

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОБЛЮДЕНИЯ ОБЩИХ ТРЕБОВАНИЙ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ (ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ)

Степкин А.М.

Травмы в борьбе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение борцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, ковра, экипировки;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом борцов, превышающим установленные нормы (в группах ССМ 6 человек, в группах ВСМ 4 человека);
- проведение занятий без тренера-преподавателя.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма борца, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Цель нашей исследовательской работы заключалась в анализе требований руководящих документов по организации и проведению тренировочных занятий по вольной борьбе к соблюдению общих требований безопасности и мер предупреждения травматизма.

В программах подготовки спортсменов (программы спортивной подготовки по вольной борьбе, дополнительные предпрофессиональные программы по вольной борьбе) вопросы соблюдения требований безопасности и мер предупреждения травматизма при проведении тренировочных занятий рассматриваются в нескольких аспектах:

- обязанности обучающегося по соблюдению требований безопасности и мер предупреждения травматизма на тренировочных занятиях по вольной борьбе;
- обязанности тренера-преподавателя по соблюдению требований безопасности и мер предупреждения травматизма при проведении тренировочных занятий по вольной борьбе;
- требования к спортивному инвентарю и оборудованию;
- содержание и методика работы по теоретической подготовке обучающихся по разделу «Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по вольной борьбе».

В методической части программ подготовки спортсменов «Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки» содержанием теоретической подготовки обучающихся по разделу «Техника безопасности на занятиях по вольной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по вольной борьбе» могут быть:

- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- запрещенные действия в борьбе;
- профилактика травматизма на занятиях по борьбе;
- общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика;
- первая помощь при травмах (остановка кровотечений, наложение мягких повязок; помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах);
- последствие нерациональной тренировки борцов, патологические состояния, встречающиеся в тренировке (утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.);
- основные приемы самостраховки (поддержка партнера при падении);
- контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи.

В разделе «Требования техники безопасности в процессе реализации программы» (Меры безопасности и предупреждения травматизма), может быть отображено следующее содержание *общих требований безопасности*:

1. В качестве тренера-преподавателя для занятий вольной борьбой могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Тренера-преподавателя должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение);
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям всеми видами борьбы допускаются лица с 10-13 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм

возобновлять занятия борьбой можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях по вольной борьбе возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий борьбой занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Кроме того в программах подготовки обязательно должны быть отображены:

- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время занятий.
- Требования безопасности по окончании занятия.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.

К общим требованиям техники безопасности и мер предупреждения травматизма при проведении соревнований по вольной борьбе следует отнести:

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

2. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников, следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на скользком покрытии.
- Травмы при выполнении спортивных упражнений
- Участие в соревнованиях без разминки.

3. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. О каждом несчастном случае с участником спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации спортивной школы, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее

лечебное учреждение.

5. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

7. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Выводы: анализ требований руководящих документов по организации и проведению тренировочных занятий по вольной борьбе к соблюдению безопасности и мер предупреждения травматизма позволит более качественно решать вопросы соблюдения требований безопасности и мер предупреждения травматизма при проведении тренировочных занятий, соревнований по спортивной (вольной борьбе) в конкретной образовательной организации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

2. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 № 08-2228 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации").

3. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 "О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися".

4. Программа спортивной подготовки «Спортивная борьба (вольная борьба)» ФГБОУ СПО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара».

5. Дополнительная предпрофессиональная программа по единоборствам (вольная борьба). Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Ракета», г. Казань 2015 г.