренери рекомендують тим, що займаються “вкладати” гриф штанги більше на плечі, ніж на груди. Однак, інших, така вправа часом нездійсненна, і вони, у свою чергу рекомендують вкладати штангу на груди в момент вдиху, тобто, на так званий повітряний амортизатор.

<p style="text-align: center;">РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ</p>

Типові травми в настільному тенісі:

- Û забиття,
- Û переломи,
- Û вивихи,

- Û розтягнення,
- Û надриви і розриви сухожиль і м'язів.
- Û меніск колінного суглоба (як правило, опорної ноги);
- Û розтягнення, надриви сухожиль і зв'язок в ігровій руці кистьовому, ліктьовому і плечовому суглобах;
- Û удари пальців ігровий руки про стіл.

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

- Ø за умовами санітарно-гігієнічних норм освітленість спортивного залу повинна бути 400-600 люкс на 1м²;
- Ø 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;
- Ø джерела денного світла повинні бути задрапіровані, якщо вони заважають проведенню змагань;
- Ø 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;
- Ø підлога в залі повинна бути дерев'яною, не дуже слизькою і не занадто жорсткою при гальмуванні (наприклад, гумова, тартанова та ін.);
- Ø підлога не повинна бути дуже світлою, щоб м'яч на його тлі було видно;
- Ø 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;
- Ø зал має бути добре провітрюваним, але без протягів;
- Ø кондиціонери та вентилятори, повинні стояти так, щоб не викликати вихрових потоків повітря, оскільки остання ускладнює або спотворює політ м'яча;

- Ø у великих залах майданчик повинен бути відокремленим від інших ігрових майданчиків і від глядачів однаковими огорожами (бар'єрами) темного кольору висотою 75 см. Бар'єр являє собою, як правило, каркас прямокутної форми з легких металевих трубок, обтягнутих тканиною або м'яким пластиком. Каркас не повинен мати гострих кутів. Тканина або пластик повинні щільно прилягати до підлоги;
- Ø бар'єри повинні бути стійкими, але легко падати при поштовху для попередження травми гравців. Рекомендована довжина бар'єру – 1,4 м;
- Ø важливою умовою при проведенні занять є раціональне розміщення столів. Столи не повинні бути навпроти джерел світла: вікон, дверей і т.п., що викликає відсвічування або втрату м'яча під час спостереження;
- Ø столи повинні перебувати на такій відстані, щоб гравці під час гри біля столу і на середній дистанції не заважали один одному, і не могли випадково вдарити ракеткою (в середньому це 1,5-2 м між столами);
- Ø столи повинні бути розташовані по лінії або відгороджені бортиками, що дозволяють затримувати м'ячі, що вилітають;
- Ø 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:

- Ø 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;
- Ø грати при температурі не нижче +1°C;
- Ø мати тверде покриття з рівною поверхнею без бугрів, купин і трави;
- Ø обов'язково мати фони темного кольору, якими можуть служити спеціальні тканини, бар'єри або зелені насадження, що забезпечують достатній захист від вітру.

Заборонено:

- Ø проводити заняття на занадто світлій підлозі;
- Ø зосереджувати столи для гри навпроти джерел світла: вікон, дверей тощо, оскільки останні викликають відсвічування або втрату м'яча під час стеження;
- Ø вести гру з вологими руками;
- Ø наявність сторонніх осіб під час занять поблизу ігрових столів.

Теніс

На заняттях тенісом, в результаті порушень правил проведення навчально-тренувального процесу та технологічних прийомів тренувань, нерациональному прискоренню підготовленості спортсмена найчастіше бувають такі травми:

- Ø пошкодження сухожилів, м'язів;
- Ø мозолі;
- Ø судоми;
- Ø розтягнення зв'язок верхніх та нижніх кінцівок;
- Ø травми плечового суглобу;
- Ø тендовагініт – подразнення і хронічне запалення сухожилів.

Для профілактики травм під час занять тенісом рекомендується:

- Ø покриття майданчиків для тенісу має відповідати особливостям виконуваних на них вправ. Самі майданчики повинні знаходитися на відстані не менше 10 м від навчальних корпусів та інших будівель. Не менш чим на 2 м навколо майданчиків не повинно бути стовпів, огорож, дерев, інших предметів, що можуть виявитися причиною травм;
- Ø підлога в приміщеннях має бути без горбів, западин, слизьких ділянок;
- Ø вчасна та якісна підготовка місць занять;
- Ø використання тільки справного устаткування та спортивного інвентарю;
- Ø використання на заняттях як в залі, так і на майданчиках спеціального взуття на гумовій підшві;

- Ø перевірити надійність сіток та іншого інвентарю.
- Ø перевірити стан і відсутність сторонніх предметів на майданчиках;
- Ø суворе дотримання дисципліни в процесі занять;
- Ø під час виконання вправ у групі не заважати один одному, бути уважними та обережними;
- Ø обов'язкове виконання повноцінної розминки, що дозволяє добре підготувати опорно-руховий апарат й організм в цілому до виконання інтенсивної роботи на заняттях;
- Ø відповідність спортивного одягу та взуття специфічним умовам занять;
- Ø починати виконання вправ, робити перерви в грі та закінчувати гру тільки по команді (сигналу) викладача;
- Ø уникати зіткнень з гравцями, поштовхів і ударів партнера м'ячем або ракеткою (при парній грі).

Заборонено:

- Ø розмічати майданчики канавками, а також влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки;
- Ø взувати взуття на шкіряній підошві, оскільки воно сильно ковзає навіть на сухій поверхні;
- Ø виконання вправ без дозволу викладача, самовільного виходу із залу;
- Ø створення перешкод для виконання вправ іншими вихованцями;

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ВЕСЛУВАННЯМ АКАДЕМІЧНИМ, ВЕСЛУВАННЯМ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ ТА ВІТРИЛЬНИМ СПОРТОМ

На заняттях веслуванням академічним, на байдарках і каное та вітрильним спортом найчастіше бувають такі травми:

- Û пошкодження менісків і бічного зв'язкового апарату;
- Û ушкодження капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба;

- Û переломи в області кисті і гомілковостопного суглоба;
- Û удари і поранення;
- Û хронічні захворювання хребта: остеохондрози, спондилоартрози, початкові прояви спондильозу, аномалії розвитку попереково-крижового відділу хребта.

Для профілактики травм під час занять веслуванням академічним, веслуванням на байдарках і каное та вітрильним спортом рекомендується:

- Ø тим, що займаються бути одягнутими у відповідний спортивний одяг, спортивне взуття з урахуванням усіх санітарно-гігієнічних вимог і норм;
- Ø викладачу перед заняттям ознайомити тих, що займаються з маршрутом, метою та завданням заняття;
- Ø безпосередньо перед виходом на воду виконати комплекс загально-розвиваючих вправ;
- Ø на занятті ті, що займаються повинні суворо дотримуватись маршруту, який вказав викладач;
- Ø під час перевертання човна не кидати його, а триматися за корму або ніс човна, пливати до берега.
- Ø в разі переохолодження негайно сповістити викладача;
- Ø при роботі з додатковим інвентарем слід дотримуватися основних вимог: працювати тільки зі справним інвентарем, виконувати вправи в присутності і з дозволу викладача;
- Ø у разі, якщо сильний вітер застав веслярів далеко від водної бази, вони повинні вийти на берег та повідомити про це викладача;
- Ø в разі утоплення негайно зробити потерпілому штучне дихання до відновлення самостійного дихання, при необхідності відправити потерпілого до найближчої лікувальної установи і повідомити про це адміністрацію інституту;
- Ø при здобутті травм надати першу допомогу потерпілому, при необхідності відправити до найближчої лікувальної установи і повідомити про це адміністрацію інституту;

- Ø наприкінці заняття викладач повинен перевірити самопочуття тих, що займаються та перевірити їхню наявність по списку;
- Ø при судамах покликати на допомогу;
- Ø той, що займається коли вийшов з води, повинен зробити відмітку про прибуття у вахтовому журналі, витягти і витерти човен, поставити його в елінг, а після вже перевдягнутися і у разі необхідності прийняти душ.

Заборонено:

- Ø сідати в човен, що має несправність або пошкодження;
- Ø виходити на воду без дозволу викладача і запису у вахтовому журналі;
- Ø виконувати вправи і здійснювати рухів з інвентарем, які свідомо можуть призвести до травм;
- Ø пересідати з човна у човен, з номера на номер під час заняття;
- Ø ризикувати, проявляти свавілля, сідати у човен без рятувального жилету;
- Ø знаходитися на воді у вечірній час (при темряві), тому до настання темряви необхідно повернутися на водну базу;
- Ø уходити з заняття без дозволу або вказівки викладача;
- Ø вихід на воду до завершення весняного льодоходу і після появи льоду восени;
- Ø підпливати до суден, пляжів, причалів, пристаней, місць заборони для підходу човнів;
- Ø веслування під час фізичної недуги і при підвищенні температури тіла.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ТАНЦЯМИ
--

На заняттях спортивними танцями найчастіше бувають такі травми:

- ü забиття;
- ü вивихи;
- ü переломи;

- Û розтягнення м'язів;
- Û надрив або розрив зв'язок;
- Û патологічна деформація суглобів і хребців.

Для профілактики травм під час занять танцями рекомендується:

- Ø викладачу перед початком занять перевірити танцювальний зал, надійність кріплення дзеркал та інших предметів, які прикріплені до стіни, танцювальне обладнання;
- Ø до занять допускати учасників тільки в танцювальній формі, з балетною зачіскою. Форма повинна бути без блискавок, гудзиків, застібок та інших жорстких або заважають елементів, облягати тіло, не мати широких кишень і виступаючих накладних деталей;
- Ø взуття для занять повинно бути зручним, чистим – танцювальне взуття, кросівки, балетки, джазовки, шкарпетки;
- Ø ті, що займаються перед початком занять повинні зняти всі прикраси;
- Ø під час занять варто дотримуватися дисципліни;
- Ø при виконанні танцювальних вправ потоком дотримуватися достатніх інтервалів, щоб не було зіткнень.

Заборонено:

- Ø виконувати танцювальні вправи без проведення розминки (розігрівання м'язів і суглобових частин тіла);
- Ø виконувати танцювальні вправи без контролю і дозволу керівника (викладача, вихователя) або його помічника, а також без страховки;
- Ø стояти впритул один до одного при виконанні танцювальних вправ;
- Ø при розстановці в парах штовхати один одного, вдаряти по ногах собі та іншим, наступати на ноги партнерам;
- Ø залишати танцювальний зал до закінчення занять;
- Ø чіпати руками, якими-небудь предметами дзеркала в танцювальному залі;
- Ø сидіти на підвіконнях;
- Ø під час заняття вживати їжу і жувати жувальні гумки;

Ø використовувати дезодоранти, туалетну воду, парфуми з різким запахом і косметику, яка бруднить.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Навести загальні вимоги техніки безпеки під час занять фізичним вихованням
2. Розкрити причини травм та нещасних випадків під заняття фізичним вихованням
3. Розкрити головні причини травм на нещасних випадків на уроках з фізичного виховання в початковій школі
4. Навести характерні ознаки різних видів травм
5. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивною гімнастикою
6. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять художньою гімнастикою
7. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками на батуті
8. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду
9. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять плаванням у басейні та у відкритих водоймищах
10. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах)
11. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять стрільбою
12. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою
13. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом
14. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми
15. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять кінним спортом
16. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням
17. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом
18. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними единоборствами
19. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом
20. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом
21. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять веслуванням академічним, веслуванням на байдарках і каное та вітрильного спорту
22. Надати рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями

ЛІТЕРАТУРА

1. Башкиров В.Ф. Краткий курс гимнастики : учеб. пособие для ВУЗов по направлению 032100 – Физическая культура и специальности 032101 Физическая культура и спорт, 032102 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), 032103 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк. - М. : Сов. спорт, 2008. – 69 с.
2. Башкиров В.Ф. Причины травм и их профилактика / В.Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №9. – С.33 – 35.
3. Безопасность в учебно-тренировочном процессе: методические рекомендации / БНТУ, Каф. спорта; [Сост. : И.В.Бельский, С.Г.Ковель]. - Мн. : БНТУ, 2003. - 35 с.
4. Безпека життєдіяльності / [Желібо Є.П., Чмир А.І., Троян В.С., Савінов Є.О.] – Ірпінь : Академія ДПС України, 2001. – 350 с.
5. Брагин В.Г. Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке в вузах МВД РФ : Учеб.-метод. пособие / В.Г. Брагин; М-во внутр. дел Рос. Федерации. Тюм. юрид. ин-т, Тюмень : Тюм. юрид. ин-т МВД РФ, 2000. – 31 с.
6. Велитченко В.К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 127 с.
7. Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкої атлетики: методичні вказівки для викладачів, тренерів, суддів, студентів інститутів фізичної культури. [Михайлов В.В., Бачинський І.В., Плаксін Е.В., Гурінович В.І.]. – Львів, 1991. – 28 с.
8. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. - М.: Академия, 2004. – 208 с.
9. Ковальчук А.М. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійно-прикладних видів спорту / А.М. Ковальчук, Ю.В. Зайдовий, Ю.М. Антошків – Львів; ЛПБ МНС України, 2004. – 86 с.
10. Методические рекомендации по профилактике травматизма и безопасной организации учебных и учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта / Брест. политехн. ин-т, Каф. физ. воспитания; [Сост. : Д.Н.Ваганов и др.]. - Брест : БрПИ, 1996. - 17 с.
11. Микитчик О.С. Охорона праці в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: "Вета", 2010. – 243 с.

12. Османов Э. М. Профилактика спортивного травматизма : учеб. пособие / Э.М. Османов; М-во образования Рос. Федерации, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов : Изд-во ТГУ, 2004. – 60 с.
13. Охрана труда на занятиях физическим воспитанием в вузе : Метод. указания для студентов и преподавателей / Витеб. технол. ин-т легкой пром-сти; [Сост. : В.В.Федоров и др.]. - Витебск : ВТИЛП, 1995. – 21 с.
14. Хижевский О.В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: Учеб.-метод. пособие / О.В.Хижевский, В.А.Хижевская; Бел. гос. экон. ун-т. - Мн. : БГЭУ, 2001. – 43 с.
15. Скворцов С.А. Детский спортивный травматизм при занятиях контактными игровыми видами спорта и его профилактика : автореферат дис. ... кандидата медицинских наук / С.А. Скворцов: 14.00.22;14.00.33 / Ленингр. НИИ травматологии и ортопедии им. Р. Р. Вредена, Ленинград, 1987. – 16 с.
16. Смоляр С.Н. Профилактика травматизма на занятиях по физическому воспитанию студентов : (На примере специализации «Спортивная борьба») : Учеб. пособие для студентов ВУЗов / С. Н. Смоляр, Б. М. Щетина, В. В. Мулин; М-во путей сообщ. Рос. Федерации. Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. каф. «Физ. воспитание и спорт». - Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2003. – 48 с.
17. Спортивный травматизм и предупреждение его на занятиях гимнастикой / Рязан.гос.пед.ин-т им.С.А.Есенина; Сост. :А.А.Хазов и др.. - Рязань, 1991. - 33 с.
18. Сулейманов М.Р. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и спорту : учебно-методическое пособие / М. Р. Сулейманов, В. Н. Лебедев ; М-во внутренних дел Российской Федерации, ГОУ ВПО Уфимский юридический ин-т. - Уфа : Изд-во УЮИ МВД РФ, 2008. – 31 с.
19. Сээдер, Я.О. Спортивная травматология : Общ. часть. Учеб. пособие для студентов физкульт. фак-та и спорт. медицины / Я.-Х. О. Сээдер. - Тарту : ТГУ, 1980. – 83 с.
20. Тазиев Р. В. Профилактика заболеваний и травм у спортсменов / Р. В. Тазиев. - Каз. гос. мед. акад., Казань : Медицина, 2002. – 48 с.
21. Трунин В.В. Профилактика спортивного травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом : Учеб. пособие / В.В. Трунин, О.В. Сидорова, О.В. Панькова ; М-во культуры Рос. Федерации. С.-Петерб. гос. консерватория имени Н.А. Римского-Корсакова. - СПб. : С.-Петербур. гос. консерватория, 2002. – 55 с.
- Хазов А.А. Спортивный травматизм и предупреждение его на занятиях гимнастикой : [Метод. рекомендации] / Рязан. гос. пед. ин-т им. С.А. Есенина; [Сост. и др.]. - Рязань : РГПИ, 1991. – 32 с.
25. Черный В.Г. Спорт без травм / В. Г. Черный. - М. : Физкультура и спорт, 1988. – 93 с.
- 26.

27. Bracilovic A. Essential Dance Medicine / Ana Bracilovic «Springer», 2009. – 178 p.
28. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train. 2007, vol.42, N.2, 311–319 p.
29. <http://www.sportmedicine.ru>
30. <http://www.wakeworld.com/news/2003/asd1.asp>
31. <http://www.sportmedicine.ru>