

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Кафедра физического воспитания

Составитель
Б. А. Борисов

Требования по безопасности на занятиях лыжной подготовкой

Методические указания



Кемерово 2017

Оглавление

Введение	2
1. Общие требования	3
2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий	3
3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий лыжной подготовки	3
4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях	4
5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий	4
6. Требования к спортивному инвентарю и одежде занимающихся лыжной подготовкой	4
7. Требования к студентам, занимающимся лыжной подготовкой	5
8. Требования к преподавателю, ведущему занятия лыжной подготовки	6
9. Характеристики травм и оказание первой медицинской помощи	6
Список рекомендованной литературы	8

Введение

В нашей стране, где снежный покров на большой территории лежит в течение 5-6 месяцев, занятия лыжным спортом – многогранное общественное явление, которое является одним из доступных и массовых видов физического воспитания. Это дает возможность говорить о лыжном спорте как об одной из форм подготовки студенческой молодежи к трудовой деятельности.

Практическая работа по лыжному спорту в вузе предусматривает решение общих задач, представленных в официальных документах, к которым относятся:

- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- совершенствование двигательных и физических качеств;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, обучение элементарным организаторским способностям и умениям, обеспечивающим самостоятельное использование средств физической культуры в личной жизни и на производстве.

Лыжная подготовка является одним из обязательных разделов программы физического воспитания в высших учебных заведениях различного профиля. В нее входят обучение специально-прикладным навыкам и основам техники передвижения на лыжах, выполнение студентами контрольных нормативов и зачетных требований, а также приобретение некоторых элементарных знаний, связанных с использованием лыж.

Занятия по лыжной подготовке проводятся на основании государственных программ. Учебные рекомендации подготовлены с примерной программы дисциплины «Физическая культура», Федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования. Второе поколение.

Для успешного овладения программы физического воспитания, в разделе «лыжная подготовка», необходимы знания и умения в безопасности на занятиях по лыжной подготовке в вузе.

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении занятий по лыжной подготовке в вузе:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- неумение правильно подобрать одежду для занятий лыжной подготовки;
- обморожения при проведении занятий при ветре 1,5–2 м/с и температура воздуха ниже 20 градусов;
- падение на неподготовленной трассе во время спуска на лыжах;
- нарушение дисциплины при проведении занятий.

1.2. На занятиях по лыжной подготовке соблюдать правила поведения и дисциплины на лыжных трассах.

1.3. Соблюдать в процессе занятий по лыжной подготовке порядок выполнения заданий, данных преподавателем.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся преподавателю, который сообщает об этом администрации вуза.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

2.1. Выход на трассу для выполнения учебного задания осуществлять организованно, строго по плану преподавателя и списку студентов (пропуска студентов в учебные корпуса).

2.2. Одеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, варежки, спортивную шапочку, наушники.

Для защиты от ветра желательно одеть легкую куртку из ветрозащитной ткани.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и правильность смазки лыж для данной погоды. Во избежание потерь не надевать тесную или слишком свободную обувь.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий лыжной подготовки

3.1. Соблюдать интервал при передвижении на лыжах:

на дистанции – 3–4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки, спускаться в «стойке» лыжника.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.4. Наблюдать друг за другом, немедленно сообщить преподавателю о первых признаках обморожения.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, социального характера, немедленно прекратить занятия и точно следовать командам преподавателя по эвакуации.

5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончанию занятий

5.1. Очистить лыжный инвентарь и сдать в лыжехранилище в комплекте (ботинки в лыжах, палки), забрать документ (пропуск в учебные корпуса).

5.2. Сообщить о плохом самочувствии по окончанию занятий преподавателю, если это имеет место.

5.3. Соблюдать дисциплину и порядок при сдаче спортивного инвентаря.

6. Требования к спортивному инвентарю и одежде студентов, занимающихся лыжной подготовкой

6.1. Лыжи должны быть подобраны по росту, желательно по весу и в исправном состоянии.

6.2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикрепить ботинки к лыжам.

6.3. Палки должны быть подобраны по росту (для классического хода – по плечу, для конькового хода – на уровне носа), наконечник, кольцо (лапка), регулируемый ремень для кисти рук (темляк).

6.4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (на размер больше, чем обычный). Тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям и более сложной травме.

Надевать лучше на два носка (простой хлопчатобумажный и шерстяной). Носки должны быть чистыми и сухими.

6.5. Одежда на занятиях лыжной подготовки должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, чтобы не застудить поясницу в движении на лыжах, следует одеть длинный свитер. Обязательно сменить запотевшее после занятий белье на сухое.

6.6. Запрещается заниматься без головного убора. Следует одеть спортивную шапочку, наушники, а на руки варежки.

6.7. Необходимо смазать лыжи лыжной мазью, соответствующей температуре воздуха и вынести их на 5-10 минут до начала занятий, иначе на внутренней поверхности лыж образуется корочка льда, которая будет мешать скольжению.

7. Требования к студентам, занимающимся лыжной подготовкой

7.1. В течение года рекомендуется регулярно выполнять упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.

7.2. Следует внимательно слушать тему и план занятий, данный преподавателем. Стараться точно и правильно выполнять рекомендуемые упражнения.

7.3. При передвижении на лыжах, если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок (обязательно держать лыжные палочки сзади). Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.

7.4. Во время подвижных игр на лыжах, лыжных эстафетах, передавать эстафету только рукой, а не лыжной палкой.

7.5. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек, ног следует сделать упражнения (махи, наклоны), способствующие быстрому приливу крови к пораженному участку и его согреванию, сделать растирание сухой рукой, а не снегом.

7.6. О поломке и порче спортивного инвентаря, о необходимости сойти с дистанции необходимо обязательно предупредить преподавателя. Не уходить с занятия без разрешения преподавателя, не раздеваться во время передвижения на лыжах (это приводит к простуде).

7.7. Перед входом в помещение после занятий лыжной подготовки, необходимо очистить от снега спортивный инвентарь. Сразу после занятий лыжной подготовки нельзя пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

8. Требования к преподавателю, ведущему занятия лыжной подготовки в вузе

8.1. Методически правильно планировать и проводить занятия со студентами.

8.2. Прочитать лекцию студентам «Безопасность на занятиях лыжной подготовки» и проконтролировать их роспись в журнале по безопасности.

8.3. Занятия должны начинаться со знанием количества выходящих на занятия (студенты сдают пропуска в учебные корпуса).

8.4. Освобождать от занятий тех студентов, которые жалуются на здоровье.

8.5. Заранее определить и подготовить место для занятий (лыжная трасса, подъемы, спуски на лыжах), убрать с места занятий ветки, камни. Исключить обрывы на дистанции и сложности.

8.6. Иметь хорошую материальную базу (хороший спортивный инвентарь).

8.7. Проследить, чтобы все занимающиеся вернулись с занятий и сдали спортивный инвентарь.

9. Характеристики травм и оказание первой медицинской помощи

Лыжный спорт отличается динамизмом, именно поэтому во время занятий по лыжной подготовке возможны механические и холодовые травмы.

Механические травмы могут быть открытые (раны) и закрытые, без нарушения целостных кожных покровов (ушибы, вывихи, повреждения связок).

Холодовые травмы – это прежде всего отморожения. Отморожения наступают при длительном воздействии холода на какой-либо участок тела. При появлении первых признаков отморожения (кожа в местах отморожения бледно-синяя, холодная, болевая чувствительность отсутствует или снижена).

Первая медицинская помощь заключается в быстрейшем прекращении воздействия холода и восстановлении кровообращения.

Пострадавшего доставляют в теплое помещение, согревают, накрывают поврежденные места сухой мягкой шерстяной тканью и легкими круговыми движениями растирают до появления красноты, потепления и восстановления чувствительности в области отморожения. Затем протирают этиловым спиртом и смазывают вазелиновым маслом или каким-либо жиром.

При ранениях характерными признаками являются: зияние – расхождение краев ран, кровотечение, боль, могут возникать и нарушения двигательной функции конечностей.

При ранениях необходимо произвести временную остановку кровотечения любым возможным способом, закрыть рану асептической (стерильной) повязкой, чтобы защитить от дальнейшего загрязнения.

Небольшую ссадину необходимо промыть перекисью водорода и закрыть перевязочным материалом.

При ушибах возникают разрывы кровеносных и лимфатических сосудов. Для ушиба характерна боль.

Первая помощь при ушибах: холод на места ушиба, возвышенное положение поврежденной части тела.

При растяжении и разрыве связок признаки схожи с ушибом, но более резкая боль, а также более выраженное нарушение двигательной функции конечности.

Первая помощь при повреждении связок: наложить фиксирующую бинтовую повязку (для голеностопного сустава – восьмиобразную), холод поверх повязки.

Разрывы сухожилий и мышц возникают при быстром и сильном их сокращении (внезапное падение, подъемы тяжестей).

Первая медицинская помощь при этом: холод в первые часы на область травмы, создание покоя поврежденной конечности, наложение давящей повязки.

При вывихах происходит смещение суставных поверхностей относительно друг друга с повреждением суставной капсулы.

Для вывиха характерна сильная боль в поврежденной поверхности в покое и при попытках движения.

Первая медицинская помощь: холод, фиксация в одном положении, обезболивающие средства.

При переломах – полное нарушение целостности кости.

Первая медицинская помощь при открытых переломах с кровотечением: наложение жгута, стандартных шин или подручных средств.

При сотрясении мозга: потеря сознания (до 1 минуты), рвота, утрата памяти события, головная боль, головокружение, шум в ушах, неустойчивая походка, зрачки расширены.

Первая медицинская помощь: покой, строгий режим, 7–10 дней в стационаре.

Занятия по лыжной подготовке должны проводиться по известной формуле:

- всегда предвидеть,
- по возможности избегать,
- при необходимости действовать.

Список рекомендуемой литературы

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 2007.
2. Антонова О. Н. Лыжная подготовка / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2011.
3. Бубин И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие – Москва: Издат. Центр «Академия», 2012.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2013.
5. Михалев В. И. Вопросы управления тренировочным процессом в лыжном спорте. – Омск: ОГИФК, 2012.
6. Фарбей В. В. Лыжный спорт и методика его преподавания: учебник для вузов / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. – Москва: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2015.
7. Борисов Б. А. Лыжная подготовка в программе ВУЗа: учеб. пособие / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; КузГТУ. – Кемерово, 2010.

<http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>

Составитель
Борис Андреевич Борисов

**Требования по безопасности
на занятиях лыжной подготовкой**

Методические указания

Печатается в авторской редакции

Подписано в печать 10.05.2017. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Отпечатано на ризографе.
Уч.-изд. л. 0,5. Тираж 20 экз. Заказ .
КузГТУ. 650000, Кемерово, ул. Весенняя, 28.
Издательский центр. 650000, Кемерово, ул. Д. Бедного, 4а.