**Неля МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МІСЦЬ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМ**

Важливою частиною профілактики травм являється раціональна розминка сутність якої полягає у підготовці та розігріванні м’язів, суглобів, зв’язок, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортив­них спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання [2].

«До недоліків матеріально-технічного обладнання місць належать:

– неповноцінна підготовка приміщень, майданчиків, стадіонів, дистанцій кросу, а також спортивних снарядів та спорядження для занять і змагань, (нерівність футбольного поля, наявність на ньому гострих предметів, твердий грунт в ямі для стрибків та на легкоатлетичній доріжці і т. д.).

– недостатнє кріплення спортивних снарядів, невдалий вибір дистанції для кросу;

– несправність гімнастичних снарядів, низька якість спорядження облад­нання, або невідповідність їх технічним вимогам (нерівна поверхня матів, гра в волейбол футбольним м’ячом);

– несправність перешкод, непідготовленість місць приземлення, не забиті цвяхи, несправність настилів на перешкодах;

– невідповідність спортивного костюму, взуття особливостям виду спор­ту» [1, 3, 4].

Тісне, не розношене взуття призводить до потертостей, а в зимових умовах створює небезпеку відмороження. Більше за розміром взуття знижує стійкість і також може бути причиною травм.

Крім того, проведення навчально-тренувальних та оздоровчих занять у спортзалах повинно відповідати гігієнічним нормам: освітлення, вологість повітря, чистота та покриття підлоги, температурний режим та ін. [2].

«Для профілактики спортивних ушкоджень, зумовлених незадовільним матеріально-технічним забезпеченням, необхідно:

– систематично контролювати будівництво, ремонт та стан спортивних споруд та інших місць занять;

– контролювати стан спортивного обладнання, спорядження та спортив-ного одягу;

– перевіряти перед заняттям стан спортивних снарядів, захисних прист­роїв та ін.» [3, 4].

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.
2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієна у спорті: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.
4. Мельніков А., Шинкарук В., Волошин В. Гігієна фізичного виховання та спорт / Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. 2016. № 1. С. 103–114.