

Зайцев А.В., Костромин О.В.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург – 2018

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ:

учебно-методическое пособие

Пособие предназначено для студентов Горного университета (для всех курсов и направлений подготовки). Даны общие требования к технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Зайцев А.В., Костромин О.В.

Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию:
учебно-методическое пособие. – СПб, 2018. – 26 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	4
2. Техника безопасности на занятиях по игровым видам спорта	9
3. Техника безопасности на занятиях по боксу	15
4. Техника безопасности на занятиях по борьбе.....	18
5. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису	20
6. Техника безопасности на занятиях в зале шейпинга	22
7. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	24

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Форма одежды должна состоять из закрытой обуви, спортивного трико или шорт, футболки или майки.

Перед занятием необходимо тщательно разминать все части тела.

Дышите правильно, выдыхайте на усилия и вдыхайте при опускании снаряда. Если происходит задержка дыхания при усилии, внутригрудное давление и давление в мышцах вокруг грудной клетки может увеличиваться так, что возможно резкое сокращение необходимого количества крови, которое должно обязательно возвращаться к сердечной мышце. В противном случае это может привести к головокружению, кратковременной потере сознания.

При выполнении упражнений со штангой с тяжелыми весами (жим стоя, приседания, тяги, наклоны) обязательно использовать тяжелоатлетический пояс.

При навешивании дисков на штангу и снятии их со штанги обязательно использовать приспособления для закрепления грифа, или фиксировать гриф с помощью партнеров.

Всегда закреплять вес на штанге специальными замками.

Упражнения по жиму лежа и приседания обязательно производить с подстраховкой партнеров.

При выполнении упражнений с тяжелоатлетическими снарядами необходимо освободить рабочее место от посторонних предметов.

Рывок гири производить по направлению к стене, а не в зал.

Перемещение грифа по залу производить осторожно, чтобы не травмировать занимающихся.

При получении травм необходимо срочно обратиться к преподавателю.

После окончания занятий в тренажерном зале убрать за собой спортивный инвентарь в отведенные для этого места.

Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали

одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Правила безопасности при занятиях с отягощениями

Амплитуда движений не должна быть максимально широкой. Работая с отягощениями при разгибании до конца локтя или колена, вектор распределения нагрузки пройдет точно через сустав, что потенциально травмоопасно.

Никогда без нужды не сгибайтесь туловищем вперед или назад, иногда такие положения дают позвоночнику ощущения, что выполнять упражнения легче, но в действительности Вы подвергаете позвоночный столб значительному риску (травме).

Всегда работайте в нейтральном положении (позвоночника). Никогда не поднимайте голову слишком высоко вверх, не отклоняйте ее назад и не производите движения вперед и вниз – любое из этих положений в ходе тяжелого упражнения ставит под угрозу хрупкие шейные позвонки, и подвергают их опасности (травме).

Избегайте избыточного растягивания связок и сухожилий, находящихся вблизи сустава. Повторяющееся избыточное растягивание соединительной ткани может привести к суставной слабости.

При выполнении любого упражнения в положении стоя, ставьте ноги так, чтобы Вы чувствовали устойчивость и сохраняли равновесие.

Держите снаряд при выполнении любого движения ближе к телу, чтобы избежать наращивания инерции. Контролируйте скорость движения снаряда, не перемещайте снаряд рывком.

Удерживайте брюшные мышцы и мышцы ягодиц напряженными, это поможет стабилизировать Ваш позвоночник и защитит нижнюю часть спины от повреждений.

При выполнении упражнений сидя, старайтесь удерживать ноги вместе согнутые в коленном суставе под углом 90 градусов. Это поможет стабилизировать нижнюю часть позвоночника.

В тренажерном зале запрещается:

Приступать к занятиям без вводного инструктажа преподавателя.

Кричать, шуметь, бегать, заниматься борьбой, боксировать.

Заниматься в зале в открытой обуви.

Трогать спортивные снаряды ногами, снимать диски со штанги с одной стороны по два, три сразу.

Поднимать штангу с предельными весами без страховки.

Заниматься в зале одному без преподавателя.

Заниматься на неисправных тренажерах.

Бросать спортивный инвентарь на пол с высоты.

Разбрасывать по залу спортивный инвентарь (диски, гантели).

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

К занятиям допускаются студенты:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Студент должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Перед началом занятий студент должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и

другие посторонние предметы;

- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

При выполнении упражнений в движении студент должен:

- избегать столкновений с другими студентами;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими студентами;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с

правой или левой стороны зала.

ВОЛЕЙБОЛ

При выполнении передачи студент должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;

- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья;

- не отбивать мяч ладонями;

- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.

При выполнении подачи, нападающего удара студент должен:

- убедиться, что партнер готов к приему мяча;

- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнера;

- выполнять удар по мячу напряженной ладонью;

- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры студент должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;

- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;

- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и преподаватель дал разрешение;

- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку преподавателя или судьи;

- передавать мяч другой команде передачей под сеткой.

При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;

- заходить на его сторону;

- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперед, наклонив туловище и голову.

При несчастных случаях и экстренных ситуациях студент должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физического воспитания;

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и

спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

БАСКЕТБОЛ

Во время ведения мяча студент должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других студентов, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче студент должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске студент должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других студентов.

Студентов не должен делать:

- толкать студента, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры студент должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры студент не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- студент, который находится на скамейке запасных,

выбегать на площадку.

После занятий студент должен:

- под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОКСУ

К тренировочным занятиям по боксу допускаются студенты, прошедшие медицинское освидетельствование и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную одежду и обувь.

Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.)

Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

Требования безопасности во время занятий

Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения преподавателя.

Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

Пользоваться только исправным оборудованием.

Внимательно слушать и выполнять все требования преподавателя.

Знать и соблюдать правила бокса.

Под наблюдением преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в

безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на занятии.

Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего.

Выполнять упражнения с предметами внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные преподавателем.

Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

Сохранять чистоту в спортивном зале.

Во время занятия категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всего занятия.

Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без контроля преподавателя.

С уважением относиться друг к другу.

Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

Никогда не спорить с преподавателем.

Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями преподавателя.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

Выходить из спортивного зала только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий

По окончании занятия студенты собирают весь инвентарь и убирают на места хранения.

Студенты должны покинуть зал по команде преподавателя.

Студенты должны после окончания занятия принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Студент должен выйти из раздевалки полностью одетым.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БОРЬБЕ

К занятиям по спортивной борьбе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

На занятиях по спортивной борьбе возможно воздействие на студентов следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при проведении приемов спортивной борьбы,
- ссадины и повреждения кожных покровов,
- ушибы при движении.

На занятия по спортивной борьбе допускаются студенты только в спортивной одежде и спортивной обуви.

В процессе занятий студенты должны соблюдать правила личной гигиены.

Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде преподавателя.

Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.

Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить занятие и сообщить преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы немедленно сообщить преподавателю.

По окончании занятия убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Общие требования: к занятиям допускаются студенты прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу. Теннисные столы должны быть надежно установлены, ракетки исправны. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. Столы должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник света должен находиться не менее 5 метров от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку. Температура в зале не должна быть выше 18-20 °С. Важным условием при проведении занятий является рациональное размещение столов. Столы не должны находиться напротив источников света, вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время слежения. Расстояние между столами не менее 1,5-2 метра, чтобы игроки при игре у стола и на средней дистанции не мешали друг другу и не могли случайно ударить ракеткой. Кроме того, столы должны быть расположены по линии или отгорожены бортиками, позволяющими задерживать улетающие мячи.

Требования безопасности во время занятий:

- тщательно проверить надежность спортивного

инвентаря;

- провести физическую разминку;
- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних предметов и посторонних лиц;
- не вести игру влажными руками;
- соблюдать игровую дисциплину;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- при подборе отскочившего мяча не мешать другим игрокам;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить преподавателю.

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В ЗАЛЕ ШЕЙПИНГА

Опоздание на занятие более чем на 10 минут опасно для здоровья студента, а также ведет к нарушению хода учебно-тренировочного процесса и мешает другим занимающимся. Преподаватель имеет право не допустить студента на данное занятие.

Вход в зал разрешён только по приглашению преподавателя.

Во время занятия сведите разговоры до минимума.

Правила пользования специальным оборудованием объясняется преподавателем. Не разрешается использовать собственные упражнения, хореографию и оборудование для занятия без соответствующей команды преподавателя.

После окончания занятия, необходимо самостоятельно положить использованное оборудование в специально отведённые места.

Соблюдайте личную гигиену. Не рекомендуется использовать парфюмы перед занятием.

Для занятия необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь. Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта. Тренировка в уличной обуви запрещается.

Во избежание несчастных случаев не разрешается иметь

при себе в тренировочном зале предметы, которые могут нанести вред здоровью во время занятий.

Запрещено:

- самостоятельно устранять неполадки и ремонтировать оборудование;

- использовать оборудование не по назначению, передвигать его без разрешения преподавателя.

Во избежание несчастных случаев не разрешается заниматься на сломанном или имеющем видимые повреждения оборудовании.

На занятиях разрешается использование жидкости только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование стеклянной тары запрещено.

Если во время занятия студент почувствует слабость, головокружение, одышку или боль, он должен немедленно прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю.

7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

К занятиям по лыжам допускаются студенты, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на студентов следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

В процессе занятий студенты должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Студенты, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми занимающимися проводится

внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, перчатки или варежки.
2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Требования безопасности во время занятий:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м при спусках с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в слишком тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможность починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
2. При первых признаках обморожения, а также при

плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с МЫЛОМ.