

Махалин Адъ Васильевич

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»

г. Москва

Ильченко Мария Анатольевна

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

г. Москва

СОБЛЮДЕНИЕ НОРМ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТАМИ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (В ГРЕБНЫХ И ПАРУСНЫХ)

Аннотация: в статье подчёркивается важность соблюдения мер безопасности при занятиях гребным и парусным спортом. Представлены основные правила безопасности на воде и приведены рекомендации для студентов. Указаны ключевые моменты, которые необходимо учитывать, как при гребле, так и при занятиях парусным спортом. Подчёркнута роль инструктажа перед тренировками и знание правил поведения на воде. Работа призывает к тщательной подготовке, знанию правил и внимательности для снижения рисков и получения удовольствия от занятий спортом.

Ключевые слова: нормы безопасности, безопасность на воде, водный спорт, гребной спорт, парусный спорт, спасательные средства.

Актуальность. Студенты, занимающиеся гребным спортом, должны соблюдать меры безопасности на воде во время тренировочных занятий и соревнований. Это связано со специфическими факторами опасности: утоплением, переохлаждением при падении в воду при низких температурах, травмами при перевороте лодки и другими. Особенно важно для студентов, которые только начинают свой путь в этих дисциплинах. В этой статье мы рассмотрим основные правила и рекомендации для обеспечения безопасности при занятиях гребным и парусным спортом [2; 3; 5].

Методы исследования. В рамках исследования авторами использован аналитический обзор существующей научной и учебно-методической литературы.

Результаты исследования. На кафедре теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» реализуется образовательная программа студентов в гребных и парусных видах спорта: гребной спорт, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, воднолыжный спорт, парусный спорт и гребля на доске стоя.

Каждый студент, изучающий соответственно тот или иной вид спорта на кафедре обязан соблюдать нормы и технику безопасности [3; 5].

Гребля – это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются на различных типах лодок, управляемых вёслами. Для обеспечения безопасности в гребном спорте необходимо соблюдать следующие правила:

- подготовка оборудования. Перед выходом на воду необходимо проверить состояние лодки, вёсел и другого снаряжения. Убедитесь, что все элементы исправны и соответствуют требованиям безопасности;
- правила поведения на воде. Важно соблюдать правила поведения на воде, установленные для гребного спорта. Это включает в себя соблюдение дистанции между лодками, использование сигналов для общения с другими спортсменами и соблюдение скоростного режима;
- использование спасательных средств. На воде необходимо использовать спасательные жилеты и другие средства безопасности. Даже опытные спортсмены могут столкнуться с непредвиденными ситуациями, поэтому лучше заранее позаботиться о своей безопасности;
- обучение и инструктаж. Перед началом практических занятий и тренировок важно пройти инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде, что поможет избежать в дальнейшем ошибок и снизить риск травм [2; 4].

Парусный спорт – активный вид водного спорта, в котором спортсмены соревнуются, используя парусное снаряжение, установленное главным образом на яхтах [1; 3].

Парусный спорт также требует соблюдения определённых норм безопасности. Основные рекомендации для парусного спорта включают:

- проверка яхты и оборудования. Перед выходом на воду необходимо проверить состояние яхты, парусов, такелажа и другого оборудования. Убедитесь, что всё в порядке и готово к использованию;
- знание правил поведения на воде. Парусники должны соблюдать правила поведения на воде. Это включает в себя соблюдение дистанции, использование сигналов и соблюдение скоростного режима;
- спасательные средства. На яхте должны быть спасательные жилеты и другие средства безопасности, которые необходимо использовать при выходе на воду;
- навигационные приборы и средства связи. Важно иметь при себе навигационные приборы (компас, карты) и средства связи (радиостанция) для обеспечения безопасности на воде;
- погодные условия. Перед выходом на воду необходимо изучить прогноз погоды и убедиться, что погодные условия благоприятны для занятий парусным спортом. Не стоит выходить на воду при сильном ветре, волнении или других неблагоприятных условиях [1; 5].

Помимо специфических правил для каждого вида спорта, важно помнить о следующих общих рекомендациях:

- соблюдение правил соревнований. Важно не только соблюдать правила безопасности, но и правила соревнований, чтобы обеспечить честную борьбу и избежать травм из-за нарушения правил. Это способствует созданию безопасной и справедливой спортивной среды;
- обучение и практика. Чем больше практики и обучения, тем увереннее спортсмен будет чувствовать себя на воде. Это снизит риск ошибок и повысит уровень безопасности. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях под руководством опытных тренеров помогут спортсменам освоить необходимые навыки и знания;

– соблюдение норм безопасности в водных видах спорта является обязательным условием для занятий этими дисциплинами.

Студенты, которые соблюдают эти правила, могут наслаждаться спортом и минимизировать риски для здоровья. Помните, что безопасность – это главный приоритет в любом виде спорта [1; 4; 5].

Заключение. Соблюдение норм безопасности в водных видах спорта, таких как гребля и парусный спорт, является обязательным условием для занятий этими дисциплинами.

Тщательная проверка оборудования, знание и соблюдение правил поведения на воде, использование спасательных средств, регулярные медицинские осмотры, обучение и практика – всё это существенно снижает риски для здоровья спортсменов и позволяет им наслаждаться процессом тренировок и соревнований.

Важно помнить, что безопасность на воде зависит не только от состояния оборудования и погодных условий, но и от уровня подготовки и осведомлённости каждого спортсмена. Регулярное обновление знаний и навыков, внимательное отношение к своему здоровью и соблюдение всех рекомендаций по безопасности помогут избежать травм и несчастных случаев.

Таким образом, соблюдение норм безопасности должно стать неотъемлемой частью культуры занятий водными видами спорта среди студентов и спортсменов всех уровней подготовки.

Список литературы

1. Гавrilova E.A. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова. – М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2021. – 63 с.

2. Гребной спорт: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032100 – Физ. культура и спорт / Т.В. Михайлова [и др.]; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Academia, 2006. – 399 с. ISBN 5-7695-2675-0 (В пер.).

3. Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта: анализ рисков и меры предосторожности / М.А. Ильченко, Л.Ю. Крылов,

Е.З. Година, А.В. Махалин // Естественные и технические науки. – 2025. – №1 (200). – С. 237–240. EDN QFQGAI

4. Сидоров Д.Г. Техника безопасности на занятиях: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» / Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2024.

5. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России. Методическая разработка для студентов РГУФКа / Е.В. Долгова, Т.В. Михайлова. – М.: РГУФК, 2004. – 40 с.