

**Жукова Ольга Борисовна**  
студент кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта»  
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»  
г. Ростов-на-Дону, Россия  
*Научный руководитель:*  
**Верина Татьяна Петровна**  
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»  
г. Ростов-на-Дону, Россия

### **Безопасность при занятиях физической культурой и спортом: профилактика травматизма**

**Аннотация.** Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на организм человека, укрепляя сердечнососудистую систему, опорно-двигательную систему, а также снижают риск развития различных заболеваний. Проблемой является обеспечение безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Данная проблема является актуальной, так как на сегодняшний день наблюдается спортификация населения – желание людей вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. В данной статье рассмотрим разработанные рекомендации и требования к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культуры и спортом.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, безопасность на занятиях, профилактика травматизма, техника безопасности, оснащение спортивного зала, спортификация, здоровье.

**Zhukova Olga Borisovna**  
student of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports  
Don State Technical University  
Rostov-on-Don, Russia  
*Scientific Supervisor:*  
**Verina Tatyana Petrovna**  
Don State Technical University  
Rostov-on-Don, Russia

### **Safety in physical education and sports: injury prevention**

**Abstract.** Physical education and sports have a positive effect on the human body, strengthening the cardiovascular system, musculoskeletal system, and also reduce the risk of developing various diseases. The problem is ensuring safety during physical education and sports. This problem is urgent, since today there is a sportification of the population – the desire of people to lead a healthy lifestyle and play sports. In this article, we will consider the developed recommendations and safety requirements for physical education and sports classes.

**Keywords:** physical education, sports, safety in the classroom, injury prevention, safety equipment, gym equipment, sports, health.

Физическая культура и спорт – система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовной и физической сил человека. Однако данная система может оказать и отрицательное влияние на человека, так как является травмоопасной.

Имеется федеральный стандарт спортивной подготовки – совокупность минимальных требований, который обязательно обеспечить во всех спортивных организациях.

Проблемой является обеспечение безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Данная проблема является актуальной, так как на сегодняшний день наблюдается спортификация населения – желание людей вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Целью данной статьи является разработка рекомендаций и требований к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культуры и спортом.

Условия техники безопасности можно разделить на следующие аспекты:

1. Контроль за состоянием здоровья спортсменов;
2. Соблюдение техники безопасности и правил поведения на спортивных площадках;
3. Соблюдение гигиенических норм.[1]

При допуске обучающихся к занятиям спортом необходимо наставникам потребовать от них прохождения медицинского осмотра и предоставления справки. Исходя из данных документа можно определить состояние обучающегося и определить группу занятий: основная группа (оздоровительная «А») или специальная (реабилитационная «Б»).

Перед занятиями физической культурой и спортом каждый спортсмен должен быть осведомлен о технике безопасности и правилах работы на тренажерах и с оборудованием. А также спортивный преподаватель должен донести до обучающихся правильность распределения нагрузок и основные симптомы плохого самочувствия.

В процессе занятия спортом спортивный преподаватель является ответственным за обучающихся, поэтому нельзя оставлять спортсменов без присмотра, особенно если ведутся занятия травмоопасными видами спорта.

В безопасности на занятиях спортом важное место занимает оборудование спортивной площадки. К оборудованию предъявляются особые жесткие требования. Расположение оборудования и параметры помещения должны соответствовать регламенту. Ниже приведем параметры, которые необходимо регулировать при оснащении спортивных площадок и залов:

1. Источники света, включая аварийное освещение;
2. Источники электроэнергии с установкой предохранителей на штепсельных розетках;
3. Вентиляционная система с обеспечением обмена воздуха объемом в  $80\text{м}^3$  на одного человека и температуры воздуха не менее  $14\text{ }^\circ\text{C}$ ;
4. План эвакуации из спортивного зала при чрезвычайных ситуациях с указанием местоположения противопожарного инвентаря.[2]

Важно проводить проверки соответствия спортивного инвентаря требованиям. Так, чаще всего возникает необходимость в ликвидации качаний оборудования, в мониторинге состояния брусев, в зачистке грифов, в проверке крепежей гимнастических стенок, скамеек и т.д.

Вероятности возникновения травм минимизируется при правильной организации процесса занятий, при выполнении профилактических мер на занятиях физической культурой и спортом, а также при соблюдении техники безопасности.

Спортивный травматизм составляет примерно 2-5% от всех видов травматизма. Спортивный травматизм зависит от вида занятия – чем тяжелее упражнение, тем больше вероятность получения травмы. Можно рассчитать травматичный коэффициент – необходимо разделить число возможных травм на 1000 занимающихся спортсменов.[3]

Интенсивный показатель травматичности можно также получить, разделив количество полученных травм на 1000 тренировок. Иными словами, одна тренировка расценивается как подверженность спортивному воздействию.

Рассмотрим далее правила, которым необходимо придерживаться и которые минимизируют случаи травм на занятиях физической культурой и спортом.

Во-первых, на занятиях спортом нельзя быть отвлеченным чем-либо, а необходимо сосредоточиться над техникой выполнения упражнения и процессом занятий в целом.

Во-вторых, нельзя пренебрегать техникой безопасности. Перед выполнением каждого упражнения, в первую очередь необходимо ознакомиться с техникой безопасности. [4]

В-третьих, необходимо в спортивном зале обеспечить качественный инвентарь и покрытие пола. Любое нарушение в качестве инвентаря может травмировать обучающихся при выполнении упражнения.

В-четвертых, внимательность требуется к спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда обучающихся в каждое время года должна соответствовать требованиям и уставу образовательного учреждения. Обувь должна быть удобной, чтобы не вызвала боли в области суставов.

В-пятых, важно наработать правильное выполнение упражнений и технику приемов. Если не владеть правильностью выполнения приемов, возникнет усталость мышц и их износ, что приведет к травме. При освоении нового вида упражнения, необходимо при небольшом рабочем весе оборудования наработать технику выполнения.

В-шестых, необходимо адекватно расценивать свои усилия и возможности в выполнении упражнений. Запрещается выполнять упражнения с рабочим весом оборудования, превышающих возможности спортсмена. Также после занятий спортом необходимо дать мышцам отдохнуть, то есть после занятий нагрузки минимизировать.

В-седьмых, необходимо соблюдать принцип последовательности тренировок и постепенности наращивания нагрузок, что оградит от получения травм и окажет наибольший эффект от тренировок. Травмы часто возникают при увеличении частоты, продолжительности и интенсивности тренировок. Также важно после получения травм снизить нагрузки до полного излечения, так как в первое время имеется большой риск повторного травмирования.

В-восьмых, нельзя нарушать выбранную методику тренировок. Все изменения программы занятий должны быть рациональными, в противном случае, если не соблюдать принцип последовательности наращивания нагрузок, то получение травмы будет неизбежным. Безопасным для здоровья считается увеличение нагрузок одного упражнения на 5%. Если один компонент увеличится резко, то необходимо внедрять корректировки в весь процесс занятий. [5]

Таким образом, занятия физической культурой и спортом положительно влияют на организм человека, укрепляя сердечнососудистую систему, опорно-двигательную систему, а также снижают риск развития различных заболеваний. Однако важно обеспечить безопасность при выполнении упражнений, что минимизирует риски получения травм и оптимизирует пользу для здоровья человека. Рассмотренный в данной статье перечень несложных правил позволит достичь наибольшего эффекта от занятий физической культурой и спортом.

#### **Список источников**

1. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учеб.-метод. пособие / В. Ю. Давыдов. — М. : Совет. спорт, 2017. — С. 256-260;
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, 2017. — С. 68-75;
3. Лях, В. И. Физическая культура : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2012. — С. 237-249;
4. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 2021. – С. 176-179;

5. Гладков В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений. - М. : Советский спорт, 2022. – С. 152-169.