

УДК 796

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ
ВОЛГОГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

**BASICS OF SAFETY DURING WEIGHTENING EXERCISES WITH STUDENTS
OF VOLGOGRAD STATE SOCIO-PEDOGOGICAL UNIVESITY**

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bryklina Valentina Anatolyevna

assistant

department of physical culture

Volgograd State Socio-Pedagogical Univesity

Volgograd, Russia

Гончарова Наталья Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Goncharova Natalia Valerievna

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd State Socio-Pedagogical

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные нормы безопасности при работе с отягощениями, представлены результаты педагогического наблюдения за студентами первого курса ВГСПУ по соблюдению критериев безопасности в тренажерном зале, перечислены основные причины травматизма в тяжелой атлетике.

Abstract. The article discusses the main safety standards when working with weights, presents the results of pedagogical observation of first-year students of VGSPU on compliance with the safety criteria in the gym, lists the main causes of injury in weightlifting.

Ключевые слова: безопасность, травма, занятие, отягощения, снаряд, преподаватель, студент, нагрузка.

Keywords: safety, injury, occupation, weights, projectile, teacher, student, load.

Важное место в жизни Вуза занимает учебная работа со студентами по избранному виду спорта. Около 30% студентов на факультете предпочитают заниматься тяжелой атлетикой. Этот вид спорта с каждым годом все больше и больше привлекает молодежь. Занятия тяжелой атлетикой способствуют увеличению мышечной массы, укрепляют связочный аппарат, суставы, повышают физическую работоспособность и воспитывают волевые качества. Этот вид спорта является очень эффективным

средством развития физических качеств у студентов, способствует укреплению их здоровья [1]. Как любая сфера жизнедеятельности человека, силовая подготовка имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при проведении занятий. В этом виде спорта наиболее важной является правильная организация учебного процесса. Все занятия проводятся в групповой или индивидуальной форме с учетом уровня подготовленности студента. Большинство знаний в сфере работы с отягощениями спортсмен осваивает в ходе учебного процесса, но некоторые из них он должен запомнить до начала занятий и соблюдать их всегда. К таким знаниям, в первую очередь, относятся правила техники безопасности при работе с отягощениями.

Тяжелая атлетика является травмоопасным видом спорта. Как известно, занятия с большим внешним отягощением и максимальным напряжением сил оказывают сильное воздействие на позвоночник, суставы, мышцы, костную систему, что существенно увеличивает риск получения различных травм. Травмы имеют как острый, так и хронический характер. К ним относят: растяжения, разрывы связок и мышц, повреждения сухожилий, растяжения дельт, грыжа грудной мускулатуры, растяжения капсул. В области позвоночника возникают отложения кальция в костях, смещение межпозвоночных дисков с нарушением нерва. В области колена – заболевание тендинит, сдвиг надколенника. Многие травмы носят случайный характер: срыв штанги, обрыв троса и т. д. Даже незначительное нарушение правил безопасности может нанести серьезный вред здоровью молодого организма. Каждое из перечисленных правил было выработано на основе практического опыта, небрежности или ошибки других людей.

Основные правила безопасности в тренажерном зале.

1. К занятиям необходимо приступать только при наличии спортивной формы и обуви. Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь – подходящего размера, должна иметь жесткую и нескользкую подошву, хорошую шнуровку. При работе со значительными весами рекомендуется использовать специальную обувь и не следует заниматься в тапочках, так как они не обеспечивают необходимую устойчивость и практически не фиксируются на стопе, что может стать причиной травм.

2. Перед началом занятия необходимо удалить из ротовой полости все посторонние предметы, такие как жевательная резинка, конфеты, так как при выполнении упражнений с отягощениями в положении лежа, можно подавиться, что может привести к удушью и гибели. Запрещено слушать музыку через наушники, так как атлет может не услышать предупреждение другого атлета, к которому он повернут спиной и который, например, потерял равновесие и роняет на него отягощение. Несоблюдение подобного требования может привести к травме или гибели занимающегося.

3. При наличии каких-либо травм, заболеваний или плохом самочувствии необходимо сообщить об этом преподавателю заранее. Если в ходе занятия занимающийся получил травму или плохо себя почувствовал, то он должен немедленно прекратить работу и сообщить об этом. Учитывая высокий уровень нагрузки, к работе с отягощениями допускаются студенты только в состоянии полного физического

здоровья. Запрещено приступать к занятиям при любых заболеваниях в острой форме, повышенной температуре, сильной простуде, болевых симптомах (зубная боль, головная боль, боли в животе или в области груди), различных воспалениях, ожогах кожных покровов, тошноте и головокружении, повышенном или пониженном артериальном давлении. Выполнение физической работы при ухудшенном состоянии здоровья приводит к серьезным последствиям и даже к летальному исходу, так как повышается нагрузка на сердечно - сосудистую систему. К первым признакам чрезмерности нагрузки относят: появление головокружения, потемнение в глазах, тошнота и рвота, боль в области груди, живота, печени, левой руки, сильное покраснение или побледнение кожных покровов лица. Запрещено приступать к занятию в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также на следующий день после употребления алкоголя. Это создает не только дополнительную нагрузку на сердце, но и ухудшает координацию движений, быстроту реакции и приводит к получению травмы. Рекомендуется воздержаться от нагрузки или снизить ее уровень при сильном недосыпании или нарушениях сна. На занятии необходимо соблюдать питьевой режим.

4. К занятиям с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки. Она необходима для разогрева мышц и растягивания связок. В рамках силовой работы необходимо первоначально проводить аэробную нагрузку – бег в умеренном темпе на стадионе, в зале, на беговой дорожке. Затем выполняются общие упражнения и упражнения на растяжку мышц. Рекомендуется разминаться непосредственно перед выполнением каждого сложного упражнения, выполняемого со значительным по массе отягощением. Выполнение силовых упражнений без предварительного разогрева мышц не только снижает эффективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы [2].

5. В ходе учебного занятия необходимо внимательно слушать преподавателя и тщательно выполнять все его указания по технике упражнений, параметров нагрузки, рекомендаций по работе с оборудованием и инвентарем. Запрещено приступать к занятиям в отсутствие преподавателя и самостоятельно изменять технику упражнений или параметры нагрузки, так как это чревато получением травмы или переутомлением. При выполнении жима лежа и приседаний со штангой необходимо использовать страховку.

6. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться в готовности инвентаря к работе. Перед подъемом штанги или гантелей необходимо убедиться в симметричном распределении нагрузочного веса и надежной фиксации замками. Места хвата не должны иметь заусенцев, рукава тяжелоатлетической штанги должны свободно вращаться в обе стороны. При выполнении жима лежа необходимо правильно снимать штангу, приподняв немного таз и удерживая руки в прямом положении. При приседаниях со штангой необходимо взять гриф удобным хватом, снять со стоек, перемещаясь спиной отойти назад, стать на трап, поставив ноги шире плеч [4]. Перед работой на тренажере необходимо убедиться, что стопорный ключ, который фиксирует груз, вставлен до конца, рукоятки надежно пристегнуты к концу троса и не отцепятся в ходе работы. Невнимательность при подготовке инвентаря к работе, а также незамеченная неисправность оборудования могут сорвать выпол-

нение упражнения и спровоцировать получение травмы [3].

7. Перед выполнением какого-либо упражнения необходимо освободить площадку рядом от посторонних предметов. При игнорировании данного правила, в ходе работы, можно споткнуться об посторонний предмет, потерять равновесие и получить травму. Непосредственно перед работой, необходимо следить за тем, чтобы рядом с занимающимся не находились посторонние люди, которых он может случайно задеть поднимаемым отягощением. Заходить или сходить с тренажера необходимо при полной его остановке. После окончания упражнения поднимаемое отягощение следует аккуратно поставить на пол, а не бросать. Брошенное отягощение повреждает пол и создает сильный шум, что может привести к его отскоку от пола в непредсказуемом направлении. При выполнении упражнений из арсенала тяжелоатлетического спорта аккуратное опускание штанги следует производить на специали-зированной помосте.

8. Перед выполнением упражнений с отягощением необходимо обеспечить условие сцепления ладоней рук с ним. Для этого необходимо натирать ладони рук магнезией или мелом, также можно использовать специальные кистевые ремни (лямки). Перед выполнением каждого подхода, нужно насухо вытирать ладони рук и гриф штанги или гантелей. Если пренебречь данным правилом, то, в ходе работы, может произойти срыв захвата или смещение кистей на грифе штанги, что приведет к потере контроля над снарядом и получению травмы.

9. При занятиях в тренажерном зале необходимо вести себя корректно и адекватно: не мешать другим, в случае необходимости оказывать помощь, не бегать по залу, не толкать, не кричать, не отвлекать разговорами. Следует помнить, что тренажерный зал – это место для занятий, а не для игр и всякое не адекватное поведение может привести к серьезной травме.

10. При выполнении некоторых упражнений необходимо использовать дополнительные приспособления: тяжелоатлетический пояс, специальные кожаные перчатки, лямки и так далее.

Таким образом, можно определить основные причины травматизма у студентов при работе с отягощениями:

- 1) нарушение техники выполнения упражнений;
- 2) неверная методика тренировок;
- 3) нарушение техники безопасности;
- 4) нарушение правил поведения во время тренировки;
- 5) излишняя самоуверенность в регулировании величины нагрузки.

Проблема соблюдения правил техники безопасности на занятиях по тяжелой атлетике является актуальной, так как от этого зависит здоровье и жизнь студентов. В рамках изучения этой проблемы нами был проведен небольшой педагогический эксперимент.

Цель эксперимента: выявить нарушения правил техники безопасности в тренажерном зале у студентов 1 курса ВГСПУ.

Метод: педагогическое наблюдение, опрос.

Организация исследования: педагогическое наблюдение осуществлялось на учебном занятии в тренажерном зале Волгоградского государственного социально –

педагогического университета. Испытуемые – студенты 1 курса, юноши и девушки в количестве 20 человек. Перед занятием была составлена таблица с указанием 16 критериев по технике безопасности и фамилий испытуемых. Студентам предварительно не сообщалось о проводимом наблюдении. Все результаты фиксировались (таблица 1).

Таблица 1

Результаты наблюдения за выполнением и нарушением правил техники безопасности в тренажерном зале студентами 1 курса ВГСПУ

№	Критерии по технике безопасности	Выполнение		Нарушение	
		кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
1	Наличие спортивной формы и обуви	20	100	0	0
2	Соблюдение личной гигиены	20	100	0	0
3	Корректное общение	12	60	8	40
4	Отсутствие посторонних предметов (жвачка)	17	85	3	15
5	Отсутствие наушников, смартфонов в карманах	13	65	7	35
6	Аккуратное обращение с инвентарем	18	90	2	10
7	Равномерное снятие веса со штанги	20	100	0	0
8	Применение страховки	20	100	0	0
9	Соблюдение дистанции	20	100	0	0
10	Выполнение разминки	20	100	0	0
11	Внимательное изучение техники упражнения	12	60	8	40
12	Выполнение инструкций преподавателя	14	70	6	30
13	Проверка готовности инвентаря	20	100	0	0
14	Использование магнезии	15	75	5	25
15	Изменения я в рационе питания	10	50	10	50
16	Информирование преподавателя о своем самочувствии	20	100	0	0

Анализ полученных данных позволил установить нарушения студентами некоторых правил техники безопасности при занятиях в тренажерном зале по 8 критериям. Так 40% студентов отвлекают других разговорами и громко смеются; 15% – жуют жвачку; 35% – используют смартфоны и наушники; 2% наблюдаемых бросают грубо инвентарь на пол. Можно отметить невнимательное изучение техники упражнений у 40% юношей и девушек, а так же невыполнение инструкций преподавателя касательно темпа и дозировки нагрузки у 30% занимающихся. 25% (девушки) не использовали магнезию при работе со штангой и гантелями. Во время занятия был проведен устный индивидуальный опрос каждого студента по особенностям питания, в результате которого установлено, что 50% не изменили свой рацион и гас-

трономические привычки. По остальным критериям правила безопасности полностью выполняются.

Таким образом, необходим постоянный контроль по соблюдению правил техники безопасности в тренажерном зале, что уменьшит травматизм студентов. В настоящее время с развитием спорта для занимающихся тяжелой атлетикой разработана специальная одежда и обувь, современные тренажеры, инвентарь, приспособления для занятий, что уменьшает возможность получения травм. Предусмотрены такие аксессуары, как: поясные ремни, лямки, напульсники, наколенники, накладки на гриф, кистевые бинты, обмотки для колен. Поясной ремень защищает поясницу от сдвига позвоночника, напульсники предотвращают стекание пота на ладони, наколенники снижают риск растяжения сухожилий и мышц в области колена. Лямка в виде узкого ремешка из нескользкого материала снижает риск выпадения штанги из рук спортсмена. Кистевые бинты уменьшают боль при нагрузке на запястье, предупреждают повреждение лучезапястного сустава. Накладки на гриф защищают плечи и шею от дискомфорта при поднятии и опускании штанги. С молодежью в настоящее время работают опытные преподаватели, которые правильно рассчитывают индивидуальную нагрузку, разрабатывают оптимальный рацион питания. Совокупное воздействие всех этих факторов совместно с соблюдением техники безопасности снижает показатели травматизма в тяжелой атлетике и способствует сохранению здоровья студентов.

Литература

1. Головинова И. Ю., Сапов В. С. *Методика совершенствования силовых способностей у студентов, занимающихся пауэрлифтингом // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 39-43.*
2. Донцов А. *Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки. Москва : Питер, 2015. 144 с.*
3. Жичкин А. Е. *Атлетическая подготовка в тренажерном зале. Харьков : Изд-во ХГПУ, 1996. 43 с.*
4. Череп З. П., Андреев Т. А., Ситникова М. И. *О роли пауэрлифтинга как силового вида искусства для мужчин и женщин // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 109-112.*

References

1. Golovinova I. Yu., Sapov V. S. *Metodika sovershenstvovaniya silovykh sposobnostey u studentov, zanimayushchikhsya pauerliftingom [Methodology for improving power abilities of students engaged in powerlifting]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 39-43.*
2. Dontsov A. *Konstruktor tela. Silovye i fitnes-trenirovki [Constructor of the body. Power and fitness training]. Moscow, Peter Publ., 2015, 144 p.*
3. Zhichkin A. E. *Atleticheskaya podgotovka v trenazhernom zale [Athletic training in the gym]. Kharkiv, KHSPU Publ., 1996, 43 p.*
4. Cherep Z. P., Andreenko T. A., Sitnikova M. I. *O roli pauerliftinga kak silovogo vida iskusstva dlya muzhchin i zhenshchin [On the role of powerlifting as a power art form for men and women]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-2 (18), pp. 109 - 112.*