

## **ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (на примере Оренбургского государственного университета)**

**Занятия физическими упражнениями, независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья человека. Однако в практике физкультурно-спортивной работы имеются и существенные недостатки, вызванные причинами организационного и методического характера.**

**Неблагоприятное воздействие тех или иных факторов, сниженная или избыточная двигательная активность, неудовлетворительные условия проведения занятий, несоблюдение дисциплины, нарушение правил техники безопасности в процессе обучения в вузе могут привести к травмам.**

**В настоящее время стоит вопрос о безопасных методах работы по дисциплине «Физическая культура» в самых различных ее проявлениях.**

**Актуальность статьи определяется необходимостью овладения каждым преподавателем по физической культуре и студентом теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками безопасности на занятиях.**

**Поэтому возникла необходимость в разработке мероприятий по охране труда и технике безопасности в процессе обучения в вузе, с обязательным использованием законодательных и нормативных правовых актов по охране труда, с учетом материально-технической оснащённости мест занятий и специфики спортивных залов, условий тренировок и соревнований.**

**Мероприятия по охране труда и технике безопасности отражают организационные моменты, предупреждающие возникновение травмоопасных ситуаций и включают в себя, прохождение студентами медицинского обследования; формирование групп по возрасту, полу и медицинским показаниям; проведение инструктажа по технике безопасности; подготовку места занятий спортивного инвентаря; соблюдение методики проведения занятия поддержание дисциплины и т. д.**

**Как показала практика, соблюдение всех этих требований с использованием данной методики, повышает уровень образованности студентов по вопросам личной и общественной гигиены, сохранению здоровья и организации безопасности на занятиях физической культурой и спортом.**

**Ключевые слова: охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма, сохранение здоровья.**

Занятия физической культурой и спортом неразрывно связаны с охраной здоровья человека. Физические упражнения, независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья студентов, что полностью соответствует оздоровительной направленности всей системы физического воспитания в вузе [1].

Наряду с большими успехами, достигнутыми в развитии физкультурного движения, в практике физкультурно-спортивной работы, имеются и существенные недостатки, вызванные причинами организационного и методического характера. Нарушение правил техники безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом могут привести к травмам, связанные с временной нетрудоспособностью человека.

По характеру повреждений наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, ссадины и потертости. Реже возникают раны, переломы и вывихи. Типичными травмами в

спорте являются также надрывы мышц, повреждения связочного аппарата нижних и верхних конечностей.

Образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье студентов в процессе обучения. Поэтому со всей определенностью стоит вопрос о безопасности в самых различных ее проявлениях.

Понимание безопасности с теоретической точкой зрения отражает сущность данного явления, позволяет корректно его определить, выделить наиболее важные аспекты изучения, как методологические, так и прикладные [6].

Организация мероприятий по охране труда и технике безопасности – это система сохранения жизни и здоровья людей в различных сферах деятельности, включающие правовые, социально-экономические, санитарно-гигиенические, организационно-технические, лечебно-профилактические и другие.

В соответствии с требованиями статей: 22, 212, 219, 225 Трудового кодекса РФ в редакции Федерального закона от 30 июня 2006 г. №90-ФЗ, Постановления Минтруда и Минобразования РФ от 13 января 2003 г. №1/29 «Об утверждении Порядка обучения по охране труда и проверки знаний требований охраны труда работников организаций» и ГОСТ 12.0.004–90 ССБТ «Организация обучения по охране труда», в каждом образовательном учреждении должны быть проведены мероприятия по охране труда с учетом специфики и особенностей учреждения, с обязательным использованием законодательных и иных нормативных правовых актов по охране труда [7], [9].

Цель данной работы – разработать мероприятия для овладения преподавателями и студентами теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- изучить причины травмоопасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом;

- определить мероприятия по охране труда и технике безопасности;

- разработать методические указания по теме «Профилактика травматизма и организация охраны труда и техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом».

Причины возникновения травм очень разнообразны, их подразделяют на 5 основных групп:

- неправильная организация учебных занятий и соревнований, а так же недостатки в методике их проведения;

- неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий;

- неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря; несоответствие одежды и обуви занимающихся студентов;

- нарушение правил врачебного контроля;

- нарушение студентами дисциплины во время учебных занятий.

В ряде случаев травмы возникают из-за отсутствия разминки в начале занятия или она была проведена методически неправильно. Действительно, если занимающийся студент не

сделает разминку, то резкое напряжение мышц во время выполнения физических упражнений и, особенно, на соревнованиях может вызвать мышечные повреждения (надрывы или разрывы отдельных мышечных волокон) или привести к растяжению связочного аппарата суставов. В процессе разминки постепенно увеличивается и улучшается кровоснабжение мышц, повышается их работоспособность, увеличивается объем движений в суставах, организм подготавливается к выполнению сложных заданий и больших нагрузок [4].

Разминка в каждом виде спорта должна соответствовать характеру тех упражнений, которые студенту предстоит выполнять, и той нагрузке, которую он будет испытывать.

Травма может быть получена, если нет страховки или студент не выполняет правила самостраховки. Не отработана четкость движений и их координация, недостаточно подготовлен спортсмен к выполнению сложных технических упражнений или высокой физической нагрузке. Например, во время занятий на спортивных снарядах особенно большое значение имеет выработка спортсменом навыков самостраховки: умения правильно и безопасно падать, избегать опасных движений и положений тела.

Во время тренировок наиболее сложные упражнения необходимо проводить в основной части занятия, когда не возникла стадия утомления.

Травмоопасные моменты могут возникнуть при большом количестве занимающихся студентов у одного преподавателя или тренера. В группе должно быть не более 15–20 человек, только в этих случаях можно уделить каждому спортсмену достаточно внимание. В противном случае можно получить травму: мячом, ракеткой, гимнастической палкой, скакалкой или другим предметом.

Существуют определенные нормы площади на одного занимающегося студента. В гимнастических залах должно приходиться не менее 4 м<sup>2</sup>, на летних спортивных площадках – 12 м<sup>2</sup>, на катках и в открытых водоемах – 8 м<sup>2</sup>, в бассейнах – 5 м<sup>2</sup>.

Большое значение имеет состояние спортивного зала, футбольного поля, беговой дорожки, лыжни и других мест занятий или соревнований. Неудовлетворительное их состояние (ямы, рытвины, лужи, камни) может привести к травме.

Места занятий должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям [5].

В залах, где проводятся учебные занятия, нужно наладить хорошую вентиляцию. Необходимо проветривать помещения до и после занятий. Температура воздуха в зале поддерживается в пределах не ниже 13–15 °С и не выше 26 °С. Немаловажное значение имеет и относительная влажность воздуха (примерно 60%). Места учебных занятий и соревнований должны быть хорошо освещены.

Существуют также определенные правила проведения занятий на открытом воздухе в зависимости от погоды. Слишком высокая (выше 30–35 °С) или низкая (ниже минус 25 °С) температура воздуха, сильный ветер (выше 8 баллов), чрезмерная влажность воздуха (80–90%) являются препятствием для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий.

К травме может привести и несоответствие спортивного инвентаря установленным стандартам или его неисправность, а также неправильная его установка и расположение в зале.

Большое значение имеют одежда и обувь занимающихся студентов, которые должны соответствовать виду спортивной деятельности и условиям внешней среды. Например, отсутствие шипов на легкоатлетических кроссовках может привести к падению во время бега на короткие дистанции. Слишком легкая в сильный мороз или, наоборот, слишком теплая в жаркое время года одежда может вызвать внезапное заболевание.

Причиной травм может быть некорректное, самовольное поведение студентов на занятиях, применение грубых и запрещенных приемов, излишняя азартность, поспешность в выполнении упражнений, невнимательность во время объяснения заданий или особых указаний преподавателя.

Нельзя начинать учебные занятия, не пройдя предварительного медицинского осмотра и не получив от врача рекомендации относительно того, к какой группе здоровья относится студент и каким именно видом физкультурно-спортивной деятельности ему лучше заниматься. Группы занимающихся студентов должны комплектоваться с учетом состояния здоровья, пола, возраста и степени их подготовленности.

В результате медицинского осмотра студенты делятся:

- основную группу (без отклонений в состоянии здоровья);
- подготовительную группу (без отклонений, но с недостаточным физическим развитием и подготовленностью);
- специальную группу (имеют отклонения в состоянии здоровья и требуют ограничения физических нагрузок).

Это позволяет правильно дозировать физическую нагрузку в процессе занятий физической культурой. Тем самым, к занятиям по физическому воспитанию допускаются только те студенты, которые прошли медицинский осмотр.

Чтобы физические нагрузки не оказывали негативное влияние на здоровье человека, необходимо проводить медицинское обследование перед началом учебного года. Для лиц, имеющих отклонение в здоровье – 2 раза в год, а для лиц, активно занимающихся спортом – 3–4 раза в год [2].

Мониторинг медицинского осмотра студентов позволяет изучить состояние здоровья, физическое развитие и функциональные способности важнейших систем организма [1].

В процессе занятий необходимо проводить самонаблюдения за состоянием организма. Самоконтроль состоит из учета субъективных показателей (самочувствия, аппетита, настроения, сна, переносимости физических нагрузок и т. д.) и объективных (артериального давления, частоты дыхания, частоты сердечных сокращений (ЧСС), спирометрии, веса). ЧСС рассматривается как один из самых доступных показателей характеризующей состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку.

Перед началом занятий студенты должны получить четкие указания по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж проводится в специально оборудованном помещении с использованием современных технических средств обучения и наглядных пособий (плакатов, моделей, видеофильмов). Проведение инструктажа фиксируется в журнале соответствующей формы с обязательными подписями инструктируемого и инструктирующего.

В соответствии с требованиями ГОСТ 12.0.004–90 ССБТ «Организация по охране

труда», обучение и инструктаж по охране труда носит непрерывный, многоуровневый характер и проводится при всех видах воспитательной работы в высших учебных заведениях [8].

По характеру и времени проведения инструктажи подразделяют:

1. Вводный;
2. Первичный;
3. Повторный;
4. Внеплановый;
5. Целевой инструктаж.

Вводный инструктаж проводят по программе, разработанной отделом охраны труда с учетом требований стандартов, правил, норм и инструкций по безопасности жизнедеятельности, с учетом специфики мест для занятий физической культурой, утвержденной руководителем учебного заведения.

Первичный инструктаж по охране труда до начала учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» проводят со студентами:

- которые прибыли к началу занятия;
- перед изучением каждой новой темы при проведении практических занятий на стадионе, в спортивном зале, тренажерном зале, бассейне;
- при проведении вне учебных занятий в кружках, секциях.

Повторный инструктаж проводят индивидуально или с группой студентов по программе первичного инструктажа в полном объеме.

Внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности проводят:

- при введении в действие новых или переработанных стандартов, правил, инструкций по охране труда, а также изменений к ним;
- при изменении технологического процесса, замене или модернизации спортивного оборудования, инвентаря, приспособлений и инструмента и других факторов, влияющих на безопасность труда;
- при нарушении студентами требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме;
- по требованию органов надзора.

Внеплановый инструктаж проводят индивидуально или с группой студентов одной специальности, профессии. Объем и содержание инструктажа определяют в каждом

конкретном случае в зависимости от причин и обстоятельств, вызвавших необходимость его проведения.

Целевой инструктаж по охране труда и технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом проводят при организации массовых мероприятий со студентами (экскурсии, походы, спортивные соревнования и др.).

Инструктажи по технике безопасности завершаются проверкой знаний устным опросом или с помощью технических средств обучения, а также проверкой приобретенных навыков безопасных способов работы. Знания проверяет преподаватель, проводивший инструктаж.

Инструктаж по охране труда – важнейшее звено в организации мероприятий по технике безопасности для студентов вуза. От того, как и на каком уровне квалификации проведен данный вид инструктажа, будет зависеть их безопасность и здоровье.

В помощь преподавателям дисциплины «Физическая культура» и студентам, обучающимся по всем направлениям подготовки, на кафедре физического воспитания ОГУ разработаны мероприятия по организации охраны труда. Были выпущены методические указания «Профилактика травматизма и техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом», с учетом материально-технической оснащённости мест занятий и специфики спортивных залов, условий тренировок и соревнований, которые содержат следующие требования:

- требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике;
- требования безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале;
- требования безопасности при проведении занятий в бассейне;
- требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке;
- общие требования безопасности в раздевалках;
- общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

Так же был предложен дополнительный лекционный материал по охране труда и технике безопасности на занятиях физическими

упражнениями в теоретическом разделе рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Мероприятия по охране труда имеют большое значение для сохранения здоровья человека, но если травма все же произошла, то важно своевременно обратиться за медицинской помощью.

Травмы, возникающие при занятиях физическими упражнениями и спортом, можно разделить по степени тяжести на 5 групп (таблица 1).

В каждом виде спорта имеются характерные повреждения. У велосипедистов, например, специфичными являются ссадины и потертости бедер. Ссадины характерны также для конькобежцев, хоккеистов, футболистов, лыжников. Потертости и мозоли (намины) ладоней чаще возникают у гимнастов, гребцов, штангистов, гиревиков. Ушибы и растяжения связок различных суставов в значительном числе бывают у представителей всех видов спорта.

К отрицательным реакциям организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, которые могут привести к травмам и заболеваниям можно отнести следующие: утомление, переутомление, обморочные состояния, острое физическое перенапряжение, гравитационный шок, ортостатический коллапс, гипогликемический шок, солнечный и тепловой удары.

Для сохранения здоровья, а иногда и жизни человека, быстрого восстановления его здоровья после травм и повреждений большое значение имеет своевременная и правильно оказанная первая (доврачебная) помощь пострадавшему

Первая помощь – простейшие, срочные и целесообразные мероприятия для спасения жизни человека и для предупреждения осложнений при несчастном случае, повреждении или внезапном заболевании, проводимые до прибытия медработника или доставки в лечебное учреждение.

Немедленное оказание первой помощи особенно необходимо при остро возникших, угрожающих жизни состояниях, таких как кома, кровотечение, отравление, утопление, шок и др.

Правила оказания первой помощи необходимо знать всем преподавателям и студентам. Неправильное или неумелое оказание первой медицинской помощи может явиться причиной осложнений, затягивающих выздоровление пострадавшего или даже ведущих к инвалидности, а в некоторых случаях (ранение с большей кровопотерей, поражение электрическим током, ожоги) может привести к смерти пострадавшего.

При несчастном случае необходимо немедленно сообщить о случившемся врачу, вызвать скорую медицинскую помощь и сообщить руководству.

Для оказания своевременной и эффективной доврачебной помощи комплектуются медицинские аптечки со следующим содержанием: вата, настойка йода или 2%-й раствор бриллиантовой зелени, нашатырный спирт, вазелин, ампулы с хлорэтилом, индивидуальные перевязочные пакеты, бинты, шины, косынки, эластичный бинт и резиновый кровоостанавливающий жгут.

К безопасным методам работы относится соблюдение гигиенических норм на местах занятий физической культурой и спортом:

Таблица 1. Классификация травм

Группы	Травмы	Степень утраты трудоспособности	Сроки восстановления	%
1	Очень легкие травмы	Не влекут за собой утрату спортивной трудоспособности	Быстрое восстановление; без госпитализации	60
2	Легкие травмы	Утрата спортивной трудоспособности	До 15 дней; без госпитализации	20
3	Травмы средней тяжести	Утрата спортивной трудоспособности	До 60 дней; амбулаторное лечение	17
4	Тяжелые повреждения	Утрата спортивной трудоспособности	Временное прекращение занятий спортом на продолжительный срок; лечение в стационаре	2,7
5	Очень тяжелые повреждения	Полная потеря спортивной трудоспособности	Прекращение занятий спортом; экстренное врачебное вмешательство	0,3

- гигиенические требования к спортивным сооружениям;
- гигиенические требования к спортивному инвентарю общего пользования,
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий различными видами спорта.

Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя характеристику воздушной среды: температуры воздуха, влажности, химического состава, количества пыли и микроорганизмов в нем. Контролируется освещение мест занятий, вентиляция, отопление, а в плавательных бассейнах, кроме того, качество воды.

Таким образом, разработанная методика организации мероприятий по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом включает в себя:

- прохождение студентами медицинского обследования по графику в соответствии с группой здоровья;
- формирование групп по возрасту, полу и медицинским показаниям;
- проведение инструктажа по технике безопасности;
- заполнение журнала по технике безопасности;
- подготовку места занятий (санитарно-гигиенические требования);

- подготовку спортивного инвентаря;
- проверку спортивной одежды и обуви занимающихся студентов;
- измерение ЧСС (частоты сердечных сокращений) перед началом каждого занятия как основного показателя работоспособности;
- проверку посещаемости студентами занятий;
- соблюдение методики проведения занятия (вводно-подготовительная часть, основная, заключительная);
- поддержание дисциплины;
- четкое выполнение указаний преподавателя.

Как показала практика, соблюдение всех этих требований, предупреждает возникновение негативных явлений на занятиях физической культурой и спортом, которые могут привести к травмам. Проведение лекционного занятия по охране труда и технике безопасности, с использованием методических указаний «Профилактика травматизма и техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом» позволяет повысить уровень образованности студентов по вопросам личной и общественной гигиены, сохранению здоровья и организации безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

20.12.2014

#### Список литературы:

1. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. – М.: Россия, 1997. – 300 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская волеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Виленский, М.Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №38. – С. 11.
4. Губа, В.Я. Морфобиологические исследования в спорте / В.Я. Губа. – М.: Спорт. Академ. Пресс. – 2000. – 119 с.
5. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г.К. Зайцев. – СПб., 1998. – 40 с.
6. Заплатинский, В. Безопасность в эру глобализации: монография / В. Заплатинский, Й. Матис. – Киев: Липтовиский Микулаш, 2010.
7. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) (04 декабря 2007 г.) – М.: Изд-во «Легион», 2007. – 48 с.
8. Программа первичного инструктажа на рабочем месте по охране труда для студентов кафедры «Физическое воспитание» ПОТ – ФВ. – 158 с. – 2010.
9. «ТРУДОВОЙ КОДЕКС РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» (ТК РФ) в редакции Федерального закона от 30 июня 2006 г. №90-ФЗ – М.: Изд-во «Статут», 2013. – 295 с.

Сведения об авторах:

**Горбань Ирина Геннадьевна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета

**Гребенникова Валентина Александровна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Оренбургского государственного университета

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел. (3532) 372468, e-mail: gecean@mail.ru