

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORT, TOURISM

УДК 796.02
ББК 75.5/8

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

М. Ю. Бардина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Занятия физкультурой и спортом из-за высокой травмоопасности представляют угрозу для здоровья студентов и учащихся школ. В статье дан анализ проблемы безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Выявление и устранение указанных проблем позволит тренерам и специалистам правильно скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, травмоопасность, физическая подготовка, техническая подготовленность.

Знаменитый афоризм Пьера де Кубертена «О спорт, ты — мир!» является не только символом олимпийского движения, но и физического здоровья вообще. Этот мир может возносить человека на пьедестал славы, отдавая должное его упорству, труду и стремлению к совершенству. Однако не следует забывать, что этот мир иногда человека калечит. Иногда убивает.

Ради высших спортивных достижений человек готов на многое. Перед сочинской Олимпиадой среди спортсменов провели опрос о готовности принятия препарата, гарантирующего «золото», но ценой серьёзных проблем со здоровьем. 89 % опрошенных были готовы на это пойти. И 98 спортсменов на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро на это пошли с самого момента старта [4].

Впрочем, здоровье — личное дело спортсмена, когда оно касается его самого и зависит от собственного к нему отношения. Другое дело, когда причинение вреда, травма или даже смерть становятся результатом воздействия внешних факторов и стечения трагических — иногда до нелепости — обстоятельств.

Ошибка судьи на санно-бобслейной трассе в Кёнигсзее привела к страшному столкновению двух бобов, в результате чего российская спортсменка Ирина Скворцова получила тяжелейшие травмы. Знаменитая Серена Уильямс поскользывается о разбитый бокал в мюнхенском ресторане, в результате — операция и долгий период реабилитации. Во время совершения подката бразильский футболист Робсон Роша Коста травмировался отскочившим фрагментом покрытия площадки и умер.

Травмирование и даже смерть возможны и на обычных уроках физкультуры: в норильской школе столкнулись двое учеников, один из которых получил перелом руки; ребенок не снял на занятии очки и потерял зрение; в Димитровграде мальчик, испытав чрезмерную физическую нагрузку на уроке физкультуры, умер от сердечного приступа, хотя по внешнему состоянию не должен был быть допущен учителем к уроку; второклассника приморского города Артём во время пробежки начало тошнить, и вследствие неоказания учителем физкультуры своевременной помощи, погиб от асфиксии.

Физическая культура и спорт по своей сути — опасные занятия, представляющие угрозу не только здоровью, но и жизни человека. И не всегда это связано с несчастными случаями. Аналитики связывают высшую степень травмоопасности с контактными командными играми: футболом, хоккеем, регби, баскетболом, волейболом, гандболом. Недавно этот список пополнила спортивная гимнастика. Представляется, что не меньшую травмоопасность таит в себе школьный спортивный зал и обыкновенная спортивная площадка.

В чём же разница между приведёнными примерами? Все они — звенья одной цепи, объединённой понятием безопасности. Именно ей, будь то урок физкультуры или спорт высоких достижений, посвящён пласт научных, специальных и бытовых знаний, именуемый техникой безопасности в спорте¹ [1].

Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, — один из принципов спортивной доктрины, под которую разработан соответствующий государственный стандарт, регламентирующий и школьное занятие физкультурой, и участие в мировых первенствах².

Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) — это совокупность того минимума требований (в зависимости от вида спорта), который обязателен для всех организаций, занимающихся спортивной подготовкой.

¹ См.: федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция); «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (последняя редакция); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”»; приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки» № 1076 от 26 декабря 2014 г.; приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки» № 1055 от 23 декабря 2014 г.; Типовая инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике И ТБ-001-09.

² См.: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (последняя редакция).

Будучи руководством по защите здоровья людей от воздействия травмоопасных факторов, недопущению несчастных случаев, в том числе со смертельным исходом, ФССП призваны направлять всех ответственных и заинтересованных лиц на их безусловное соблюдение. ФССП разработаны буквально под все, от лапты и сумо, виды спорта³, но в каждом из них наличествует обязательность охраны здоровья, медико-восстановительных мер, соответствующей квалификации работников физической культуры и спорта.

Законодательство о спорте предоставляет гражданам равный доступ к занятиям спортом, пропагандирует физическую культуру, здоровый образ жизни, популяризирует физкультурно-оздоровительные и спортивные программы, предписывает во взаимосвязи с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» самостоятельное определение форм занятий физкультурой, видов секционного спорта, методов, форм и продолжительности учебных занятий на исключительной основе ФССП и нормативов физической подготовленности⁴.

Как отмечалось выше, укрепляя здоровье, развивая тело и совершенствуя дух человека, занятия физической культурой и спортом несут в себе риски повышенного травматизма.

Для их сведения к минимуму или исключению занимающиеся обязаны соблюдать элементарные правила техники безопасности. Условно их можно разделить на три составляющие:

- контроль за здоровьем спортсменов;
- соблюдение правил поведения на спортивной площадке и в спортивном зале;
- соблюдение санитарных и гигиенических норм.

Занятию физкультурой и спортом все возрасты покорны при условии практического здоровья спортсменов. Наличие психических, сердечно-сосудистых заболеваний и иных расстройств здоровья, требующих ухода и постоянного на-

³ См.: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”»; приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки» № 1076 от 26 декабря 2014 г.

⁴ См.: «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (последняя редакция).

блюдения, увлечению спортом противопоказано [5. С. 114]. Перед допуском к занятиям физкультурой или спортивным тренировкам наставник должен истребовать соответствующее медицинское заключение (справку, не менее двухнедельного срока давности) о допуске и отсутствии ограничений на тот или иной вид спорта.

Учащиеся и спортсмены обязаны пройти инструктаж по использованию тренажёров и оборудования, имущества спортивных объектов, о правильном распределении и дозировании нагрузок, а также основных симптомах недомоганий. Спортсменам, занимающимся на регулярной основе, предписывается ежегодное прохождение медосмотра. В случае несоблюдения требований медицинского контроля учитель физкультуры или тренер обязан отстранить нарушителя от занятий. **Не допускается продолжение тренировок на условиях личной ответственности занимающегося.** Кроме того, спортсмены контактных видов спорта обязаны принимать меры по профилактике грибковых заболеваний.

Строгого соблюдения требуют и правила поведения на спортивных объектах, на которых запрещено курение, распитие спиртных напитков, нахождение в нетрезвом состоянии. В связи с запретом нахождения в спортивном зале в верхней одежде и уличной обуви учащиеся и спортсмены должны иметь чистую спортивную форму и сменную обувь.

В связи с тем, что учителя и тренеры ответственны за жизнь и здоровье учеников и спортсменов, им запрещается оставлять последних без присмотра. Это тем более важно, если занятия или тренировки связаны с силовыми и травмоопасными видами спорта. Нельзя также допускать использование оборудования или тренажёров, принцип работы которых неизвестен.

Все посетители спортзала, отмечаемые в журнале посещений, обязаны неукоснительно выполнять требования учителя или тренера по поддержанию порядка и чистоты во время занятий.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм на объектах спорта регулируется СанПиНами — санитарными правилами и нормами. В целях сохранения здоровья, профилактики возможных заболеваний ими предписана не менее чем трёхразовая уборка спортивных залов и подсобных помещений, обязанность спортсменов поддерживать

чистоту в зале, раздевалках, душевых и туалетах, использовать сменную спортивную обувь¹.

В вопросах техники безопасности занятий физкультурой и спортом не бывает мелочей. Лишние предметы в карманах, браслеты, перстни, часы на руках, женские украшения в ушах и на шее, небрежное обращение с инвентарём — всё это может представлять опасность при спортивных занятиях.

Нет мелочей и в оборудовании спортивных залов, к которым предъявляются особо жёсткие требования как к основному месту проведения занятий физической культурой. Регламентируется всё: какие должны быть использованы источники света, включая аварийные; оборудование электрической сети, вплоть до необходимости установки предохранительных заглушек на штепсельных розетках, использования двухполюсных выключателей и внезального месторасположения рубильников; естественная сквозная или принудительная вентиляция, подвергающаяся периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию, с замерами обеспеченности 80-кубометрового воздухообмена на человека и температуры воздуха не менее 14 °С; план эвакуации в случае пожара или стихийного бедствия из спортзала и вспомогательных помещений, вплоть до количества дверей, запоров, задвижек и крючков, не говоря уже о щите с набором ручного противопожарного инвентаря: огнетушителей, вёдер, топоров, ломов, багров [1. С. 48].

Нет мелочей и в оснащении спортивных залов спортивными снарядами и оборудованием: с безопасной зоной, отсутствием люфтов, качаний, с «мёртвым» крепежом, мониторингом состояния брусьев, протиркой и зачисткой грифов перекладин, укреплением ножек гимнастического козла, штопанием матов, подбивкой мостиков резиной, обмоткой и обтяжкой канатов, крепежом шведских стенок и гимнастических скамеек, вплоть до закругления концов гимнастических палок².

Имеющееся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тя-

¹ См.: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»».

² Типовая инструкция по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике И ТБ-001-09.

жёлых травм и увечий, от которых ежегодно страдают десятки тысяч учащихся. Факторами риска являются такие снаряды, как конь, козёл, подкидные мостики, а также повреждённые маты и др. Знание правил поведения и техники безопасности, формирование установки на их выполнение снижают травмоопасность занятий в спортивных залах и на спортивных площадках не только на уроках, но и в свободное время [3. С. 26].

И всё же, если во время занятия случилась травма или ухудшение самочувствия, тренер обязан немедленно прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, вызвать скорую помощь или при необходимости доставить его в больницу [2. С. 19]. При возникновении пожара в спортивном помещении необходимо принятие мер по организованному покиданию места проведения занятия или тренировки по утверждённому плану эвакуации или другим способом (в зависимости от ситуации), сообщение о нём в пожарную часть и администрации.

Техника безопасности — не менее важный элемент, чем сам учебный процесс или спортивное занятие, который требует серьёзного подхода и бдительного контроля.

При правильной организации техники безопасности и выполнении профилактических мер при занятиях физкультурой и спортом можно минимизировать число травм. Так, введение обязательного ношения защитных масок для юных хоккеистов, специальных перчаток и масок для боксёров значительно снизило показатели травматизма в этих видах спорта.

Профилактика травм у школьников, занимающихся физкультурой и спортом, требует большой организационной работы и является одной из важных социальных задач руководства учебных заведений, включая создание нормальных рабочих

условий для тренерско-преподавательского и медицинского персонала.

К сожалению, это данность: тренеры и педагоги вынуждены проводить в одном спортзале занятия с несколькими группами одновременно, что лишает их возможности контроля за самочувствием воспитанников, подстраховки при выполнении упражнений; физический износ спортзалов, оборудования, инвентаря не обеспечивают должной степени надёжности и безопасности; наконец, немаловажным фактором травмоопасности является низкая квалификация преподавателей и медиков.

Без тщательного изучения обстоятельств и условий происхождения каждой травмы, каждого несчастного случая невозможно установить истинную причину травматизма на занятиях физической культурой и спортом, наметить пути его устранения.

Список литературы

1. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов. — М. : Совет. спорт, 2007. — 256 с.
2. Квартовкин, К. К. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: метод. рекомендации / К. К. Квартовкин, В. Б. Мандриков. — Волгоград : ВМА, 1997. — 68 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с.
4. Ричард, Б. Медицинский директор МОК: на Олимпиаде уже получено 98 положительных допинг-проб [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.championat.com/olympic/news-2549840-medicinskij-direktor-mok-na-olimpiade-uzhe-polucheno-98-polozhitelnyh-doping-prob.html>
5. Чоговадзе, А. В. Спортивная медицина / А. В. Чоговадзе. — М. : Медицина, 1984. — 236 с.

Поступила в редакцию 7 ноября 2017 г.

Для цитирования: Бардина, М. Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом / М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 18–22.

Сведения об авторе

Бардина Марина Юрьевна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. marinasport2015@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 18–22.

Safety in the classroom physical education and sports

M.Yu. Bardina

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. *marinasport2015@yandex.ru*

Physical education and sports due to the high hazards pose a threat to the health of students and school pupils. Identifying and addressing these problems will allow coaches and professionals on how to adjust the training process.

Keywords: *sport, physical culture, health, injury risk, physical preparation, technical preparation.*

References

1. Davydov V.Yu. *Mery bezopasnosti na urokakh fizicheskoy kul'tury* [Safety measures in physical education]. Moscow, 2007, 256 p. (In Russ.).
2. Kwartovkin K.K., Mandrikov V.B. *Pervaya dovrachebnaya pomoshch' pri sportivnykh travmakh, vnezapnykh zabolevaniyakh i vozdeystvii drugikh neblagopriyatnykh faktorov* [The first aid for sports-related injuries, sudden illnesses and the impact of other unfavorable factors]. Volgograd, 1997, 68 p. (In Russ.).
3. Lyakh V.I., Zdanevich A.A. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical Education]. Moscow, 2012. 237 p. (In Russ.).
4. Richard B. *Meditsinskiy direktor MOK: na Olimpiade uzhe polucheno 98 polozhitel'nykh doping-prob* [The IOC Medical Director: 98 positive doping tests have already been received at the Olympic Games]. Available at: <https://www.championat.com/olympic/news-2549840-medicinskij-direktor-mok-na-olimpiade-uzhe-polucheno-98-polozhitelnyh-doping-prob.html>. (In Russ.).
5. Chogovadze A.V. *Sportivnaya meditsina* [Sports Medicine]. Moscow, 1984. 236 p. (In Russ.).