

ние, тренировка. – 2007, № 4. – С. 10–15.

8. Зварич, А.М. Изучение отношения к собственному здоровью у старшеклассников мегаполиса /А.М. Зварич, И.А. Пономарева// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 73–74.

9. Зименко, В.А. О роли статусно-познавательных мотивов в организации эффективного учебного процесса /В.А. Зименко, О.В. Денисов, К.А. Заяшникова// Новые стандарты модернизации педагогического образования в формировании здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности: материалы III региональной НПК Южного федерального округа. – Краснодар: ИПЦ КубГУ, 2015. – С. 18–22.

10. Карсакова, А.А. Особенности функционального состояния систем организма девочек подросткового возраста, занимающихся и не занимающихся спортом /А.А. Карсакова, В.В. Хренкова// Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 64–66.

11. Лебедева, В.В. Сообщество «Поколение HealthN» – возвращение моды на здоровье у подрастающего поколения /В.В. Лебедева, А.Е. Пономарев// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 109–115.

12. Лоло, Е.П. Применение современных диагностических систем для мониторинга функционального состояния школьников /Е.П. Лоло, А.Е. Пономарев, Л.П. Белов// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 116.

УДК 614.18[613.956]+796.88

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ПОДРОСТКОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

ШАТАЛИН Н.А., ПОНОМАРЕВ А.Е.

МБОУ ДОД ЦДТ Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону, Россия

Аннотация. Анализ программ техники безопасности занятий в тренажерном зале позволил установить, что большая часть из них касается организационно-методических аспектов и соблюдения правил эксплуатации оборудования, а также определить некоторые условия, с нашей точки зрения, недостаточно отра-

женные в настоящих правилах. В частности, по нашему мнению, при занятиях с подростками необходимо учитывать также и физиологические особенности, обуславливающие необходимость индивидуального подхода в дозировании нагрузок, поскольку неадекватная нагрузка и перетренированность может привести к нарушению систем регуляции организма и даже к снижению спортивной формы и возникновению патологических состояний.

Ключевые слова: тренажерный зал, травматизм, перетренированность, подростки, дозирование нагрузки, индивидуальный подход.

В стандартные инструкции по соблюдению норм охраны труда и правилам безопасности тренировочных занятий в тренажерном зале, как правило, включены следующие рекомендации:

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах; травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о не-

счастлином случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

Анализ Программ техники безопасности занятий в тренажерном зале позволил установить, что большая часть из них касается организационно-методических аспектов и соблюдения правил эксплуатации оборудования, а также определить некоторые условия, с нашей точки зрения, недостаточно отраженные в настоящих правилах.

В частности, считаем необходимым расширение и конкретизации пункта 3.5. «Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха». Кроме того, по нашему мнению, при занятиях с подростками необходимо учитывать также и физиологические особенности, обуславливающие необходимость индивидуально-го подхода в дозировании нагрузок, поскольку неадекватная нагрузка и перетренированность может привести к нарушению систем регуляции организма и даже к снижению спортивной формы и возникновению патологических состояний.

Скоростно-силовые возможности человека в большой мере зависят от наследственных свойств организма. У каждого человека имеются определенные резервы мышечной силы, которые могут быть включены при экстремальных ситуациях. У систематически тренирующихся спортсменов наряду с экономизацией функций происходит относительное увеличение общих и специальных физиологических резервов. Необходимо помнить, что очень важным является физиологически обоснованный и комплексный подход к каждому занимающемуся: индивидуальная программа тренировок, режим отдыха и питания. Без комплексного подхода и соблюдения этих трех составляющих невозможно достичь результата, не создав риск для здоровья. Не обоснованные физиологически тренировки могут привести к нарушению функционального состояния кардиореспираторной системы, напряжению механизмов регуляции гомеостаза, а также к травмам.

Первым шагом для подбора своей тренировочной программы является определение типа телосложения, затем – подбор общеразвивающей программы. Программа для новичка включает

на первой стадии (3–4 месяца) работу со своим весом, этот вариант наиболее физиологичен. На второй (4–5 месяцев) стадии – чередование своего веса со свободными весами. Вес отягощений не должен быть большим. Никаких изолированных упражнений, только базовые. Основной целью для новичка на данном этапе является укрепление организма и подготовка к дальнейшему совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Интересно, что уже и на первой стадии программы для новичков мышечный рельеф, ради которого подростки идут в тренажерный зал, будет совершенствоваться. Необходимое для восстановления между тренировками время определяется по субъективным ощущениям. Не следует полностью копировать программы, рассчитанные для других, тем более профессионалов. Нужно помнить, что каждая программа индивидуальна. Желательно выявлять у себя слабые места и делать на них больше упора, тренировки должны быть физиологически обоснованы для каждого организма!

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондин, В.И. О необходимости внедрения здоровьесберегающих технологий в современный образовательный процесс /В.И. Бондин// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 27–30.
2. Бондин, В.И. Повышение уровня функционального состояния и здоровья студентов с помощью методов ЛФК и детензор-терапии /В.И. Бондин, А.А. Кублов, И.А. Лебедева// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010, № 13. – С. 350–354.
3. Бондин, В.И. Функциональное состояние и здоровье у различных категорий молодежи в современных условиях экологической среды /В.И. Бондин, И.А. Пономарева, Т.А. Жаброва, Э.В. Мануйленко// Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2012, № 2. – С. 41–48.
4. Дрижика, А.Г. Стресс, спорт, здоровье /А.Г. Дрижика, Э.В. Мануйленко, В.И. Бондин// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007, № 4. – С. 10–15.
5. Землянская, А.С. Особенности тренировок в спортивных залах с различным микроклиматом /А.С. Землянская, И.А. Пономарева// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 78–81.

6. Кублов, А.А. Оптимизация тренировочного процесса юношей-тяжелоатлетов при помощи детензор-терапии /А.А. Кублов, В.И. Бондин, И.А. Лебедева// Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2010, № 2. – С. 229–232.

7. Лебедева, В.В. Современные диагностические и оздоровительные технологии для участников образовательного процесса /В.В. Лебедева, А.Е. Пономарев// Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 276–278.

8. Ноздрина, А.С. К вопросу о развитии силовых качеств и наращивании мышечной массы /А.С. Ноздрина, К.И. Китаев, И.А. Пономарева// Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: Материалы третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 222–224.

9. Пономарева, И.А. Принципы построения физкультурно-оздоровительных программ с учетом систем энергообеспечения /И.А. Пономарева// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сборник материалов НПК, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи. – Ростов н/Д: ЮФУ, 2014. – С. 180–184.

10. Хренкова, В.В. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм старшеклассниц /В.В. Хренкова, Л.В. Абакумова, Ш.К. Карчава, Е.Е. Соколова, И.Ю. Лобанова, Е.П. Мостовая// Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: основы приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма: сборник материалов Третьей всероссийской с международным участием НПК. – Ростов н/Д: изд-во ЮФУ, 2014. – С. 277–282.

11. Электронный ресурс: http://kuhta.clan.su/blog/instrukcija_po_okhrane_truda_pri_provedenii_zanjatij_v_trenazhernom_zale/2012-01-15-124 (дата обр. - 21.04.2015).

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ

ВАЛЬКОВСКАЯ А.А., РУК. ЖУК Л.Н.

МКОУ «Кореизская общеобразовательная школа», г. Ялта, Крым

Вопросы охраны природы и рационального использования природных ресурсов вызывают тревогу у населения нашего государства. Природные ресурсы в конечном счете исчерпаемы и при длительном пользовании могут иссякнуть совсем. Человечество начинает понимать, что дальнейшее загрязнение окружающей среды грозит его собственному существованию. Вот почему охрана природы за последние десятилетия стала одной из важней-