

Министерство образования и науки Российской Федерации  
**Нижекамский химико-технологический институт (филиал)**  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»

**О.Н. МАКУСЕВ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Нижекамск  
2013**

**УДК 796:614**  
**М 15**

Печатаются по решению редакционно-издательского совета Нижнекамского химико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВПО «КНИТУ».

**Рецензенты:**

**Яковлева Е.В.**, доктор педагогических наук, профессор НХТИ ФГБОУ ВПО «КНИТУ»;

**Галиахметова Г.М.**, кандидат биологических наук, доцент НФ МГЭИ.

**Макусев, О.Н.**

**М 15** Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом : методические указания / Макусев О.Н. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2013. – 22 с.

В методических указаниях излагаются основополагающие моменты обеспечения безопасности и профилактики несчастных случаев на занятиях физической культурой в вузе. Предложены основные правила и примерные инструкции по технике безопасности по основным видам спорта.

Адресованы преподавателям физической культуры, тренерам и всем, кто занимается спортом, обеспечением безопасности занятий по физической культуре.

Подготовлены на кафедре физического воспитания и спорта Нижнекамского химико-технологического института (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ».

**УДК 796:614**

© Макусев О.Н., 2013

© Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2013

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| 1. Профилактика травматизма как основа техники безопасности на занятиях физической культурой .....                  | 5  |
| 1.1. Понятие о травме и спортивном травматизме .....  | 5  |
| 1.2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, получившим травму во время учебно-тренировочных занятий ..... | 6  |
| 1.3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой .....  | 10 |
| 2. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом .....                                     | 13 |
| 2.1. Общие правила техники безопасности для преподавателей и тренеров .....   | 13 |
| 2.2. Общие правила техники безопасности для студентов .....   | 14 |
| 3. Основные правила и техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий .....              | 14 |
| 3.1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике .....                                  | 14 |
| 3.2. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке .....                                | 15 |
| 3.3. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм .....                                 | 16 |
| 3.4. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале .....                                  | 18 |
| 3.5. Общие требования безопасности при проведении стрельб из пневматической винтовки .....                          | 18 |
| Литература .....  | 20 |
| Приложение .....  | 21 |

## Введение

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, т.к. выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Как вид культуры, она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура — мера и способ всестороннего физического развития человека.

Таким образом, физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Использование физической культуры должно происходить в благоприятных санитарно-гигиенических, материально-технических и научно-педагогических условиях. В последние годы внесены значительные изменения в государственные программы по физической культуре в высших учебных заведениях. Эти изменения связаны с активизацией и улучшением работы по привлечению студентов к систематическим, регулярным занятиям физической культурой. По своей сущности занятия физической культурой и спортом отличаются от других занятий высокой двигательной активностью занимающихся с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря. В связи с этим обучающиеся входят в группу риска, подверженную травматизму.

Профилактика травматизма является одной из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физической культурой.

Число травм при занятиях физической культурой и спортом необходимо свести до минимума.

Хорошо известно, что травматизм легче предупредить, чем его исправлять. Для этого преподаватели и тренеры должны вести активную работу по профилактике травматизма, хорошо знать основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм; тщательно изучать и анализировать возможные телесные повреждения при занятиях различными видами физических упражнений для выработки конкретных мер предупреждения и ликвидации условий их возникновения.

На основе опыта работы и анализа существующего травматизма в данных методических указаниях предлагаются инструкции по технике безопасности на занятиях физической культурой, в спортивных секциях, при проведении спортивных соревнований.

# **1. Профилактика травматизма как основа техники безопасности на занятиях физической культурой**

## **1.1. Понятие о травме и спортивном травматизме**

Травма - комплекс морфологических и функциональных нарушений, возникающих в тканях и органах в результате сильных кратковременно действующих травмирующих (повреждающих) факторов (острая травма) или слабых, но длительных или многократных воздействий (хроническая травма).

Под влиянием травмирующих факторов нарушается целостность и функция тканевых структур, кровеносных, лимфатических сосудов и нервных образований. В зависимости от места, условий и причин возникновения травмы различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный и спортивный.

Травмы и повреждения, полученные во время учебно-тренировочных занятий, называются спортивными. Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте как по количеству, так и по тяжести течения, составляя всего около 2%.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждения (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

Различают открытые и закрытые повреждения. При открытых повреждениях нарушается целостность кожи или слизистых оболочек, при закрытых – не нарушается. К открытым повреждениям относят раны и открытые переломы, к закрытым – ушибы, вывихи, закрытые переломы, синдром длительного сдавливания тканей, разрывы связок и сухожилий.

Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально. При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется.

Основной признак травмы — боль. При микротравмах она появляется лишь во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений. Поэтому спортсмен, не чувствуя боли в обычных условиях и при выполнении тренировочных нагрузок, обычно продолжает тренироваться. В этом случае заживления не происходит, микротравматические изменения суммируются, и может возникнуть макротравма.

Легкими считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности. Средними называют травмы с нерезкими выраженными изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности (в течение 1—2 недель). К тяжелым относят травмы, вызывающие резко выраженные нарушения

здоровья, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях. По тяжести течения легкие травмы в спортивном травматизме составляют 90%, травмы средней тяжести—9%, тяжелые —1%.

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов. Число открытых повреждений невелико. Большинство из них составляют потертости и ссадины.

К характерным особенностям спортивного травматизма относятся: сравнительная легкость, преобладание закрытых повреждений, в том числе ушибов и травм суставного, связочного и мышечно-сухожильного аппаратов.

## **1.2. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим, получившим травму во время учебно-тренировочных занятий**

При несоблюдении техники безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом возможны травмы и несчастные случаи. Первая помощь является началом лечения повреждений, т.к. она предупреждает такие осложнения, как шок, кровотечение, развитие инфекции. Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов и проведении простейших лечебных мероприятий.

Следует помнить, что от своевременности и качества оказания первой помощи в значительной степени зависит дальнейшее состояние здоровья пострадавшего и даже его жизнь. При некоторых незначительных повреждениях медицинская помощь пострадавшему может быть ограничена лишь объемом первой помощи. Однако при более серьезных травмах (переломах, вывихах, кровотечениях, повреждениях внутренних органов и др.) первая помощь является начальным этапом, так как после ее оказания пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение. Первая помощь очень важна, но никогда не заменит квалифицированной (специализированной) медицинской помощи, если в ней нуждается пострадавший. Не следует пытаться лечить пострадавшего самостоятельно – это дело врача-специалиста.

К распространенным повреждениям кожных покровов относятся потертости, ссадины и раны.

**Потертость** представляет собой повреждение кожи, возникающее в результате длительного трения. Основными причинами потертости являются свободная или тесная обувь, повышенная потливость и рубцы, складки на плохо подогнанной одежде. На месте потертости возникает покраснение, затем пузырь заполненной жидкостью, который при дальнейшем трении разрывается. При попадании микробов на поврежденную кожу может возникнуть воспаление, повышение температуры, общее недомогание, головная боль.

*Первая помощь.* Очистить кожу стерильным ватным тампоном, пропитанным дезинфицирующим раствором, затем наложить повязку.

**Ссадина** – поверхностное повреждение кожи в результате ее трения о твердый предмет. Она может возникнуть при падении на беговой дорожке, в спортивном зале, при скользком ударе ногой. На месте повреждения возникает сильная боль и капиллярное кровотечение.

*Первая помощь.* Необходимо промыть поверхность ссадины раствором перекиси водорода, затем смазать ее зеленкой. Если ссадина кровоточит, к ней прикладывают салфетки до остановки кровотечения, затем накладывают стерильную повязку. При небольшой ссадине можно использовать бактерицидный пластырь. Никогда нельзя наносить на раневую поверхность раствор йода.

**Рана** это повреждение тканей с нарушением целостности кожи. По характеру повреждений тканей различают колотые раны (например, шипами спортивной обуви), резанные, рваные, ушибленные (при ударах, падениях, столкновениях). Основными признаками раны являются кровотечение, боль, нарушение функции.

*Первая помощь.* Если рана сильно кровоточит, то необходимо остановить кровотечение. При сильном кровотечении накладывают жгут выше места ранения, но не более 1.5-2 часов, а в холодное время менее одного часа. Затем рана обрабатывается 1-2% раствором перекиси водорода, а при его отсутствии мыльным раствором. После всего накладывается повязка.

**Кровотечение из носа.** Во время занятий спортивными играми иногда студенты получают травмы, в результате которых возникает кровотечение из носа.

*Первая помощь.* Пострадавшего усаживают со слегка наклоненной головой вперед, прижимают пальцами крылья носа к перегородке и кладут на нос холодную примочку или кусок льда, завернутый в платок. Если при этом кровотечение не останавливается, то следует в носовые ходы ввести ватные тампоны, пропитанные перекисью водорода или раствором поваренной соли.

Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще всего встречаются ушибы, растяжение связок, вывихи.

**Ушибы** – закрытые механические повреждения тканей или органов, не сопровождающиеся видимыми нарушениями их анатомической целостности. Самым распространенным повреждением мягких тканей является ушиб, который возникает вследствие удара тупым предметом, также удар при столкновении играющих. На месте ушиба быстро появляется припухлость, а часто кровоподтек (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться скопления крови (гематомы). Ушибы приводят к незначительным нарушениям функции поврежденного органа. Если ушибы мягких тканей вызывают боль и умеренное ограничение движения конечностей, то ушибы внутренних органов могут привести к тяжелым нарушениям во всем организме.

*Первая помощь.* Прежде всего необходимо создать покой поврежденному органу. На область ушиба нужно наложить давящую повязку, придать этой части тела возвышенное положение, что способствует прекращению кровоизлияния в мягкие ткани. Для уменьшения воспалительных процессов, болей к месту ушиба прикладывают холод – пузырь со льдом, холодный компресс.

**Растяжение** – это повреждение связки, возникающее в результате сильного натяжения или же разрыва связки. Это одна из самых распространенных травм. Во время получения травмы чаще всего повреждаются суставные мышцы, сухожилия и связки. Растяжение характеризуется появлением резких болей, возникновением припухлости и отека и значительным нарушением функций сустава. Первая помощь при растяжении такая же, как при ушибах. Основными причинами возникновения этой травмы являются неудачное выполнения студентом физического упражнения и его недостаточная подготовка к физической нагрузке. В целях профилактики необходимо проводить правильную разминку перед занятиями, систематически укреплять мышечно-связочный аппарат, повышать уровень технического мастерства.

**Вывих** - это повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей с выходом одной из них через разрыв из полости сустава в окружающие ткани. Симптомами вывиха являются сильная боль, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, неестественное положение конечности.

*Первая помощь* при вывихе заключается в проведении мероприятий, направленных на уменьшение боли: холод на область поврежденного сустава, применение обезболивающих (анальгин др.), иммобилизация (обездвижение) конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Верхнюю конечность подвешивают на косынке или перевязке из бинта, нижнюю – иммобилизируют при помощи шин или подручных средств. Недопустимы попытки вправления вывиха, так как это может привести к дополнительной травме тканей и осложнениям.

При занятиях физической культурой и спортом возможны патологические состояния, нарушающие общую жизнедеятельность организма. Эти состояния могут быть скоропроходящими и не представляют собой серьезной опасности для студентов.

Рассмотрим наиболее часто встречающееся патологические состояния организма: обморочное состояние, солнечный удар, обморожение.

**Обмороком** называется внезапная потеря сознания на неопределенное время на фоне внезапного снижения обмена веществ в головном мозге. Чаще всего такое снижение происходит в результате кратковременного нарушения мозгового кровотока. Такое состояние длится до нескольких секунд и характеризуется общей слабостью. Во время обморока внезапно появляется тошнота, рвота, головокружение, потемнение в глазах, учащенное

сердцебиения, потоотделение, головокружение, ощущение приближающего падения. Потеря сознания кратковременна (несколько секунд).

Основными причинами обморочного состояния являются психические травмы, сильные отрицательные эмоции, переутомление, кровопотери, потрясения.

*Первая помощь.* Положите пострадавшего на ровную поверхность (на пол, скамью) так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги — выше. Это обеспечит приток крови к голове. Если нет возможности уложить человека, посадите его на скамейку или хотя бы на пол, наклонив его голову как можно, ниже, чтобы плечи касались коленей. Обеспечьте доступ свежего воздуха (откройте окно, если пострадавший находится в помещении). Поверните голову пострадавшего набок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. Расстегните стесняющую одежду (воротник, пояс). Дайте пострадавшему вдохнуть пары нашатырного спирта (для этого нужно слегка смочить ватный тампон нашатырным спиртом и подержать его на расстоянии 1-2 см от носа). Если нашатыря нет, опрыскайте лицо прохладной водой или протрите полотенцем, смоченным в холодной воде. Госпитализация необходима при повторном обмороке.

**Солнечный удар.** Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой приводит к резкому перегреву головного мозга и возникновению солнечного удара. Обычно солнечный удар поражает людей, работающих в полевых условиях, при злоупотреблении солнечными ваннами, при пеших переходах в условиях жаркого климата.

Признаками солнечного удара являются резное покраснение лица, головная боль, слабость, тошнота и головокружение. При тяжелых формах солнечного удара наблюдается помрачнение или полная потеря сознания.

*Первая помощь.* Пострадавшего следует уложить в тени или же в холодном помещении, освободить шею и грудь от одежды, положить холодные компрессы на голову, шею и грудь. Если пострадавший находится в сознании, то необходимо его напоить холодными напитками.

Для профилактики солнечного удара достаточно, чтобы во время занятий физической культурой и спортом студенты находились в светлых головных уборах, неплотно прилегающих к голове.

**Обморожение** – это поражение частей тела, произошедшее в результате воздействия низких температур. Существуют определенные признаки обморожения: онемение поврежденной части тела, побледнение и затем посинение кожи, отечность. При обморожении очень часто переохлаждается весь организм.

*Первая помощь* при обморожении заключается в быстром возобновлении кровообращения и согревании пострадавшего. Для этого следует растереть чистой рукой, шерстяной перчаткой побелевший участок кожи до покраснения и восстановления чувствительности.

Если обморожены щеки или нос, отогревание можно сделать, растирая их на морозе, и затем отнести пострадавшего в помещение. Не

рекомендуется растирать обмороженные участки снегом. Снег способствует еще большему охлаждению, а острые льдинки могут поранить кожу. При обморожении конечностей применяются ванны для ног и рук с постепенным повышением температуры воды с 20 до 37 градусов С. После теплой ванны необходимо аккуратно вытереть обмороженный участок, если отсутствуют пузыри, протереть спиртом (одеколоном, водкой), наложить стерильную повязку и тепло укутать.

Для профилактики обморожения во время занятий физической культурой и спортом необходимо учитывать выбор и подготовку мест занятий, учета метеорологических условий, так как занятия проходят в зимнее время года. Также следует уделять большое внимание выбору формы одежды студентов: она должна соответствовать их подготовленности.

Проблеме соблюдения техники безопасности на занятиях физической культурой, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса студентов. Следуя общепринятым нормам и стандартам, преподаватель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности. По технике безопасности как преподавателем, так и студентами должны быть соблюдены все установленные пункты, которые должны стать обязательными для каждого преподавателя при организации проведения учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Преподаватели физкультуры обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культуры и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью студентов.

### **1.3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом**

До настоящего времени в литературе нет единой классификации причин возникновения повреждений и травм. Причины спортивного травматизма, разнообразны, множество случаев нарушения организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит студентов к травмам. Работа по профилактике травматизма, несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом одна из важнейших задач преподавателя. Для профилактики спортивного травматизма преподаватели физической культуры должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности студентов, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать определенным правилам. Также для профилактики предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом для начала нужно определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных физических упражнений.

*Основными причинами возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом являются:*

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий физической культурой, соревнований; неправильное составление программы соревнований; многочисленность групп занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на стадионе; проведение занятий в отсутствие преподавателя и тренера; слабая дисциплина.
2. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов. Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока-разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на студентов. Кроме того причинами травм являются недостатки учебного планирования, которые не могут обеспечить полноценную общефизическую подготовку и совершенствование у студентов двигательных навыков и психофизических качеств.
3. Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, занятия на скользкой площадке, жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов, неровность футбольных полей, неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок. Причиной травм может явиться и плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, наличие на площадке посторонних предметов: камней, палок и осколков стекла), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований.
4. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза), низкая температура воздуха и воды в бассейне. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер.

5. Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Связанные с этим травмы составляют 4 - 6% от всех спортивных травм. Причинами травм могут быть допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра к спортивным занятиям и соревнованиям, игнорирование указаний врача об ограничении нагрузки, невыполнение требования распределения на медицинские группы; допуск занятиям после перенесенного заболевания без соответствующего разрешения.

*Во время проведения учебно-тренировочных занятий чаще всего встречаются спортивные травмы легкой тяжести. Они не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Кроме того, следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм:*

1. Индивидуальные особенности студентов занимающихся физической культурой.
2. Условия проведения занятий и наличие, качество инвентаря, так как неблагоприятные погодные условия, недостаточное освещение увеличивают риск получения травм.
3. Особенности вида спортивной деятельности и типа физической активности.

Если рассмотреть и проанализировать количество травм, полученных студентами в течение всего учебного года, то можно наблюдать следующие особенности. Наибольшее количество травм студенты получают в начале и в конце учебного года. В начале учебного года они не готовы функционально к определенным нагрузкам, а в конце уже находятся в перенапряженном состоянии.

Таким образом, причины травм и несчастных случаев кроются в нарушении правил, обязательных при проведении занятий по физической культуре и тренировок в институте. В основе профилактики травматизма лежит строгое выполнение этих требований преподавателем, тренером и студентом. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и т.д.). С ними преподаватель физической культуры обязан ознакомить студентов перед началом занятий физической культурой и спортом. Студентам необходимо знать, какие травмы они могут получить и что при этом нужно сделать. С правилами оказания первой медицинской помощи должны ознакомиться все студенты, обучающиеся в институте.

Под первой медицинской помощью понимается комплекс простейших срочных мер, необходимых для спасения жизни и здоровья пострадавшим при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях. Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

## **2. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом**

Проблеме соблюдения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом отводится одно из важных мест в системе организации учебно-тренировочного процесса студентов. В этом процессе обязательно должны быть соблюдены основы техники безопасности как преподавателем, так и студентами. В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимающимся студентам. Их особенности могут привести к специфическим для этих видов спорта травмам.

На одном из первых занятий со студентами преподаватель должен провести инструктаж и раскрыть основные положения требований техники безопасности и правил поведения на занятиях, исходя из специфики курса физического воспитания. В процессе выполнения одного из видов упражнений преподаватель кратко объясняет студентам вместе с особенностями техники выполнения упражнения и требования по безопасности.

### **2.1. Общие правила техники безопасности для преподавателей и тренеров**

1. Перед началом занятий преподаватель обязан проверить готовность мест занятий (наличие и исправность инвентаря, оборудования и спортивных снарядов).
2. К занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности.
3. Занятия начинаются и заканчиваются согласно расписанию.
4. Для студентов инструктаж проводится перед началом каждого раздела программы (легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры).
5. Если у преподавателя возникает необходимость покинуть место занятий, он должен назначить ответственного помощника и возложить на него обязанности.
6. При проведении занятий на открытом воздухе необходимо придерживаться температурных карт.
7. Допускать к занятиям студентов только в соответствующей спортивной одежде и обуви.
8. Преподаватель должен следить за тем, чтобы во время перерыва между занятиями студенты не находились в зале и не пользовались инвентарем.
9. Добиваться выполнения команд и замечаний, поддерживать высокую дисциплину.

10. Соблюдать правила при проведении соревнований, приема зачетных и контрольных нормативов.

## **2.2 Общие правила техники безопасности для студентов**

1. К занятиям физической культурой и спортом и участию в спортивно-массовых мероприятиях допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр.
2. На занятиях и соревнованиях студенты обязаны явиться в спортивной одежде и обуви. Она должна соответствовать данному виду спорта и условиям проведения занятий или соревнований.
3. На учебно-тренировочных занятиях студенты имеют право приступить к выполнению задания только с разрешения преподавателя или тренера, а на соревнованиях - с разрешения судьи.
4. По окончании занятий студенты должны произвести уборку инвентаря и оборудования.
5. Сообщать перед занятием преподавателю о своем самочувствии, недомогании, болезненном состоянии.

## **3 Основные правила и техника безопасности при проведении учебных и учебно-тренировочных занятий**

### **3.1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике**

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений с повторяющимися в неизменном виде циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечнососудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

*Чтобы избежать травм во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:*

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов.
2. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.

3. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки. Бег на короткие дистанции проводится строго по индивидуальным дорожкам. После финиша нельзя сразу останавливаться, нужно пробежать ещё немного по инерции вперёд, постепенно снижая скорость.
4. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.
5. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки, подавать броском снаряды.
6. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия с несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).
7. Студенты должны чётко выполнять требования и задания преподавателя, соблюдать дисциплину на занятии, не отвлекаться и не отвлекать других занимающихся.

### **3.2. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту**

При проведении занятий по лыжной подготовке возможны механические повреждения и обморожения. Чаще всего во время занятий студенты могут получить ушибы, ссадины, потертости, растяжения связок коленного и голеностопного суставов. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, растёт кустарник. Нередко на занятиях по лыжной подготовке происходят обморожения лица, рук и ног.

*Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке заключаются в следующем:*

1. К занятиям допускаются студенты, прошедшие инструктаж и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия проводятся согласно расписанию в специально отведенных местах.
3. Обувь и одежда должны соответствовать установленным требованиям. Лыжные ботинки должны быть сухими и свободными. Одежда должна быть удобной, не сковывающей движения.
4. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника и не превышать уровня вытянутой руки (пластиковые лыжи могут быть немного короче).
5. Лыжные палки должны быть правильно подобранными по росту и доходить до уровня плеча (при коньковом ходе применяются палки немного длиннее).
6. Запрещается заниматься без головного убора и варежек.

7. Выйдя на улицу, нельзя сразу вставать на лыжи, необходимо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.
8. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами, которые несут на плече или под мышкой.
9. Интервал при движении на лыжах по лыжне 3—4 м, при спусках с горы — не менее 15- 30м
10. Лыжную трассу следует прокладывать в защищенном от ветра месте, она не должна пересекаться с замерзшими водоемами, густыми зарослями кустарника, автомобильными и железными дорогами. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках — не менее 4-5метров.
11. На дистанции лыжникам не следует обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обзора спусках. Не следует останавливаться на спусках и пересекать на них лыжню.
12. Если во время занятий пришлось сойти с дистанции, необходимо об этом сообщить преподавателю.

### **Основные требования к студентам на занятиях лыжной подготовкой**

1. Во время занятий студенты должны строго соблюдать дисциплину.
2. Если вы опоздали на занятие, предупредите преподавателя о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся студентов.
3. Не уходите с занятий без разрешения преподавателя.
4. Владение правильной техникой выполнения упражнений - лучшая профилактика травматизма. Внимательно слушайте объяснения преподавателя, старайтесь правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения.
5. Во время урока занимающиеся должны следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых же признаках обморожения.
6. Перед входом в помещение лыжи очищаются от снега.

Во время занятий физическими упражнениями в зимнее время года нужно учитывать метеорологические условия, оказывающие влияние на самочувствие и работоспособность занимающихся. Наиболее подходящей для лыжной подготовки является погода с температурой от -5 до -18°С.

### **3.3. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм**

К занятиям спортивными играми (волейбол, баскетбол, футбол) допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности студентов. Во время занятий студенты могут

при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Чаще всего получают ушибы, ссадины, потертости, травмы пальцев кисти, вывих большого пальца и травмы голеностопного сустава. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи. Рассмотрим общие требования к мерам безопасности при проведении этих занятий.

*Общие требования безопасности во время занятий по футболу достигаются выполнением следующих основных правил:*

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах.
2. Студенты должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. За порядок, дисциплину во время занятий отвечают преподаватель физкультуры.
4. Преподаватель до начала занятий:
  - проверяет состояние и готовность футбольного поля; наличия необходимого спортивного инвентаря; прочность ворот; отсутствие посторонних предметов на поле; проводит инструктаж учащихся по технике безопасности на занятиях и по правилам игры.
5. Опоздавшие студенты к началу занятий не допускаются.
6. Все студенты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.
7. Во время игры студенты должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.
8. Занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

*Общие требования безопасности во время проведения занятий по волейболу и баскетболу:*

1. Занятия по баскетболу и волейболу проводятся на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. Занятия должны проходить под руководством преподавателя физкультуры или тренера.
4. Не разрешается входить в зал и заниматься с мячами до прихода преподавателя или без его разрешения.
6. Перед игрой необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой, иметь роговую оправу.
7. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

8. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.
9. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.
10. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

### **3.4. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале**

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры помогают существенно уплотнить цикл занятий и сократить срок обретения нужных двигательных навыков и умений в 2-3 раза. Эффективны они и в том случае, когда студенту, ведущему малоподвижный образ жизни, необходимо восстановить силы, дать нужную нагрузку обычно бездействующим мышцам.

*Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем:*

1. Для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров.
2. Занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров.
3. Заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви.
4. Все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности.
5. Тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.
6. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

### **3.5. Общие требования безопасности при проведении стрельб из пневматической винтовки**

Стрельба из пневматической винтовки проводится в тире, обеспечивающем безопасность стрельбы. Безопасность при проведении стрельбы обеспечивается четкой ее организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира возлагается на преподавателя, проводящего стрельбу. К стрельбе из любого вида оружия допускаются только те лица, которые имеют навыки обращения с оружием,

знают порядок поведения в тире и требования безопасности при проведении стрельб.

*Во время стрельб, проводимых из пневматического оружия, в тире должны соблюдаться следующие правила:*

*В тире запрещается:*

1. Проводить стрельбу без преподавателя.
2. Вести огонь из неисправного оружия.
3. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».
4. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.
5. Оставлять на огневом рубеже заряженное и незаряженное оружие с закрытым стволом.
6. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.
7. Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также студентам, не занятым стрельбой.

*Во время стрельб, проводимых из пневматического оружия, в тире должны соблюдаться следующие меры безопасности.*

1. К стрельбе допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей!
3. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске - стволом вверх.
4. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено.
5. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.
6. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
7. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
8. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
9. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения руководителя стрельбы.
10. Не трогайте оружие, если в районе мишеней находятся люди, даже если оружие не взведено и не заряжено.
11. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

## Литература

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура»./ М., 2000.
2. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
4. Федеральный закон РФ от 17.07.99 № 181-ФЗ «Об основах охраны труда в РФ».
3. Анищенко, В.С. Физическая культура:методико-практические занятия студентов : учеб. пособие / В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999. - 85 с.
4. Физическая культура студента : учебник для студентов вузов / под общ. ред. В.И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
5. Киселев, П.А. Меры безопасности на уроках физкультуры: все для учителя физической культуры / П.А. Киселев. – Волгоград : Экстремум, 2004. - 236 с.
6. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учебных заведений / И.М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 388 с.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Нижекамский химико-технологический институт (филиал)**  
**Федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения**  
**высшего профессионального образования**  
**«Казанский национальный исследовательский технологический университет»**

Хранится на кафедре

**Контрольный лист № \_\_\_\_**  
**вводного инструктажа студентов**  
**по технике безопасности на занятиях**  
**по физической культуре**

Курс \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Фамилия и должность преподавателя проводившего инструктаж \_\_\_\_\_

Дата проведения инструктажа \_\_\_\_\_

Вводный инструктаж усвоен, в чем расписываемся:

| <b>№</b> | <b>Фамилия, имя, отчество</b> | <b>Роспись</b> | <b>Примечание</b> |
|----------|-------------------------------|----------------|-------------------|
| 1.       |                               |                |                   |
| 2.       |                               |                |                   |
| 3.       |                               |                |                   |
| 4.       |                               |                |                   |
| 5.       |                               |                |                   |
| 6.       |                               |                |                   |
| 7.       |                               |                |                   |
| 8.       |                               |                |                   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 9.  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |
| 11. |  |  |  |
| 12. |  |  |  |
| 13. |  |  |  |
| 14. |  |  |  |
| 15. |  |  |  |
| 16. |  |  |  |
| 17. |  |  |  |
| 18. |  |  |  |
| 19. |  |  |  |
| 20. |  |  |  |
| 21. |  |  |  |
| 22. |  |  |  |
| 23. |  |  |  |
| 24. |  |  |  |
| 25. |  |  |  |
| 26. |  |  |  |
| 27. |  |  |  |
| 28. |  |  |  |
| 29. |  |  |  |
| 30. |  |  |  |
| 31. |  |  |  |
| 32. |  |  |  |
| 33. |  |  |  |
| 34. |  |  |  |
| 35. |  |  |  |
| 36. |  |  |  |
| 37. |  |  |  |
| 38. |  |  |  |
| 39. |  |  |  |

Вводный инструктаж провел \_\_\_\_\_  
подпись

**Учебное издание**

**Макусев Олег Николаевич**  
кандидат педагогических наук

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ  
И СПОРТОМ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Корректор Габдурахимова Т.М.  
Худ. редактор Федорова Л.Г.

Сдано в набор 15.05.2013  
Подписано в печать 11.07.2013.  
Бумага писчая. Гарнитура Таймс.  
Усл. печ. л. 1,4. Тираж 100.  
Заказ №34.

НХТИ (филиал) ФГОУ ВПО «КНИТУ»,  
г. Нижнекамск, 423570, ул.30 лет Победы, д.5а.