

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-157М**

### **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт із освітнього компоненту  
«Профілактика травматизму  
під час занять руховою активністю»  
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня  
за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація»  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
денної форми навчання

Рекомендовано науково-методичною  
радою з якості ННІОЗ  
Протокол № 01 від 29 серпня 2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт із освітнього компоненту «Профілактика травматизму під час занять руховою активністю» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання. [Електронне видання]. Гонта Д. Ю. – Рівне : НУВГП, 2024. – 49 с.

Укладачі: Гонта Д. М., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Серков О. В., старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант освітньої програми:

Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© Д. М. Гонта,  
О.В. Серков, 2024  
© НУВГП, 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ	8
Лабораторна робота № 1. Рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою	8
Лабораторна робота № 2. Рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою	9
Лабораторна робота № 3. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми	11
Лабораторна робота № 4. Рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах)	13
Лабораторна робота № 5. Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах	15
Лабораторна робота № 6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом	18
Лабораторна робота № 7. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними єдиноборствами	20
Лабораторна робота № 8. Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом	23
Лабораторна робота № 9. Рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом	27
Лабораторна робота № 10. Рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням	29
Лабораторна робота № 11. Рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом	32

Лабораторна робота № 12. Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрільбою	35
Лабораторна робота № 13. Рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями	38
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	42
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	45

## ВСТУП

Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з ОК «Профілактика травматизму під час занять руховою активністю» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Освітній компонент призначений для ознайомлення студентів з принципами та методами запобігання травмам, які можуть виникнути під час занять руховою активністю. Основною метою дисципліни є підвищення рівня обізнаності студентів щодо безпеки під час занять спортом та інших видів фізичної активності.

Після виконання лабораторних робіт та вивчення матеріалу студенти ОК "Профілактика травматизму під час занять руховою активністю" мають набути такі навички та знання: розуміння основних принципів безпеки під час занять спортом та фізичної активності; вміння визначати потенційні ризики травматизму та приймати заходи для їх запобігання; знання відповідних технік виконання фізичних вправ та розтягування для зменшення ризику травматизму; вміння надавати першу допомогу при незначних травмах та ушкодженнях.

Освітній компонент спрямований на розвиток навичок, необхідних для забезпечення безпеки студентів під час фізичної активності, запобігання травматизму та надання допомоги у разі необхідності.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	2
2	Тема 2. Рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою.	2
3	Тема 3. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми.	2
4	Тема 4. Рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах).	2
5	Тема 5. Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах.	2
6	Тема 6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом.	2
7	Тема 7. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними єдиноборствами.	2
8	Тема 8. Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом.	2
9	Тема 9. Рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом.	2
10	Тема 10. Рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням.	2

11	Тема 11. Рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом.	2
12	Тема 12. Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрільбою.	2
13	Тема 13. Рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями.	2
<b>Разом за змістовим модулем</b>		<b>26</b>

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

#### Лабораторна робота № 1

#### Рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

**Мета:** ознайомлення з основними правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою, правильним використання спортивного обладнання, уникненням травм.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.
2. Описати потенційні ризики та способи запобігання травмам під час занять легкою атлетикою.
3. Навчитись правильній техніці виконання вправ, спрямованих на підготовку тіла до різних видів легкоатлетичних навантажень.

**Короткий огляд теми**

Легка атлетика є одним із найбільш популярних та фундаментальних видів спорту, що включає широкий спектр дисциплін, таких як біг, стрибки, метання та спортивну ходьбу.

Незважаючи на велику кількість користі для здоров'я, цей вид спорту характеризується значним ризиком травматизму, особливо при недотриманні правил техніки безпеки та неправильному тренувальному підході. Неправильне виконання рухів або перевантаження окремих м'язових груп можуть призвести до розтягнень, розривів м'язів і сухожилів. Основними причинами є перевантаження та недотримання правильної техніки виконання вправ.



Легка атлетика створює підвищене навантаження на кістки та суглоби, що може призвести до стресових переломів, артриту або плантарного фасциїту. Постійне повторення однакових рухів без належного відпочинку підвищує ризик розвитку хронічних травм.

Правильна техніка виконання вправ допомагає знизити ризик травм, забезпечуючи рівномірний розподіл навантаження на м'язи, сухожилля і суглоби. Наприклад, під час бігу важливо підтримувати правильну поставу, контроль над положенням стопи та довжиною кроку, щоб уникнути перевантаження. При стрибках техніка відштовхування і приземлення є ключовими для зниження ризику травмування суглобів.

Недотримання технічних вимог може не тільки знижувати ефективність занять, але й призводити до серйозних травм, що вимагають тривалого періоду відновлення.

#### **Питання для контролю:**

1. Які існують правила техніки безпеки під час виконання легкоатлетичних вправ?
2. Назвіть основні травми та ушкодження, що можуть виникнути на заняттях легкою атлетикою та їх вплив на рухову діяльність?
3. Яка є профілактика травматизму під час занять легкою атлетикою?

### **Лабораторна робота № 2 Рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою**

**Мета:** ознайомити з основними правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою, вивчення травматизму у гімнастиці та способів його запобігання.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою.
2. Навчитись правильній техніці виконання гімнастичних вправ.
3. Ознайомитись з специфічними травмами, що можуть виникати під час занять гімнастикою та способами їх запобігання.

### **Короткий огляд теми**

Гімнастика є одним із найскладніших видів спорту, що вимагає високої координації, гнучкості, сили та витривалості. Через специфіку виконуваних рухів, підвищені навантаження на опорно-руховий апарат та акробатичні елементи, існує великий ризик отримання травматизму під час занять.

Недотримання техніки безпеки може спровокувати виникнення серйозних травм. Розтягнення м'язів та зв'язок є однією з найпоширеніших травм у гімнастиці, особливо у м'язах ніг, спини та плечей, що виникає через надмірне навантаження або неправильне виконання рухів. Під час неправильних приземлень після стрибків та переворотів у спортсменів часто виникають вивихи колінних, плечових та щиколоткових суглобів. Також гімнасти піддаються ризику отримання травм хребта через неправильну техніку виконання акробатичних елементів або недостатню силу м'язів спини.

Існує низка методів, які сприяють запобігання травмам у гімнастиці. До них належить навчання

правильної техніки виконання акробатичних рухів, проведення регулярних тренувань на зміцнення м'язів, підвищення гнучкості та витривалості, використання засобів захисту: наколінників, бандажів, налокітників, спеціального взуття, що допомагає зменшити травматизацію сублобів, забезпечення відповідного спортивного обладнання та покриття підлоги під час занять. Усе це допоможе не лише зберегти здоров'я спортсмена, а й забезпечити ефективність тренувального процесу.

#### **Питання для контролю:**

1. Переховуйте правила техніки безпеки під час занять гімнастикою?
2. Які причини виникнення травматизму на заняттях гімнастикою?
3. Які основні травми, можуть виникати на заняттях гімнастикою та способи їх запобігання?

### **Лабораторна робота № 3**

#### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми**

**Мета:** ознайомити з основними правилами техніки безпеки під час занять спортивними іграми, особливостями виникнення травм у спортивних іграх та їх профілактика.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять спортивними іграми.
2. Оцінити ризики виникнення травматизму у спортивних іграх.
3. Ознайомитись з основними травмами, що можуть виникати під час занять спортивними іграми та їх профілактикою.

## Короткий огляд теми

Спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, волейбол та інші, є одними з найпопулярніших видів фізичної активності, які сприяють розвитку координації, витривалості, швидкості та командної роботи. Однак через інтенсивність навантажень, швидкі темпи гри та часті контакти між гравцями ці види спорту характеризуються високим рівнем травматизму.

Найпоширенішими травмами під час спортивних ігор є розтягнення м'язів стегна, литкових м'язів і зв'язок колінного суглоба, які виникають внаслідок швидких змін напрямку руху, різких зупинок або прискорень. При різких рухах, падіннях або контактах з іншими гравцями особливо небезпечними для гравця є розриви зв'язок і сухожилів колінного, гомілковостопного та плечового суглобів. При зіткненнях між гравцями та при падіннях виникають вивихи в плечових, ліктьових, зап'ясткових і щиколоткових суглобах, а також переломи у тазових і стегнових кістках. Найбільш небезпечними є травми голови, що можуть статися внаслідок прямого удару або падіння та вимагають негайної медичної допомоги.

Профілактика травм у спортивних іграх базується на системному підході. Одним з ключових елементів профілактики є належна підготовка спортсмена до фізичних навантажень. Вона включає в себе розминку перед іграми з метою збільшення кровообігу в м'язах та підвищення їх еластичності, та спеціальні вправи для зміцнення певних м'язових груп, особливо м'язів ніг, спини та плечей, що беруть активну участь у більшості спортивних ігор. Залежно від виду спортивної гри необхідно використовувати захисне спорядження та спеціальне

спортивне взуття, що відповідає вимогам ігрового середовища. Дотримання правил гри та командної етики також є важливою складовою техніки безпеки, адже жорстка гра, агресивні контакти або небезпечні маневри можуть призвести до травм як для гравця, так і для його опонентів.

Техніка безпеки, як на полі, так і під час тренувань чи занять, є необхідною умовою для зниження ризиків травматизму та забезпечення здоров'я спортсменів.

#### **Питання для контролю:**

1. Які правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми, ви знаєте?
2. Які є основні види травм у спортивних іграх (у футболі, волейболі, баскетболі та інших видах)?
3. Які існують види профілактики з метою зниження ризику травматизму під час спортивних ігор?

### **Лабораторна робота № 4**

#### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах)**

**Мета:** ознайомити з основними правилами техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту, оцінка ризиків виникнення травматизму у зимових видах спорту та способи його запобігання.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту.
2. Вивчення основних травм, які можуть виникнути під час заняття зимовими видами спорту.

3. Вивчення способів запобігання травматизму у зимових видах спорту.

### **Короткий огляд теми**

Зимові види спорту, такі як лижна підготовка, катання на ковзанах, є досить популярними у наш час та важливими для фізичного розвитку. Проте через специфічні умови та особливості виконуваних рухів ці види спорту підвищують ризик травматизму.

До травм, які найчастіше зустрічаються у даних видах спорту відносять розтягнення м'язів і зв'язок, що виникають у нижніх кінцівках через неправильну техніку виконання поворотів, різке гальмування та падіння; спинальні травми, що виникають внаслідок неправильних поз та рухів під час катання; травми голови та гомілковостопних суглобів, що викликані падіннями та інші.

Дотримання техніки безпеки під час занять може значно знизити ймовірність травм і забезпечити безпечне середовище для спортсменів. До основних рекомендацій з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту відносять:

- фізичну підготовку: необхідно застосовувати спеціальні вправи залежно від виду спорту, вправи на зміцнення м'язів, збільшення гнучкості та розвиток витривалості з метою покращення координації, що є критично важливим у зимових видах спорту;

- правильну техніку виконання: застосування таких маневрів, як гальмування і повороти вимагає максимальну точність та впевненість у рухах, що сприяє зменшенню навантаження на суглоби та зниженню ризику виникнення травм;

– використання захисного спорядження: шоломи, наколінники, налокітники та інші захисні спорядження значно знижують ймовірність отримання травм голови та кінцівок;

– оцінку умов катання: перед початком занять необхідно перевіряти стан траси та погодні умови, уникати катання в небезпечних умовах.

Окрім цього важливим також є режим відновлення спортсмена та прихологічна підготовка. Необхідно дотримуватись режиму відпочинку, включаючи заминку, розтягування та відновлювальні процедури, займатись психологічною підготовкою, тренувати навички концентрації та управління стресом, що значно знизить ризик виникнення травм та забезпечить ефективність тренувального процесу.

#### **Питання для контролю:**

1. Які існують правила техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту?
2. Які є ризики виникнення травм під час занять зимовими видами спорту та який їх вплив на рухову активність спортсмена?
3. Перерахуйте способи попередження травматизму та методи їх реалізації?

### **Лабораторна робота № 5**

#### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах**

**Мета:** ознайомити з правилами техніки безпеки та вивчення особливостей травматизму під час занять

стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймах, дослідження методів його профілактики.

### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймах.

2. Вивчення особливостей травматизму, який може виникати під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймах.

3. Ознайомлення з методами профілактики травматизму під час стрибків у воду, плавання у басейні та у відкритих водоймах.

### **Короткий огляд теми**

Плавання - це вид спорту, що передбачає стереотипні циклічні рухи у воді в горизонтальному положенні. Особливості перебування спортсмена у воді спричиняють інфекційні захворювання, що уражають ніс, горло та вуха.

Стрибки у воду – вид спорту, що вимагає складної координації рухів у безопорному положенні. Під час стрибків у воду можуть виникнути різні механічні травми, включаючи садна, подряпини, удари, розтягнення та розриви м'язів і зв'язок, пошкодження менісків та зв'язок гомілковостопного, колінного, плечового і променезап'ясткового суглобів, рідше – переломи і вивихи шийного відділу хребта, відшарування сітківки ока, розриви барабаних перетинок, шок. Поширеними травмами є ушкодження хребта при скручуванні у спині, вивих плеча, травми від удару обличчям у воду та інші. Постійне потрапляння холодної води у вуха може викликати запалення зовнішнього слухового каналу. Це може призвести до отиту та запалення вестибулярного апарату,



що часто призводить до порушення відчуття напрямку спортсмена у воді під час занурення. У практиці тренувального процесу зі стрибків у воду траплялись летальні випадки від ударів під час занурень у воду.

Плавання у відкритих водоймищах є популярним видом активного відпочинку та спорту. Однак такий вид діяльності несе значні ризики для здоров'я та життя через різноманітні фактори, такі як непередбачувані погодні умови, нестабільні течії, нерівномірне дно та біологічні небезпеки.

Профілактика травм під час плавання у басейні та відкритих водоймищах, а також стрибків у воду базується на дотриманні техніки безпеки, перевірці умов та використанні захисного спорядження. У басейнах важливо контролювати якість води та стан обладнання, уникати ковзких поверхонь і забезпечувати нагляд за плавцями. Для безпечного плавання у відкритих водоймищах необхідно вибирати перевірені місця з належною глибиною, враховувати погодні умови та, за необхідності, використовувати рятувальні засоби. Безпечні стрибки у воду потребують попередньої перевірки глибини водойми, правильного виконання техніки входу у воду і стрибків лише у спеціально обладнаних місцях.

#### **Питання для контролю:**

1. Які найпоширеніші механічні травми, що трапляються під час стрибків у воду, та способи їх уникнення?

2. Які фактори підвищують ризик травмування під час плавання у відкритих водоймищах?

3. Назвіть основні профілактичні заходи, які необхідно виконувати для безпечного плавання у басейні?

## **Лабораторна робота № 6**

### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом**

**Мета:** ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять туризмом, вивчення особливостей травматизму у туризмі та способів його уникнення.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять туризмом.
2. Оцінити ризики виникнення травматизму під час занять туризмом.
3. Дослідити способи профілактики, які допоможуть зменшити чи уникнути виникнення травм під час туристичних походів.

#### **Короткий огляд теми**

Туризм – це вид спорту, який поєднує подорожі з фізичною активністю і випробуванням на витривалість, орієнтуванням, а також подоланням природних перешкод. Учасники спортивного туризму, зазвичай, проходять маршрути різної складності у природних умовах (гори, річки, лісові масиви) або спеціально підготовлених трасах. Основною метою є подолання дистанцій із застосуванням спеціального спорядження та технік.

Туризм має високий ризик травматизму через різноманітність активностей і факторів навколишнього середовища. Основні ризики включають механічні травми, викликані падіннями, зіткненнями з природними перешкодами (камінням, деревами), а також навантаження на суглоби та м'язи при тривалих походах. Фізичне виснаження, зневоднення, вплив екстремальних температур і погодних умов можуть призвести до травм або погіршення

стану здоров'я. Додатково туристи можуть зазнавати травм через неправильне використання обладнання або відсутність належної підготовки.

Профілактика травматизму в туризмі включає кілька важливих заходів. Передусім необхідно проводити ретельну фізичну підготовку перед активними походами, тренуючи витривалість і зміцнюючи м'язи. Важливим є також правильний підбір спорядження, яке має відповідати умовам місцевості та погоді. Використання якісного взуття та одягу, що забезпечують підтримку та захист, є ключовим фактором для запобігання травмам. Щоб уникнути зневоднення та фізичного виснаження, слід забезпечити достатнє водопостачання та регулювати темп активності залежно від фізичних можливостей учасників. Крім того, необхідно ретельно планувати маршрут, враховуючи можливі небезпеки, такі як складні рельєфи або небезпечні погодні умови. Важливо дотримуватися техніки безпеки, включаючи використання шоломів, страхувальних засобів та інших захисних елементів під час скелелазіння або інших ризикованих активностей. Підготовка до надання першої медичної допомоги і наявність аптечки також є невід'ємними складовими безпеки у туризмі.

#### **Питання для контролю:**

1. Основні фактори, що підвищують ризик травматизму під час занять туризмом.
2. Роль фізичної підготовки у зниженні ймовірності травм під час туристичних походів.
3. Профілактичні заходи, які необхідно дотримуватись для запобігання травмам під час активностей у складних рельєфах або на висотах.

## Лабораторна робота № 7

### Рекомендації з техніки безпеки під час занять єдиноборствами

**Мета:** ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять єдиноборствами, особливості виникнення травм у єдиноборствах та їх профілактика.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять єдиноборствами.
2. Вивчити основні травми, які можуть виникнути під час заняття єдиноборствами.
3. Дослідити способи запобігання травматизму час заняття єдиноборствах.

#### Короткий огляд теми

Єдиноборство – це види спорту, в якому учасники змагаються один проти одного, використовуючи техніки боротьби, ударів або захоплень, щоб перемогти суперника. До спортивних єдиноборств належать різні види, такі як бокс, дзюдо, карате, самбо, тхеквондо, змішані бойові мистецтва (ММА) та інші. Ці види спорту можуть включати як ударні техніки (удари руками і ногами), так і боротьбу (кидання, захвати, контроль). Єдиноборства розвивають фізичну силу, витривалість, координацію, реакцію та тактичне мислення.

Єдиноборства є інтенсивним і динамічним видом спорту, що включає фізичний контакт між учасниками, високі фізичні навантаження і швидкі зміни рухів. Через це вони супроводжуються підвищеним ризиком травматизму, який може бути викликаний різними факторами: від надмірних навантажень на опорно-руховий апарат до

безпосереднього впливу ударів. Основні травми, які можуть виникнути під час занять єдиноборствами, включають:

- травми голови та обличчя: одні з найбільш серйозних травм у єдиноборствах пов'язані з ударами по голові, що може призвести до струсів мозку, переломів лицьових кісток, забоїв або розривів шкіри. Струс мозку є особливо небезпечним, оскільки може мати довгострокові наслідки для здоров'я, включаючи когнітивні порушення або хронічну травматичну енцефалопатію. Також є можливість отримання пошкоджень очей, носа, щелепи.

- травми шиї та хребта: єдиноборства часто передбачають прийоми, які включають захоплення, падіння і сильні скручування, що може призводити до травм шийного та грудного відділів хребта. Вивихи, компресійні переломи хребців або пошкодження міжхребцевих дисків можуть стати наслідком неправильного виконання прийомів або недостатньої підготовки спортсменів.

- травми верхніх кінцівок: частими є пошкодження рук, зокрема переломи або вивихи пальців, кистей, передпліччя та ліктьового суглоба. Це може статися як під час атак, так і при захисті від ударів чи падінь.

- травми нижніх кінцівок: ударні техніки часто викликають пошкодження ніг, такі як розтягнення зв'язок, вивихи гомілковостопного суглоба, переломи кісток стопи або голені, а також забої стегон і колін.

- травми м'язів та суглобів: єдиноборства, особливо такі види, як дзюдо, самбо та інші види боротьби, що включають в себе багато кидків і захоплень, часто призводять до розтягнень зв'язок, пошкоджень м'язів та вивихів суглобів. Такі травми можуть виникати як

результат надмірних навантажень або недостатньої розминки перед тренуванням.

Профілактика травм у єдиноборствах базується на суворому дотриманні техніки безпеки, правильної фізичної підготовки та використанні захисного спорядження. Одним із головних профілактичних заходів є розминка перед тренуванням чи змаганнями. Ефективна розминка збільшує кровообіг у м'язах, підвищує їх еластичність і підготовляє тіло до інтенсивних навантажень, що допомагає знизити ризик розтягнень м'язів і зв'язок.

Важливим є освоєння правильної техніки ударів, захистів і кидків. Неправильне виконання прийомів часто є причиною травм, тому навчання має проходити під наглядом кваліфікованих тренерів. Для запобігання травмам голови, шиї та хребта, необхідно вивчити і відпрацювати техніки падіння та уникання травм при падінні.

Використання захисного спорядження є обов'язковою умовою у багатьох видах єдиноборств. Для зменшення ризику травм голови та обличчя спортсмени використовують шоломи, капи для захисту зубів, захисні окуляри або маски. Захисні накладки на руки, лікті, коліна та ноги допомагають запобігти пошкодженням суглобів та кісток. Спеціальні поясні або спинні ремені можуть захистити від травм хребта під час кидків чи падінь.

Щоб знизити ризик травматизму, важливо підтримувати оптимальну фізичну форму. Сильні м'язи та добре розвинена фізична витривалість допомагають легше переносити удари і напруження, що виникають під час змагань. Крім того, постійний контроль за станом здоров'я, регулярні медичні огляди та своєчасне лікування навіть

незначних ушкоджень допомагають уникнути більш серйозних проблем зі здоров'ям у майбутньому.

Важливу роль у профілактиці травм відіграє також психологічна підготовка спортсменів. Контроль за емоціями та вміння правильно оцінювати ситуацію під час поєдинків допомагає уникнути ризикованих дій і прийомів, що можуть призвести до травм.

#### **Питання для контролю:**

1. Які основні види травм, що виникають під час занять єдиноборствами?
2. Яка роль розминки у зниженні ризику травматизму під час занять єдиноборствами?
3. Які існують види захисного спорядження у єдиноборствах та його роль у попередженні травматизму?

### **Лабораторна робота № 8**

#### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом і гирьовим спортом**

**Мета:** ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом і гирьовим спортом, оцінка ризиків виникнення травматизму в атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу та гирьовому спорті, способи його запобігання.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом і гирьовим спортом.
2. Оцінити ризики виникнення травматизму в атлетичній гімнастиці, пауерліфтингу та гирьовому спорті.

3. Ознайомитись з основними травмами, що можуть виникати під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом і гирьовим спортом, та їх профілактикою.

### **Короткий огляд теми**

Заняття атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом і гирьовим спортом відіграють важливу роль у розвитку фізичної сили, витривалості та загального фізичного стану. Кожен з цих видів спорту має свої особливості та вплив на організм, однак усі вони сприяють покращенню здоров'я та фізичної підготовки.

Атлетична гімнастика поєднує силові та аеробні вправи, що спрямовані на розвиток загальної фізичної форми, гнучкості, координації та витривалості. Регулярні заняття сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної системи та підвищенню загального тону організму. Атлетична гімнастика також допомагає контролювати вагу, покращує осанку і знижує ризик розвитку захворювань опорно-рухової системи.

Пауерліфтинг – це силовий вид спорту, що передбачає підйом максимально важкої ваги в трьох основних вправах: присіданнях, жимі лежачи та становій тязі. Цей вид спорту розвиває максимальну силу м'язів, особливо м'язів спини, ніг, грудей і рук. Пауерліфтинг також покращує щільність кісток, сприяє розвитку вибухової сили та зміцнює опорно-руховий апарат. Крім того, тренування в пауерліфтингу формують дисципліну і вимагають ретельного контролю за технікою виконання вправ, що допомагає уникати травм.

Гирьовий спорт передбачає підйом гирі або декількох гир за допомогою різних технік. Він відрізняється динамічними і вибуховими вправами, які розвивають як



силову витривалість, так і координацію. Регулярні заняття гирьовим спортом підвищують силу м'язів, покращують витривалість серцево-судинної системи та покращують функціональну рухливість суглобів. Гирі також допомагають тренувати тіло симетрично, сприяючи розвитку балансу та стабільності.

Незважаючи на велику користь даних видів спорту, як і в будь-якому іншому виді, вони супроводжуються певними ризиками травматизму, які необхідно оцінювати і запобігати.

При заняттях атлетичною гімнастикою спортсмени піддаються ризикам травм через використання технічних елементів, які вимагають високого рівня координації, сили та гнучкості. Основними травмами в цьому виді спорту є вивихи, розтягнення м'язів та зв'язок, ушкодження плечового і колінного суглобів. Найбільш поширеними є травми зап'ястя, що виникають внаслідок падінь або неправильного виконання елементів, а також травми спини через навантаження при виконанні вправ, що передбачають підйом і підтримку власної ваги.

У пауерліфтингу ризики травм пов'язані з підйомом важких ваг і неправильною технікою виконання вправ. Основними травмами є компресійні травми хребта, розтягнення м'язів спини, вивихи плечового суглоба та травми колінних суглобів. Часто зустрічаються ушкодження м'язів грудної клітки, що можуть виникати під час жиму лежачи, і травми ліктьових суглобів при виконанні станової тяги.

Гирьовий спорт, як вид силових тренувань, також має свої ризики. Найбільш поширені травми пов'язані з неправильним виконанням технік підйому гирі, що може

призвести до вивихів, розтягнень і травм спини. При виконанні динамічних вправ можливі ушкодження колінних і гомілковостопних суглобів через надмірне навантаження. Травми кистей рук і передпліччя також є поширеними через силу, яка застосовується під час тримання гирі.

Оцінка ризиків і профілактика травм є важливими аспектами тренувального процесу в даних видах спорту. Важливо забезпечити належну фізичну підготовку перед початком занять. Це включає в себе комплексну розминку, яка допомагає підготувати м'язи і суглоби до навантажень, поліпшити гнучкість і зменшити ризик травм. Техніка виконання вправ має бути ретельно відпрацьована під наглядом кваліфікованого тренера. Окрім цього, необхідно використовувати відповідне спорядження, яке відповідає стандартам безпеки і враховує специфіку виду спорту. Для атлетичної гімнастики це можуть бути мати для приземлення, для пауерліфтингу – спеціальне взуття, яке забезпечить правильну стійкість при підйомах, а для гирьового спорту – мати та захисні накладки на зап'ястя.

Усвідомлене ставлення до ризиків і дотримання профілактичних заходів під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом і гирьовим спортом є ключовими аспектами безпечної рухової активності.

### **Питання для контролю:**

1. Які основні травми можуть виникнути під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом та гирьовим спортом?
2. Яка роль розминки у профілактиці травматизму під час занять даними видами спорту?

3. Перерахуйте профілактичні заходи, яких слід дотримуватися для зменшення ризику травм під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтингом та гирьовим спортом?

### **Лабораторна робота № 9**

#### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом**

**Мета:** ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять тенісом, особливостями виникнення травм у тенісі та їх профілактика.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять тенісом.
2. Ознайомитись з особливостями виникнення травм у даному виді спорту.
3. Дослідити способи профілактики травматизму, який може виникнути під час занять тенісом.

#### **Короткий огляд теми**

Теніс – вид спорту, у якому двоє гравців грають один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику – корті, поділеному навпіл поперечною сіткою, з метою перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік опонента так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад. Цей вид спорту зміцнює серцево-судинну систему, розвиває м'язи, покращує координацію та баланс, а також сприяє контролю ваги. Фізична активність під час гри знижує рівень стресу та покращує настрій завдяки вивільненню ендорфінів. Теніс також стимулює концентрацію і стратегічне мислення, що корисно для розвитку когнітивних функцій. Крім того, граючи в теніс, можна

розвивати соціальні зв'язки, навички командної роботи та дух конкуренції, роблячи його доступним і приємним способом активного відпочинку.

Заняття тенісом, хоча й приносять значну користь для фізичного та психічного здоров'я, супроводжуються певними ризиками травматизму. Особливості виникнення травм у цьому виді спорту пов'язані з характером рухів, швидкістю гри, а також повторюваними навантаженнями на окремі частини тіла. Найбільш поширеними травмами є розтягнення м'язів, вивихи, а також ушкодження м'яких тканин.

Основними причинами травм є недостатня фізична підготовка, неправильна техніка виконання ударів, нерегулярні або недостатні розминки. Гравці часто стикаються з розтягненнями зв'язок плечового, ліктьового і променевоzap'ястного суглобів через багаторазові повторення одних і тих же рухів. Можливі травми колінного суглоба та у ділянці спини, які виникають через різкі зміни напрямку руху, скачки та падіння.

Для профілактики травматизму в тенісі важливо дотримуватися кількох ключових рекомендацій. Необхідно проводити належну розминку перед кожним тренуванням або матчем, що включає динамічні вправи для підготовки м'язів і суглобів до навантажень. Розтягування м'язів після тренування також є важливим етапом, що допомагає запобігти м'язовій напрузі. Не менш важливим є правильне освоєння техніки виконання ударів, що допоможе уникнути неправильних рухів, які можуть призвести до травм. Використання належного спорядження, такого як ракетки відповідного розміру та зручне взуття, також є ключовим аспектом профілактики. Спеціальне взуття з амортизацією

та хорошим зчепленням допоможе зменшити навантаження на суглоби нижніх кінцівок.

Усвідомлене ставлення до техніки виконання, належна фізична підготовка та дотримання правил техніки безпеки можуть значно знизити ризики травматизму під час занять тенісом, забезпечуючи при цьому задоволення від гри та покращення фізичного стану.

**Питання для контролю:**

1. Яка важливість освоєння правильної техніки виконання ударів під час занять тенісом?
2. Назвіть основні травми що можуть виникнути під час занять тенісом, та частини тіла що найбільше піддаються ризику травматизму?
3. Яких профілактичних заходів , слід дотримуватися щоб зменшити ризик травматизму під час занять тенісом?

**Лабораторна робота № 10**

**Рекомендації з техніки безпеки під час  
занять фехтуванням**

**Мета:** ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять фехтуванням, оцінка ризиків виникнення травматизму під час фехтування, способи його запобігання.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять фехтуванням.
2. Оцінити ризики виникнення травматизму у фехтуванні.
3. Ознайомитись з основними травмами, що можуть виникати під час занять фехтуванням, та їх профілактикою.

**Короткий огляд теми**

Фехтування – це вид спорту, що включає змагання між двома учасниками, які використовують спеціальну зброю (шпага, фехтувальна рапіра або шабля). Це технічно складний вид спорту, що поєднує фізичну витривалість, швидкість, координацію та стратегічне мислення. У фехтуванні важливі швидкі реакції та точність, оскільки учасники намагаються вразити суперника, уникнути ударів і контролювати дистанцію.

Фехтування може бути індивідуальним або командним, і змагання проводяться на спеціально підготовлених аренах. Правила гри визначають, які удари зараховуються як результати, а також встановлюють техніку та безпеку проведення боїв.

Незважаючи на те, що фехтування вважається відносно безпечним видом спорту, травми можуть виникати через фізичні навантаження, технічні недоліки та взаємодію з суперником. Оцінка ризику травм під час занять фехтуванням є важливим аспектом тренувального процесу, оскільки дозволяє виявити потенційні небезпеки і вжити відповідних заходів для їх уникнення.

Основними причинами травматизму у фехтуванні є різкі рухи, що передбачають зміни напрямку, падіння, контакт із суперником. Найпоширенішими травмами є розтягнення м'язів та зв'язок, ушкодження суглобів, травми м'яких тканин. Часто фехтувальники зазнають травм плечового, ліктьового та колінного суглобів внаслідок надмірних навантажень та повторних рухів. Ударні травми, спричинені контактом з обладнанням або суперником, також несуть небезпеку для фізичного стану спортсмена.

Рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням є важливими для запобігання травмам та

забезпечення комфортного тренувального процесу. Важливо використовувати належне захисне обладнання, що включає фехтувальні маски, які захищають обличчя та голову від ударів, а також захист для грудей, рукавички, штанці та спеціальне взуття, що забезпечує хорошу амортизацію та зчеплення. Усі елементи захисту повинні бути в належному стані і підходити за розміром, щоб не заважати рухам і не створювати додаткових ризиків під час тренувань або змагань. Перед початком занять необхідно проводити розминку. Це важливий етап, який допомагає підготувати м'язи та суглоби до навантажень. Розминка повинна включати динамічні вправи для всіх основних груп м'язів, з акцентом на верхні та нижні кінцівки.

Техніка виконання фехтувальних рухів має бути правильною. Це стосується як основних фехтувальних ударів, так і рухів для уникнення атак суперника. Важливо пам'ятати про просторову орієнтацію на арені, адже недостатня увага до свого положення може призвести до зіткнень з суперником або падінь.

Свідомий підхід до техніки виконання, адекватна фізична підготовка, дотримання правил техніки безпеки та правильне використання захисного спорядження є ключовими аспектами профілактики травматизму під час занять фехтуванням. Залишаючи увагу на ці фактори, можна значно знизити ризики травм і забезпечити безпечне та ефективне тренування.

#### **Питання для контролю:**

1. Які основні травми можуть виникнути під час занять фехтуванням та способи їх уникнення?
2. Назвіть фактори, які підвищують ризик травматизму в даному виді спорту?

3. Які способи адаптації занять ви знаєте для зменшення ризиків травматизму під час фехтування?

## **Лабораторна робота № 11**

### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом**

**Мета:** ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом, особливості виникнення травм у велосипедному спорті та туристському велоспорті, способи їх уникнення.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом.
2. Вивчити особливості виникнення травм у велосипедному спорті та туристському велоспорті.
3. Дослідити способи уникнення травматизму під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом.

#### **Короткий огляд теми**

Велосипедний спорт – це різновид спорту, що охоплює змагання на велосипедах у різних дисциплінах, таких як шосейний велоспорт, маунтинбайк, трековий велоспорт і ВМХ. Він вимагає від спортсменів високої витривалості, сили, швидкості та технічних навичок. Велосипедний спорт позитивно впливає на організм, зміцнюючи серцево-судинну систему, покращуючи витривалість, знижуючи ризик серцевих захворювань і допомагаючи контролювати вагу.

Туристський велоспорт, або велотуризм, зосереджений на використанні велосипедів для подорожей і дослідження нових територій. Це можуть бути як короткі прогулянки, так і довгі мандрівки по різних маршрутах.



Велотуризм сприяє активному відпочинку, покращує фізичну форму і дає можливість насолоджуватися природою.

Обидва види велоспорту мають численні переваги для здоров'я. Регулярні заняття покращують функцію легенів, кровообіг, м'язову силу та гнучкість. Крім того, велосипедний спорт позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи стрес, покращуючи настрій і сприяючи загальному відчуттю щастя. Поєднання фізичної активності та можливості спілкуватися з природою робить велосипедний спорт і туристський велоспорт важливими для підтримки здорового способу життя.

Щоб зменшити ймовірність травм, важливо дотримуватися рекомендацій техніки безпеки, знати особливості виникнення травм і способи їх профілактики. Однією з основних рекомендацій з техніки безпеки є використання належного захисного обладнання, що включає шоломи, які можуть суттєво зменшити ризик черепно-мозкових травм у разі падіння. Крім того, рекомендується носити захисні рукавички, спеціальне взуття, а також наколінники і налокітники, які забезпечують додатковий захист суглобів. Правильний вибір обладнання допомагає запобігти серйозним ушкодженням під час падінь або зіткнень. Важливо перевіряти стан велосипеда перед кожним виїздом. Регулярна перевірка гальм, колес, передач та інших елементів забезпечить безпечну їзду. Неправильна робота механізмів може призвести до аварійних ситуацій. Якщо мова йде про туристський велоспорт, важливо мати при собі базові інструменти для ремонту, такі як насоси, запасні камери.

Особливості виникнення травм у велосипедному спорті та туристському велоспорті можуть варіюватися в залежності від умов їзди. Основними причинами травм є падіння, зіткнення з перешкодами або іншими велосипедистами, а також тривале навантаження на суглоби. Часто зустрічаються травми променево-зап'ясткового, ліктьового, колінного суглобів, розтягнення м'язів та зв'язок.

Для уникнення травматизму під час занять важливо дотримуватися кількох принципів. Необхідно навчитися правильно їздити на велосипеді, відпрацьовуючи навички керування, що включає вміння зберігати рівновагу, правильно входити в повороти і уникати перешкод. Важливо звертати увагу на своє фізичне самопочуття. Якщо відчувається втома, біль або дискомфорт, варто зупинитися та відпочивати. Регулярні паузи під час довгих поїздок допомагають уникнути перевантаження і зменшують ризик травм.

Знання правил дорожнього руху та дотримання їх є важливими для безпеки під час їзди по дорогах. Велосипедисти повинні бути обережними на перехрестях, дотримуватися сигналів світлофора і використовувати світлові пристрої для покращення видимості в темряві.

Дотримання рекомендацій техніки безпеки, регулярна перевірка обладнання, навчання навичкам управління велосипедом і уважність під час їзди допоможуть мінімізувати ризики травм під час занять велосипедним спортом і туристським велоспортм. Забезпечення безпечного середовища для активного відпочинку сприятиме отриманню задоволення від

велосипедних прогулянок і поліпшенню загального стану здоров'я.

**Питання для контролю:**

1. Які основні види травм можуть викинути під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом, та причини їх виникнення?

2. Чи потрібно звертати увагу на фізичне самопочуття спортсмена у велосипедному спорті та туристському велоспорті?

3. Перерахуйте рекомендації та правила, які допоможуть зменшити ризик травматизму під час занять даних видів спорту?

**Лабораторна робота № 12**

**Рекомендації з техніки безпеки під час  
занять стрільбою**

**Мета:** ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять стрільбою, оцінка ризику травматизму у стрільбі та способи його запобігання.

**Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять стрільбою.

2. Вивчити основні травми, які можуть виникнути під час занять стрільбою.

3. Дослідити способи запобігання травматизму під час занять стрільбою.

**Короткий огляд теми**

Стрільба – це вид спорту, що полягає у виконанні точних пострілів із вогнепальної, пневматичної або металеві зброї по статичних або рухомих мішенях на різних дистанціях. Вона має кілька підвидів, зокрема

стрільбу з пістолета, гвинтівки, стендову стрільбу та стрільбу з лука. Спортивна стрільба вимагає високого рівня концентрації, точної координації рухів, міцних нервів і фізичної підготовки, адже стрільцям потрібно зберігати стійку і фокус протягом тривалого часу.

Спортивна стрільба поділяється на дисципліни за типом зброї та дистанцією до мішеней. Одні з найпопулярніших – це кульова стрільба, яка передбачає стрільбу по статичним мішеням на фіксованих дистанціях, і стендова стрільба, де мішені рухаються.

Оцінка ризику травматизму під час занять стрільбою, хоча й може здатися низькою через статичний характер активності, залишається актуальною для будь-якого рівня спортсменів — від новачків до професіоналів. Травматизм у стрільбі найчастіше виникає через людський фактор: порушення дисципліни, неправильну техніку поводження зі зброєю, або ж технічні несправності самої зброї. Хоча фізичне навантаження у стрільбі менше порівняно з іншими видами спорту, ризик отримати серйозну травму залишається доволі високим, особливо якщо не дотримуватися правил техніки безпеки. Ризики включають не лише фізичні травми від зброї (у випадку випадкових пострілів), а й повторювані навантаження на суглоби та м'язи, особливо верхньої частини тіла – м'язів верхніх кінцівок, шиї та спини.

Травми у стрільбі можна поділити на кілька основних груп:

1. Механічні травми – це результат фізичних пошкоджень від зброї, таких як випадкові постріли. Такі травми можуть статися внаслідок неправильної

експлуатації зброї або через те, що стрілець не дотримується правил поведінки зі зброєю.

2. Травми від надмірного навантаження – це пошкодження, які виникають внаслідок повторюваних дій або тривалої статичності. До них належать запалення суглобів, м'язів і сухожилів. Постійні тренування, без належної техніки або без перерв на відновлення, можуть призвести до болю в плечовому поясі, шиї та спині.

3. Проблеми зі слухом і зором – стрілець піддається впливу гучних звуків, що може призвести до пошкодження слуху, якщо не використовувати відповідний захист. Яскраві спалахи під час пострілів також можуть негативно впливати на зір.

Основний спосіб запобігання травмам у стрільбі – це суворе дотримання правил техніки безпеки, використання правильного захисного обладнання та належна фізична підготовка стрільця.

Необхідно пройти інструктаж із техніки безпеки, що включає правила завантаження, розвантаження та зберігання зброї. Зброєю слід завжди тримати направленою в безпечному напрямку, навіть якщо вона здається незарядженою. Спусковий гачок потрібно натискати лише тоді, коли ви повністю впевнені в безпеці свого пострілу. Захисні окуляри та навушники є обов'язковими на тренуваннях. Це допомагає захистити очі від уламків або бруду, а також зменшує вплив гучних звуків на слуховий апарат. Ключовим аспектом безпечної стрільби є правильна постава та позиціонування тіла. Спортсмен повинен стійко тримати зброю, щоб мінімізувати вплив віддачі та уникнути навантажень на м'язи та суглоби.

Запобігання травмам включає комплексний підхід. Регулярне навчання та повторення правил техніки безпеки є основою профілактики травматизму. Важливо проводити інструктажі перед кожним заняттям, навіть якщо спортсмени добре знайомі з правилами. Також необхідно проводити періодичні перевірки стану зброї та обладнання для виявлення можливих несправностей. Важливо звертати увагу на фізичне самопочуття спортсменів під час тренувань. Якщо спортсмен відчуває біль або дискомфорт, варто зупинитися і дати м'язам відпочити, щоб уникнути травм від перенапруження. Під час тривалих тренувань потрібно робити перерви, щоб зменшити фізичне і психологічне навантаження.

#### **Питання для контролю:**

1. Які основні види травм можуть виникнути під час занять стрільбою?
2. Перерахуйте заходи безпеки, які необхідно вживати під час тренувань зі стрільби?
3. Який вплив стресу на результати та травматизм під час занять стрільбою?

### **Лабораторна робота № 13**

#### **Рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями**

**Мета:** ознайомлення з правилами техніки безпеки під час занять танцями, особливості виникнення травматизму під час занять танцями, його профілактика.

#### **Завдання:**

1. Ознайомитись з правилами техніки безпеки під час занять танцями.
2. Ознайомитись з особливостями виникнення травм під час занять танцями.

3. Дослідити способи запобігання травматизму під час занять танцями.

### **Короткий огляд теми**

Танці є однією з найбільш універсальних форм фізичної активності, яка охоплює широкий спектр рухів, стилів та фізичних навантажень. Однак, незважаючи на їхню естетичність та граційність, танці також можуть нести ризик травматизму, особливо для професійних танцівників або тих, хто займається інтенсивними тренуваннями. Техніка безпеки під час занять танцями є надзвичайно важливою для збереження здоров'я та профілактики травм. Основні рекомендації для танцівників полягають у правильній техніці виконання рухів, адекватному розігріву м'язів перед тренуваннями та достатньому відпочинку для відновлення.

Основні травми в танцях пов'язані з перенапруженням, поганою технікою або надмірними навантаженнями на певні групи м'язів і суглобів. Найбільш поширеними травмами є травми гомілковостопних та колінних суглобів, травми спини і стегон. Це можуть бути як гострі травми внаслідок падіння або неправильного руху, так і хронічні травми, спричинені постійним навантаженням на ті самі ділянки тіла. Наприклад, балетні танцівники часто стикаються з травмами гомілковостопних суглобів через використання пуантів та складних технічних рухів. Інші стилі, такі як хіп-хоп або сучасні танці, можуть призводити до травм колінного суглобу та спини через різкі рухи та стрибки.

Техніка безпеки є ключовою для уникнення травм під час занять танцями. Кожне тренування повинно починатися з розминки, яка готує м'язи та суглоби до навантажень і зменшує ризик травм. Розминка допомагає збільшити кровообіг, підвищити температуру м'язів і покращити їхню еластичність.

Особливу увагу необхідно приділяти розминці гомілковостопних, колінних суглобів, стегон та спини, оскільки ці частини тіла найбільш схильні до травм. Тренування повинні бути збалансованими, з чергуванням інтенсивних навантажень і періодів відновлення з метою уникнення перенавантажень.

Під час занять важливо дотримуватися правильної техніки виконання рухів. Неправильна техніка не тільки знижує якість танцювальних рухів, але й значно підвищує ризик отримання травми. Наприклад, при виконанні стрибків важливо правильно використовувати техніку приземлення, щоб уникнути травм колінного та гомілковостопного суглобів, при виконанні піруетів або інших обертальних рухів необхідно контролювати положення тіла, щоб запобігти надмірному навантаженню на м'язи спини та шиї.

Ще одним важливим аспектом є регулярна фізична підготовка. Танцівники повинні зміцнювати свої м'язи і працювати над гнучкістю, щоб покращити витривалість і запобігти травмам. Сильні м'язи допомагають підтримувати правильну техніку і захищають суглоби від перенапруження. Крім того, розвиток гнучкості допомагає виконувати рухи з більшою амплітудою і зменшує ризик розтягнень або інших травм м'яких тканин.

Профілактика травм включає адекватний відпочинок і відновлення. Танцівники часто зазнають ризику через перевтому або недостатній час на відновлення між тренуваннями. Недостатній відпочинок може призвести до накопичення мікротравм, що в подальшому може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям.

Важливо звертати увагу на стан поверхні, на якій проводяться тренування або виступи. Нерівна, слизька або



надто тверда поверхня може спричинити падіння або інші травми. Танцівники повинні бути впевненими, що підлога є безпечною, і за можливості уникати небезпечних умов для тренувань. Також необхідно використовувати спеціальне обладнання, наприклад, устілки для стоп, які допомагають знизити навантаження на суглоби та м'язи.

**Питання для контролю:**

1. Які найбільш поширені травми внаслідок перенавантаження м'язів під час занять танцями?
2. Яка роль фізичної підготовки у зниженні ризику отримання травми під час танців?
3. Назвіть засоби профілактики, які необхідно використовуються для зменшення навантаження на стопи під час занять танцями?

## РОЗДІЛ 3

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Форма контролю:** залік.

**Методи контролю:**

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацює самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

	Короткий зміст завдання	За якісне виконання завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	<b>Всього балів</b>
Тема 1.	Рекомендації з техніки безпеки	3	2	5

	під час занять легкою атлетикою.			
Тема 2.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою.	3	2	5
Тема 3.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми.	3	2	5
Тема 4.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах).	3	2	5
Тема 5.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах.	3	2	5
Тема 6.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом.	3	2	5
Тема 7.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними єдиноборствами.	3	2	5
Тема 8.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять	3	2	5

	атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом.			
Тема 9.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом.	3	2	5
Тема 10.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням.	3	2	5
Тема 11.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом.	3	2	5
Тема 12.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрільбою.	1	2	3
Тема 13.	Рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями	1	2	3

### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для екзамену

90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна:

1. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Дорошенко Е. Ю. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020.

2. Effects of Modified Posterior Shoulder Stretching Exercises on Shoulder Mobility, Pain, and Dysfunction in Patients With Subacromial Impingement Syndrome. Tahrān Ö., Yeşilyaprak S. S. Sports Health. 2020

3. ДСанПіН 2.3-185-2013 «Гігієнічні вимоги до улаштування, утримання і режиму спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, та навчально реабілітаційних центрів».

4. ДСанПіН 5.5.2.008-01 «Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу».

5. ДБН В 2.2-3:2018 «Будинки і споруди. Заклади освіти».

6. Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. Budgett R. Br J Sports Med. 2018.

7. 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 освітньокваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання. Дніпропетровськ : Вета, 2010. 243 с.

8. Безпека життєдіяльності / Желібо Є. П., Чмир А. І., Троян В. С., Савінов Є. О. Ірпінь : Академія ДПС України, 2001. 350 с.

9. 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.

10. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійноприкладних видів спорту / А. М. Ковальчук, Ю. В. Зайдовий, Ю. М. Антошків. Львів : ЛПБ МНС України, 2004. 86 с.

11. Rehabilitation and Return to Sport of Female Athletes. Arthroscopy, sports medicine, and rehabilitation Gianakos, A. L., Abdelmoneim, A., Kerkhoffs, G., & Mulcahey, M. K. 2022.

### Додаткова:

1. Природне і штучне освітлення. : ДБН В.2.5-28-2018. – На заміну ДБН В.2.5-28-2006 ; чинний з 2019-03-01. К. : Мінрегіон України, 2018. 133 с. (Державні будівельні норми України).

2. Міжнародний стандарт ISO 45001:2018 «Системи менеджменту охорони здоров'я та безпеки праці. Вимоги з посібником по застосуванню».

3. Вимоги щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроям Електронний ресурс : НПАОП 0.00-7.15-18. На заміну НПАОП 0.00-1.28-10 ; чинний від 2018-05-18. К. : Мінсоцполітики України, 2018. 6 с. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0508-18>. (Нормативно-правовий акт охорони праці).

4. Катренко Л. А., Пістун І. П. Охорона праці в галузі освіти : навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. 304 с.

5. Катренко Л. А., Кіт Ю. В., Пістун І. П. Охорона праці. Курс лекцій. Практикум. : навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2009. 540 с.

6. Керб Л. П. Основи охорони праці. : Навч. посіб. К., 2006. 216 с. 12.

7. ДБН В.2.2-28:2010 «Будинки і споруди. Будинки адміністративного та побутового призначення».

8. Наказ МОЗ України № 260 від 30.12.1993 р. Про організацію і вдосконалення фізіотерапевтичної допомоги населенню України.



9. Наказ МОЗ України № 176 від 29.03.2011 р. Про затвердження примірних посадових інструкцій та кваліфікаційних характеристик з метою поліпшення лікарсько-фізкультурної служби в Україні.

10. In Patients with Grade I and II Ankle Sprains, Dynamic Taping Seems to Be Helpful during Certain Tasks, Exercises and Tests in Selected Phases of the Rehabilitation Process: A Preliminary Report. Pawik, Ł., Pawik, M., Wysoczańska, E., Schabowska, A., Morasiewicz, P., & Fink-Lwow, F. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2022.

11. The importance of a multidisciplinary diagnostic and therapeutic approach to painful symphysis syndrome in athletes. Vukosavljević, K., Bojović, M., Drljačić, D., & Vukušić, K. Srpski medicinski časopis Lekarske komore, 2022.