

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА



*В. М. Кяриско, Б. П. Смірнов,
А. В. Ялуд, І. М. Данилішин, О. В. Мелешенко*

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА
ПРОФІЛАКТИКА
ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ
З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І
СПОРТУ**



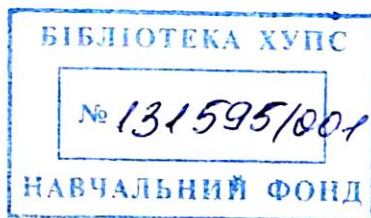
Харків
2019

355.2
П57

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ
НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
І СПОРТУ

Навчально-методичний посібник



Харків
2019

УДК 355.233.2:796:614(076)

П57

Рекомендовано до друку вченою радою
Харківського національного університету
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
(протокол № 9 від 24.07.2018 р.)

Автори: В. М. Кирпенко, Б. П. Смірнов, А. В. Яцун, І. М. Данилішин,
О. В. Мелешенко (ХНУПС)

Рецензенти: В. В. Золочевський, канд. пед. наук, доцент (ХНУПС);
Н. А. Коломієць, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент (ХНПУ)

**П57 Попередження та профілактика травматизму на заняттях з
фізичної підготовки і спорту : навчально-методичний посібник з
навч. дисц. “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і
спорт” / В. М. Кирпенко, Б. П. Смірнов, А. В. Яцун та ін. – Х. :
ХНУПС, 2019. – 36 с.**

У навчальному посібнику на сучасному науковому рівні викладені теоретичні та практичні аспекти профілактики травматизму та надання допомоги потерпілому під час активних занять фізичною культурою і спортом, проведення навчальних занять з фізичного виховання, фізичної підготовки й професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.

Посібник підготовлений для курсантів, студентів і викладачів кафедри фізичного виховання, фізичної підготовки і спорту ВВНЗ.

УДК 355.233.2:796:614(076)

© Кирпенко В. М., Смірнов Б. П., Яцун А. В.,
Данилішин І. М., Мелешенко О. В., 2019
© Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2019

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	4
1.1. Характеристика спортивного травматизму	4
1.2. Розподіл спортивних травм за видами спорту	4
1.3. Строки допуску спортсменів до тренувальних занять після травм	5
1.4. Класифікація пошкоджень	6
1.5. Облік спортивного травматизму	6
2. ПРИЧИНИ ТРАВМАТИЗМУ ТА ЗАХОДИ ЙОГО ЗАПОБІГАННЯ	7
3. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	12
3.1. Гімнастика	12
3.2. Спортивні ігри	13
3.3. Подолання перешкод	14
3.4. Рукопашний бій	15
3.5. Прискорене пересування та легка атлетика	16
3.6. Ранкова фізична зарядка	17
3.7. Плавання	17
3.8. Лижна підготовка	19
3.9. Важка атлетика та гирьовий спорт	19
3.10. Армспорт	20
4. НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ	21
4.1. Перша допомога при забиттях	21
4.2. Перша допомога при розтягненні зв'язок та надривах м'язів	22
4.3. Перша допомога при вивихах	22
4.4. Перша допомога при переломах	22
4.5. Перша допомога при обмороженнях	25
4.6. Перша допомога при запамороченні	26
4.7. Перша допомога при тепловому та сонячному ударах	26
4.8. Перша допомога потопаючому	26
ВИСНОВОК	32
ЛІТЕРАТУРА	34

